

	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
Итого за Завтрак			7	15	51	355	1	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		18	76	4	712
Итого за Завтрак второй			1		18	76	4	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	160	4	3	10	86	4	56
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	5	18
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	9	7	2	109		501
	Пюре картофельное	100	2	3	14	92	12	153
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	2	2	14	76		704
Итого за Обед			21	18	57	480	21	
Полдник								
	Омлет натуральный	150	13	24	3	277		352
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	19	9
	Печенье	40	3	4	34	146		758
	Чай сладкий с лимоном	200			11	43	3	715
Итого за Полдник			17	31	53	518	22	
Итого за день			46	64	179	1429	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4	4	28	162		255
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	2	701
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
Итого за Завтрак			10	16	61	417	2	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	44	10	655
Итого за Завтрак второй					10	44	10	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	160	1	3	8	66	7	51
	Котлета мясная	70	11	8	11	160		506
	Капуста тушёная	130	3	4	12	98	22	151
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	200			28	113		706
Итого за Обед			18	15	72	507	29	
Полдник								
	Макароны отварные с сыром	150	8	8	24	198		302
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1	3	3	42	6	10
	Булочка "Дорожная"	70	5	10	36	253		752
	Молоко кипячёное	180	5	5	9	102	2	711
Итого за Полдник			19	26	72	595	8	
Итого за день			47	57	215	1563	49	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная вязкая	150	3	4	27	159		251
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	1	713
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	138		1
Итого за Завтрак			11	14	58	396	1	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		18	76	4	712
Итого за Завтрак второй			1		18	76	4	
Обед								
	Суп фасолевый	150	4	1	14	79	7	64
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	67	9	13
	Плов из птицы	160	15	13	27	282		551
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежих плодов	200			24	100	2	705
Итого за Обед			23	19	80	598	18	

Полдник	Рагу овощное	180	2	13	14	180	10	154
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Пряники	30	2	4	29	125		759
	Чай с сахаром	200			10	40		714
Итого за Полдник			9	22	53	408	10	
Итого за день			44	55	209	1478	33	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	2	4	27	151		261
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	1	713
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
	Итого за Завтрак			7	15	58	386	1

Завтрак второй		Сок	100	1		18	76	4	712
Итого за Завтрак второй				1		18	76	4	

Обед	Суп картофельный с крупой	160	1	2	9	58	5	60
	Огурец солёный	40	1		2	13		7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	8	6	2	98		552
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	19	121		301
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Кисель	180	1		27	111	1	703
Итого за Обед			18	11	72	471	6	

Полдник	Сырники из творога	140	24	19	18	350		404
	Повидло	20			46	177		803
	Салат из моркови	60	1		7	31	3	15
	Вафли	30	4	5	116	518		757
	Кефир	200	6	5	8	100	1	702
Итого за Полдник			35	29	195	1176	4	
Итого за день			61	55	343	2109	15	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	3	4	24	144		262
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	138		1
	Итого за Завтрак			11	14	55	383	1

Завтрак второй		Банан	100	2	1	21	95	10	652
Итого за Завтрак второй				2	1	21	95	10	

Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	160	1	3	9	70	6	52
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	67	9	13
	Шницель рыбный натуральный	70	11	3	7	102	2	454
	Пюре картофельное	100	2	3	14	92	12	153
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	180			25	102		706
Итого за Обед			18	14	70	503	29	

Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	140	2	5	10	94	16	12
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Булочка "Домашняя"	70	5	9	38	251		751
	Чай с сахаром	200			10	40		714
Итого за Полдник			12	19	58	448	16	
Итого за день			43	48	204	1429	56	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4	4	28	162		258
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	1	713
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
	Итого за Завтрак		9	15	59	397	1	
Завтрак второй	Сок	100	1		18	76	4	712
	Итого за Завтрак второй		1		18	76	4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5	4	11	97	8	59
	Огурец солёный	40	1		2	13		7
	Голубцы ленивые	140	12	8	18	191	18	502
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	2	2	15	84		704
	Итого за Обед		23	14	59	455	26	
Полдник	Омлет натуральный	150	13	24	3	277		352
	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6	4
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		804
	Чай сладкий с лимоном	200			11	43	3	715
Итого за Полдник		17	28	38	471	9		
Итого за день		50	57	174	1399	40		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120		256
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	2	701
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
	Итого за Завтрак		8	16	53	375	2	
Завтрак второй	Яблоки	100			10	44	10	655
	Итого за Завтрак второй				10	44	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12	66
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	5	18
	Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	102	3	452
	Соус сметанный	20		1	1	15		604
	Рис отварной	100	24	36	245	140		263
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	160			22	90		706
	Итого за Обед		39	46	298	518	20	
Полдник	Макароны отварные с сыром	130	7	7	21	172		302
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44	16	9
	Булочка ванильная/с корицей	70	6	6	38	225		753
	Чай с сахаром	200			10	40		714
	Итого за Полдник		14	16	74	481	16	
Итого за день		61	78	435	1418	48		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	150	4	4	30	159		254
	Чай с сахаром	200			10	40		714
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	138		1
	Итого за Завтрак		9	11	55	337		
Завтрак второй	Сок	100	1		18	76	4	712
	Итого за Завтрак второй		1		18	76	4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	160	4	3	10	86	4	56

	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	67	9	13
	Жаркое по-домашнему	150	18	5	16	181	6	504
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежих плодов	200			24	100	2	705
Итого за Обед			26	13	65	504	21	
Полдник								
	Запеканка из творога	150	26	18	26	371		402
	Соус молочный сладкий	20	1	1	2	21		603
	Салат из моркови	50	1		6	26	2	15
	Печенье	30	2	3	25	109		758
	Молоко кипячёное	200	6	5	10	113	3	711
Итого за Полдник			36	27	69	640	5	
Итого за день			72	51	207	1557	30	

Среднее значение за период	53	51	246	1561	40,5	
----------------------------	----	----	-----	------	------	--

Составил _____ Администратор

Утвердил _____