

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Если
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
День 1			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	157.67
	Бутерброд с маслом	18	65.7
	Чай с молоком	160	50.34
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	281.57
ЗАВТРАК 2	Яблоко свежее	95	44.65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	44.65
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	106.74
	Макаронник с мясом	160	449.14
	Салат из моркови с сахаром	30	11.78
	Кисель из кураги	150	92.88
	Хлеб ржаной	32	55.68
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	716.22
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	80	185.34
	Чай с лимоном	160	26.66
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	259
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	1301.44
День 2			
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	154.35
	Бутерброд с сыром	18	41.54
	Какао с молоком	160	84.54
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	288.29
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	20.38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	20.38
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	77.22
	Рыба, запеченная с морковью	50	68.44
	Пюре картофельное	110	100.65
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	21.87
	Компот из смеси сухофруктов	160	494.06
	Хлеб ржаной	32	55.68

ИТОГО ЗА ОБЕД		562	817.92
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	60	140.8
	Йогурт	160	139.2
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	327
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	1453.59
День 3			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	143.87
	Бутерброд с маслом	18	65.7
	Яйца вареные	10	15.75
	Кофейный напиток с молоком	160	82.18
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	315.36
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	91.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	91.2
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	83.34
	Шницели из птицы припущенные	50	142.15
	Соус сметанный	15	11.11
	Рис отварной	110	153.78
	Салат из картофеля с огурцами	30	28.92
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	160	25.34
	Хлеб ржаной	32	55.68
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		597	547.32
ПОЛДНИК	Пицца "Детская"	60	284.4
	Чай с сахаром	160	24.98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	309.38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	1263.26
День 4			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	188.04
	Бутерброды с повидлом	20	56.73
	Чай с молоком	160	50.34
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	302.97
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	20.38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	20.38
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	7.96
	Бефстроганов	50	145
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	143.53
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	22.3
	Компот из свежих плодов (яблок)	160	45.36
	Хлеб пшеничный	20	47
	Хлеб ржаной	32	55.68
ИТОГО ЗА ОБЕД		582	466.83
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущенным молоком	50	120.78
	Сок фруктовый	160	67.84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	188.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1237	978.8

День 5			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	134.98
	Бутерброд с маслом	18	65.7
	Какао с молоком	160	84.54
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	293.08
ЗАВТРАК 2	Апельсины	95	85.09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	85.09
ОБЕД	Борщ с мясом	180	115.2
	Плов из курицы	160	244.27
	Рыба соленая (порциями)	20	36.8
	Компот из смеси сухофруктов	160	494.06
	Хлеб ржаной	32	55.68
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		572	993.01
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	208.66
	Кефир	160	73.09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	281.75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	1652.93
День 6			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	155.71
	Бутерброд с маслом и сыром	23	60.13
	Чай с молоком	160	50.34
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		348	274.04
ЗАВТРАК 2	Яблоко свежее	95	44.65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	44.65
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	64.62
	Котлеты рыбные любительские	50	72.5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	192.5
	Салат из кукурузы (консервированной)	15	14.9
	Кисель из кураги	150	92.88
	Хлеб пшеничный	20	47
	Хлеб ржаной	32	55.68
ИТОГО ЗА ОБЕД		557	540.08
ПОЛДНИК	Ватрушка французская	60	179.91
	Сок фруктовый	160	67.84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	247.75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	1106.52
День 7			
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	90
	Бутерброды с повидлом	20	56.73
	Кофейный напиток с молоком	160	82.18
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	236.77
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	91.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	91.2
ОБЕД	Суп рыбный	180	94.9
	Тефтели 1-й вариант (с водой, говядиной, соусом сметанным с томатом)	50	68.64

	Бобовые отварные	110	163.35
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	15	1.8
	Компот из сухофруктов	160	68.66
	Хлеб ржаной	32	55.68
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	453.03
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	154.48
	Йогурт	160	139.2
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	340.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1247	1121.68
День 8			
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	150	187.32
	Бутерброд с маслом	18	65.7
	Какао с молоком	160	84.54
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	345.42
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	20.38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	20.38
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	103.86
	Бигус с мясом	160	170.4
	Салат из горошка зеленого консервированного	15	12.54
	Компот из свежих плодов (яблок)	160	45.36
	Хлеб ржаной	32	55.68
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	434.84
ПОЛДНИК	Творожок промышленного производства или яблоко	180	106.2
	Печенье	70	291.9
	Чай с лимоном	160	26.66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	424.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	1225.4
День 9			
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150	168.71
	Бутерброд с сыром (Российский)	13	40.82
	Чай с молоком	160	50.34
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		338	267.73
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	95	44.65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	44.65
ОБЕД	Суп-пюре из птицы	180	143.1
	Запеканка картофельная с рыбой	160	243.1
	Икра кабачковая (промышленного производства)	15	17.85
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	160	25.34
	Хлеб ржаной	32	55.68
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	532.07
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	257

	Кефир	160	73.09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	330.09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	1174.54
День 10			
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	150	222.48
	Бутерброд с маслом	18	65.7
	Яйцо вареное	40	63
	Кофейный напиток с молоком	160	82.18
	Батон нарезной	15	7.86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		383	441.22
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	20.38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	20.38
ОБЕД	Бульон с гренками	180	83.7
	Жаркое по-домашнему из говядины	160	269.71
	Винегрет овощной	30	27.48
	Компот из свежих груш	180	103.14
	Хлеб ржаной	32	55.68
	Хлеб пшеничный	20	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		602	586.71
ПОЛДНИК	Коржики молочные	60	195.85
	Чай с сахаром	160	24.98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	220.83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	1269.14