|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЕНЮ ПОНЕДЕЛЬНИК 13.01.2025** |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/3/15 | 6 | 7 | 15 | 153 | 2 |
|  | Каша пшенная молочная  | 210 |  | 7 | 29 | 208 | 185 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | 458 | 10 | 19 | 60 | 484 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Завтрак 2** | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из моркови с маслом | 60 | 1 | 4 | 7 | 67 | 18 |
|  | бульон с лапшой | 250 | 3 |  | 16 | 80 | 110 |
|  | Гуляш из мяса отварного  | 110 | 8 | 7 | 5 | 142 | 277 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 1 | 5 | 23 | 153 | 321 |
|  | Компот из сушеных фруктов  | 200 |  |  | 14 | 55 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 840 | 18 | 17 | 95 | 643 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи в молочном соусе  | 200 | 4 | 6 | 17 | 101 | 332 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
|  | Чай с сахаром  | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
|  | Слойка с повидлом | 70 | 3 | 15 | 39 | 313 | 446 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | 530 | 14 | 26 | 71 | 544 |  |
| **Итого за день** | 2 128 | 46 | 65 | 250 | 1822 |  |
|  |  |  |  |  |
| **Меню ВТОРНИК 14.01.2025** |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2 | 4 | 15 | 100 | 1 |
|  | пудинг из творога запечённый | 170 | 13 | 9 | 25 | 251 | 235 |
|  | Молоко сгущённое | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,05 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | 424 | 17 | 20 | 67 | 547 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 60 | 1 | 4 | 5 | 61 | 42 |
|  | суп с рыбными консервами  | 250 | 6 | 2 | 20 | 182 | 87 |
|  | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 13 | 15 | 14 | 302 | 10 |
|  | Рагу овощное  | 170 | 3 | 2 | 13 | 88 | 344 |
|  | Компот из кураги  | 200 | 1 |  | 14 | 57 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 830 | 29 | 24 | 96 | 836 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | 200 | 2 | 5 | 29 | 192 | 185 |
|  | Чай с молоком | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | булочка к чаю | 70 | 6 | 8 | 34 | 229 | 485 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | 490 | 10 | 16 | 83 | 545 |  |
| **Итого за день** | 2 044 | 57 | 60 | 277 | 2072 |  |
|  |  |  |  |  |
| **МЕНЮ СРЕДА 15.01.2025** |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/3/15 | 6 | 7 | 15 | 153 | 2 |
|  | Омлет натуральный  | 115 | 3 | 8 | 3 | 130 | 215 |
|  | Кукуруза сладкая консервированная | 60 | 1 | 1 | 8 | 50 | 0,1 |
|  | Чай с сахаром  | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
| **Итого за Завтрак** | 423 | 10 | 16 | 31 | 353 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** | Рассольник на мясном бульоне (со сметаной) | 250 | 3 | 3 | 19 | 121 | 74 |
|  | Бефстроганов из мяса отварного  | 80 | 5 | 6 | 5 | 119 | 15 |
|  | Вермишель отварная | 115 | 5 | 4 | 27 | 166 | 204 |
|  | Компот из сушеных фруктов  | 200 |  |  | 14 | 55 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 715 | 18 | 14 | 95 | 607 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** | суфле из рыбы  | 90 | 12 | 5 | 3 | 115 | 268 |
|  | Соус молочный | 30 | 1 | 2 | 7 | 51 | 350 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 1 | 3 | 2 | 40 | 38 |
|  | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2 | 3 | 25 | 133 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 |  |  | 12 | 51 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | кекс "Здоровье" | 50 | 2 | 8 | 16 | 150 | 4 |
| **Итого за Ужин** | 550 | 20 | 21 | 75 | 587 |  |
| **Итого за день** | 1 888 | 51 | 54 | 216 | 1658 |  |
| **МЕНЮ**  |  |  |  |  **ЧЕТВЕРГ 16.01.2025** |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2 | 4 | 15 | 100 | 1 |
|  | Омлет с мясом | 150 | 22 | 10 | 24 | 289 | 231 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | 404 | 26 | 21 | 66 | 585 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с картофелем  | 250 | 4 | 4 | 20 | 132 | 58 |
|  | запеканка картофельная с мясом  | 220 | 10 | 15 | 30 | 280 | 291 |
|  | Соус томатный с овощами | 30 | 1 | 2 | 4 | 34 | 349 |
|  | Компот из изюма | 200 |  |  | 14 | 59 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 770 | 20 | 22 | 98 | 651 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная (вязкая) | 210 | 10 | 11 | 39 | 296 | 185 |
|  | Напиток из шиповника | 180 |  |  | 11 | 48 | 22 |
|  | Вафли | 45 | 2 | 10 | 25 | 217 | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | 455 | 14 | 21 | 85 | 608 |  |
| **Итого за день** | 1 929 | 61 | 64 | 280 | 1988 |  |
| **МЕНЮ**  |  |  |  | **ПЯТНИЦА 17.01.2025** |
|  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и джемом | 30/3/20 | 2 | 3 | 30 | 154 | 19 |
|  | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3 | 5 | 22 | 94 | 93 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | 453 | 9 | 13 | 68 | 371 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп-пюре из разных овощей | 250 |  | 4 | 16 | 120 | 11 |
|  | Жаркое по домашнему | 220 | 8 | 13 | 24 | 336 | 26 |
|  | кисель из плодов или ягод свежих  | 200 |  |  | 21 | 87 | 378 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 740 | 13 | 18 | 91 | 689 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень по строгановски | 120 | 3 | 8 | 9 | 93 | 49 |
|  | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2 | 3 | 25 | 133 |  |
|  | сдоба обыкновенная | 70 |  | 6 | 37 | 195 | 466 |
|  | Чай с молоком | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | 510 | 7 | 20 | 91 | 545 |  |
| **Итого за день** | 1 903 | 32 | 54 | 265 | 1716 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** |  |  | **День:** | Четверг 09.01.2025 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2 | 4 | 15 | 100 | 1 |
|  | каша ячневая | 200 |  | 9 | 32 | 244 | 30 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
| **Итого за Завтрак** | 474 | 11 | 23 | 63 | 530 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза сладкая консервированная | 60 | 1 | 1 | 8 | 50 | 0,1 |
|  | Рассольник домашний | 250 |  | 4 | 16 | 120 | 11 |
|  | биточки паровые | 80 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | капуста тушеная  | 150 |  | 7 | 17 | 150 | 132 |
|  | Компот из с/ф | 200 |  |  | 14 | 59 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 810 | 11 | 26 | 92 | 726 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом | 60 | 1 | 5 | 4 | 66 | 27 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 1 | 5 | 23 | 153 | 321 |
|  | Чай с молоком | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | Вафли | 40 | 1 | 9 | 22 | 193 | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | 470 | 5 | 22 | 69 | 536 |  |
| **Итого за день** | 2 054 | 28 | 71 | 255 | 1936 |  |
|  |  |  |  |  |
| **Меню** |  |  | **День:** | Пятница 10.01.2025 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и джемом | 30/3/20 | 2 | 3 | 30 | 154 | 19 |
|  | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3 | 5 | 22 | 94 | 93 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | 453 | 9 | 13 | 68 | 371 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 1 | 3 | 2 | 40 | 38 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2 | 4 | 9 | 83 | 9 |
|  | Рыба припущенная | 80 | 21 | 9 |  | 188 | 25 |
|  | Картофель в молоке | 170 | 1 | 5 | 30 | 202 | 126 |
|  | кисель из плодов или ягод свежих  | 200 |  |  | 21 | 87 | 378 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | 830 | 30 | 22 | 92 | 746 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | запеканка морковная | 155 | 5 | 8 | 26 | 202 | 5 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
|  | Молоко сгущённое | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,05 |
|  | Чай с сахаром  | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
|  | Печенье | 40 | 3 | 4 | 28 | 158 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | 475 | 16 | 19 | 80 | 556 |  |
| **Итого за день** | 1 958 | 58 | 57 | 255 | 1784 |  |