

ПРИМЕРНОЕ 10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
185	Каша пшеничная молочная	200
1	Бутерброд с маслом	40
395	Кофейный напиток с молоком	180
	Итого за завтрак 1	420
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
28	Салат из квашеной капусты	50
67	Щи на кур. б-не со сметаной	200
304	Плов с курами	210
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	690
Полдник		
401	Кефир	180
	Хлеб пшеничный	30
368	Яблоки свежие	100
	Итого за полдник	310
Ужин		
8	Филе сельди с луком и маслом	50
321	Пюре картофельное	150
213	Яйцо вареное	45
393	Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за ужин	445
	Итого за день	1965

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
168	Каша гречневая молочная	205
397	Какао с молоком	180
3	Бутерброд с маслом и сыром	60
	Итого за завтрак 1	445
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
298	Ленивые голубцы с мясом	160
354	Соус сметанный	50
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	640
Полдник		
401	Кефир	180
449	Оладьи с маслом	65
	Итого за полдник	245
Ужин		
40	Салат из моркови с яблоком	60
368	Груши свежие	100
235	Пудинг из творога с изюмом	150
378	Кисель из ягоды свежеморож.	200
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за ужин	530
	Итого за день	1960

День: среда

Неделя: 1

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
215	Омлет натуральный	105
10	Салат из горошка зел.конс.	60
1	Бутерброд с маслом	40
395	Кофейный напиток с молоком	200
	Итого за завтрак 1	405
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
	Огурец свежий(кус)	50
58	Свекольник на мяс.бул. со смет	200
277	Гуляш из отварного сердца	100
313	Каша гречневая рассыпчатая	150
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	730
Полдник		
401	Снежок, Хлеб пшеничный	180, 30
321	Апельсин	100
	Итого за полдник	310
Ужин		
255	Котлета рыбная	80
165	Каша пшеничная рассып.	155
348	Соус томатный	30
392	Чай	180
	Хлеб пшеничный	10
	Итого за ужин	455
	Итого за день	2000

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
93	Суп молочный с мак. издел.	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	60
397	Какао с молоком	180
	Итого за завтрак 1	440
Завтрак 2		
368	Бананы	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
74	Рассольник на мяс.б-не со смет.	200
287	Тефтеля мясо-крупяная в соусе	80/30
321	Пюре картофельное	150
28	Салат из квашеной капусты	60
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	750
Полдник		
401	Кефир	180
473	Булочка с изюмом	80
	Итого за полдник	260
Ужин		
45	Винегрет	200
213	Яйцо вареное	40
398	Напиток шиповника	180
	Хлеб пшеничный	30
	Итого за ужин	450
	Итого за день	2000

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
185	Каша манная молочная	205
1	Бутерброд с маслом	40
392	Чай	180
	Итого за завтрак 1	425
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
81	Суп карт. с фасолью со смет.	200
282	Котлета мясная	80
132	Капуста тушеная	150
376	Компот из кураги	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	660
Полдник		
401	Кефир	180
368	Яблоки свежие	100
	Сушка	40
	Итого за полдник	320
Ужин		
102	Рыбная тефтеля	80
205	Макаронны отварные с маслом	155
25	Салат из картофеля с зелен.гор.	60
398	Напиток шиповника	180
	Хлеб пшеничный	30
	Итого за ужин	505
	Итого за день	2010

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя: 2

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
185	Каша пшеничная молочная	200
1	Бутерброд с маслом	40
392	Кофейный напиток с мол.сгущ.	180
	Итого за завтрак 1	420
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
85	Суп картофельный с клецками на кур.б-не	200
305	Котлета куриная	80
137	Рагу из овощей	155
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	665
Полдник		
401	Кефир	180
	Хлеб пшеничный	30
368	Яблоки свежие	100
	Итого за полдник	310
Ужин		
86	Печень тушеная в сметане	100
315	Рис отварной с маслом	150
	Огурец свежий (кус)	50
392	Чай	180
	Хлеб пшеничный	10
	Итого за ужин	490
	Итого за день	1985

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
215	Омлет натуральный	105
12	Салат из кукурузы	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	60
397	Какао с молоком	180
	Итого за завтрак 1	405
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
28	Салат из квашеной капусты	50
58	Свекольник на мяс.бул. со смет	200
276	Жаркое по-домашнему с мясом	220
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	700
Полдник		
401	Кефир	200
	Пряники	50
	Итого за полдник	250
Ужин		
368	Груши свежие	100
41	Салат из моркови	60
231	Сырники творожные	130
	с повидлом	30
378	Кисель из ягод с/м	180
	Хлеб пшеничный	30
	Итого за ужин	530
	Итого за день	1985

Рацион: сад

День: среда

Неделя: 2

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
168	Каша геркулесовая молочная	205
1	Бутерброд с маслом	40
395	Кофейный напиток с молоком	180
	Итого за завтрак 1	425
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
81	Суп картофельный с горохом	200
295	Рулет мясной с рисом и яйцом	140
25	Салат из картофеля с зел.горош.	100
374	Компот из лимонов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	670
Полдник		
401	Ряженка	180
	Хлеб пшеничный	30
21	Апельсины	100
	Итого за полдник	310
Ужин		
268	Рыбное суфле	160
132	Капуста тушеная	150
392	Чай	180
	Хлеб пшеничный	10
	Итого за ужин	500
	Итого за день	2005

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
165	Каша пшеничная молоч. жидкая	210
1	Бутерброд с маслом	40
397	Какао с молоком	180
	Итого за завтрак 1	430
Завтрак 2		
399	Сок фруктовый	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
28	Салат из квашеной капусты	50
57	Борщ на мяс.б-не со смет.	200
278	Бефстроганов из мяса отвар.	100
313	Каша гречневая рассыпчатая	150
376	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	730
Полдник		
400	Молоко кипяченое	180
	Пирожок с повидлом	100
	Итого за полдник	280
Ужин		
368	Яблоки свежие	100
213	Яйцо вареное	45
206	Макароны отварные с сыром	200
398	Напиток шиповника	180
	Хлеб пшеничный	30
	Итого за ужин	555
	Итого за день	2095

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1		
185	Каша манная молочная	205
1	Бутерброд с маслом	40
395	Кофейный напиток с молоком	180
	Итого за завтрак 1	425
Завтрак 2		
368	Бананы	100
	Итого за завтрак 2	100
Обед		
86	Салат из свеклы с яблоками	60
87	Суп с рыбными консервами	200
282	Биточки мясные	80
321	Пюре картофельное	150
372	Компот из яблок	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого за обед	720
Полдник		
401	Кефир	180
449	Оладьи с маслом	65
	Итого за полдник	245
Ужин		
186	Крупеник с творогом	200
315	Соус молочный	30
398	Напиток шиповника	180
	Хлеб пшеничный	40
	Итого за ужин	450
	Итого за день	1940