

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория (дотация)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,90	17,30	55,00	443,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18	18	80	551	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп-лапша на курином бульоне	250	2,60	5,50	35,00	180,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	23,3	23,3	43,8	475,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	810	28,7	28,9	123,2	846,1	
Полдник						
Итого за день		38,5	37,0	172,4	1176,2	
день2						
Завтрак						
Макаронны отварные	200	7,2	7,7	44,0	272,0	202

Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/422
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	550	16	17	81	541	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	6,3	68,7	75,74
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,8	13,0	25,0	220,2	102
Пельмени отварные с молочным соусом	250	13,7	10,0	48,0	337,4	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	800	28,4	27,3	123,2	813,3	
Итого за день						
		38,6	38,3	170,1	1178,1	
день3						
Завтрак						
Вареники с творогом молочным соусом	250 /50	16,5	10,4	51,0	379,0	218/327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18	18	80	565	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	250	10,00	8,10	25,00	215,00	108

Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	11,0	39,0	252,0	127/128
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	28,2	27,1	120,0	811,7	
Итого за день		37,8	40,7	161,9	1166,0	
день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18	18	73	545	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	10,6	11,9	12,5	201,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	28,4	26,4	108,8	796,8	
Итого за день		40,3	38,0	170,5	1186,5	
день 5						

Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	15,8	17,4	52,0	433,8	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	550	17,4	17,7	78,0	544,1	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	7,80	10,10	28,00	240,00	96
Картофель тушеный	180	8,20	7,80	33,00	235,00	172
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	28,7	26,9	116,5	821,0	
Итого за день		39,7	38,0	168,5	1195,3	
день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,3	12,1	8,0	185,0	212
Фрикадельки мясные "деревенские"	60	7,08	9,08	7,10	138,70	280
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Яблоко	130	2,0	0,6	24,0	93,0	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	21,1	21,8	57,9	498,9	

Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	8,3	10,6	39,4	281,0	88
Манты с (соусом в ассортименте)	250	17,8	15,8	35,0	363,4	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	800	28,8	26,4	118,6	836,2	
Итого за день		40,9	40,7	144,1	1227,7	
день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,90	17,30	55,00	443,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	550					
		18,5	17,6	81,0	553,3	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	5,10	6,80	26,30	181,30	112
Жаркое по- домашнему с мясом	260	20,0	22,1	43,0	412,0	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573

	Итого обед:	810	27,9	29,0	113,7	783,8	
Итого за день			40,6	29,1	181,6	1238,4	
день 8							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая		200	8,6	9,5	50,0	326,0	171
Котлета куриная с соусом красным		110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Батон		40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	Итого завтрак:	550	17,3	18,2	82,6	566,5	
Обед							
Икра кабачковая		60	2,7	2,7	6,0	53,2	73; 73.1
Суп гороховый на м/к бульоне		250	10,8	13,0	15,0	220,2	102
Макароньы отварные		180	6,5	8,7	39,6	262,7	202
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным		110	9,2	7,7	12	170	271/422
Напиток из сушеных фруктов		200	0,70	0,30	18,00	60,00	388
Хлеб ржаной		20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
	Итого обед:	840	32,4	32,4	109,5	854,6	
Итого за день			49,7	50,7	192,1	1421,1	
день 9							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		250	15,30	10,00	40,00	311,2	173
Батон с маслом шоколадным		30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14

Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	580	18,0	18,7	74,7	538,3	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	5,3	58,7	75,74
Суп картофельный с рыбой	250	6,5	7,9	25,0	200,0	122
Пюре гороховое	180	8,8	7,6	31,0	220,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	28,47	27,60	115,85	807,90	
Итого за день		37,6	40,1	169,9	1190,8	
день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18,3	18,1	73,1	545,3	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Свекольник	250	7,6	6,3	17,6	158,0	98
Плов с мясом	260	17,00	19,00	46,00	430	265
Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	23,7	96,0	349

Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	810	28,1	26,6	109,0	801,5	
Итого за день						
Итого завтрак		181,3	182,8	761,2	5449,0	
Итого обед		259,87	278,75	1158,24	8172,91	
Итого		441,21	461,53	1919,42	13621,87	
Среднее значение завтрака за период		18	18	76	544	
Среднее значение обед за период		25	27	115	816	
Среднее значение завтрак и обед за период		43	45	191	1360	