|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | | |  |  | |  | Понедельник 20.01.2025 | |
| 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 манная с маслом (вязкая) | | 200 | 7 | 8 | 29 | 216 | 2 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | | | 448 | 17 | 20 | 60 | 492 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | | 60 | 1 | 4 | 5 | 61 | 42 |
|  | Суп гороховый | | 250 | 11 | 5 | 24 | 179 | 81 |
|  | Плов с говядиной | | 200 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | 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** | | | 775 | 27 | 27 | 107 | 812 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из печени с рисом | | 180 | 6 | 6 | 28 | 126 | 46 |
|  | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
|  | сдоба обыкновенная | | 70 |  | 6 | 37 | 195 | 466 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 470 | 8 | 12 | 80 | 388 |  |
| **Итого за день** | | | 1 993 | 56 | 62 | 271 | 1843 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню**  Вторник 21.01.2025 | | | | | | | | |
| 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 |
|  | Зеленый горошек консервированный | | 60 | 2 | 1 | 4 | 33 | 43 |
|  | Омлет натуральный | | 115 | 3 | 8 | 3 | 130 | 215 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | | | 423 | 12 | 21 | 38 | 446 |  |
| **Завтрак 2** | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | 1 | 3 | 2 | 40 | 38 |
|  | Бульон куриный с гренками | | 250 | 2 |  | 12 | 58 | 108 |
|  | Котлеты рубленые из птицы | | 80 | 13 | 15 | 14 | 302 | 10 |
|  | Картофельное пюре | | 150 | 1 | 5 | 23 | 153 | 321 |
|  | Компот из сушеных фруктов | | 200 |  |  | 14 | 55 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 790 | 20 | 24 | 85 | 707 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | пудинг из творога запечённый | | 170 | 13 | 9 | 25 | 251 | 235 |
|  | Молоко сгущённое | | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,05 |
|  | Напиток из шиповника | | 180 |  |  | 11 | 48 | 22 |
|  | Вафли | | 40 | 1 | 9 | 22 | 193 | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 430 | 17 | 20 | 79 | 605 |  |
| **Итого за день** | | | 1 943 | 50 | 65 | 233 | 1902 |  |
| **Меню среда 22.01.2025** | | | | | | | | |
| 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 из смеси круп молочная | | 200 | 9 | 9 | 35 | 256 | 177 |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | | | 474 | 17 | 23 | 66 | 549 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | 1 | 3 | 2 | 40 | 38 |
|  | Рассольник на мясном бульоне (со сметаной) | | 250 | 3 | 3 | 19 | 121 | 74 |
|  | Картофель отварной | | 150 | 3 | 4 | 25 | 145 | 126,01 |
|  | Гуляш из мяса отварного | | 110 | 8 | 7 | 5 | 142 | 277 |
|  | 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** | | | 840 | 21 | 18 | 95 | 651 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба, запеченная в омлете | | 160 | 17 | 7 | 5 | 200 | 8 |
|  | Зеленый горошек консервированный | | 60 | 2 | 1 | 4 | 33 | 43 |
|  | Молоко | | 200 | 6 | 6 | 9 | 60 | 0,04 |
|  | булочка "янтарная" | | 60 | 7 | 4 | 33 | 184 | 62 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 500 | 34 | 18 | 61 | 524 |  |
| **Итого за день** | | | 2 014 | 75 | 62 | 237 | 1835 |  |
| **Меню четверг 23.01.2025** | | |  |  | |  |  | |
| 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 | | 200 |  | 7 | 27 | 198 | 185 |
|  | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
| **Итого за Завтрак** | | | 448 | 6 | 14 | 47 | 371 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из моркови с маслом | | 60 | 1 | 4 | 7 | 67 | 18 |
|  | суп с рыбными консервами | | 250 | 6 | 2 | 20 | 182 | 87 |
|  | биточки паровые | | 80 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | капуста тушеная | | 150 |  | 7 | 17 | 150 | 132 |
|  | Компот из свежих плодов | | 180 |  |  | 9 | 38 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 790 | 17 | 27 | 90 | 784 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток из шиповника | | 180 |  |  | 11 | 48 | 22 |
| **Итого за Полдник** | | | 180 |  |  | 11 | 48 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, запеченные с яйцом | | 205 | 8 | 9 | 41 | 289 | 48 |
|  | кисель из плодов или ягод свежих | | 200 |  |  | 21 | 87 | 378 |
|  | Печенье | | 40 | 3 | 4 | 28 | 158 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 465 | 13 | 13 | 100 | 581 |  |
| **Итого за день** | | | 1 983 | 36 | 54 | 259 | 1836 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню 24.01.2025 пятница** | | |  |  | |  |  | |
| 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 |
|  | каша ячневая | | 200 |  | 9 | 32 | 244 | 30 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | | | 453 | 6 | 17 | 78 | 521 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из картофеля с солеными огурцами | | 60 | 1 | 4 | 6 | 64 | 32 |
|  | Свекольник со сметаной | | 250 | 3 | 6 | 17 | 136 | 3 |
|  | Бефстроганов из мяса отварного | | 80 | 5 | 6 | 5 | 119 | 15 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | | 150 | 9 | 6 | 42 | 257 | 21 |
|  | 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** | | | 810 | 23 | 23 | 121 | 809 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | котлета рыбная запеченная | | 90 | 10 | 6 | 10 | 157 | 255 |
|  | Картофельное пюре | | 150 | 1 | 5 | 23 | 153 | 321 |
|  | Молоко | | 200 | 6 | 6 | 9 | 60 | 0,04 |
|  | Вафли | | 40 | 1 | 9 | 22 | 193 | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 500 | 20 | 26 | 74 | 610 |  |
| **Итого за день** | | | 1 963 | 52 | 69 | 288 | 2051 |  |