

Рацион: Меню ДОЛ лето Двухразовое питание

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	12,73	19	28,79	356,9	850
	Чай с шиповником	200	0	0	25,18	60	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Йогурт питьевой	100	2,5	3,2	4,4	53	935,01
Итого за Завтрак		560	20,99	24,2	85,97	629,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	3	4	5,95	34	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	8	13,68	154,4	1 021,22
	Суфле Рыбка (минтай)	100	15,71	11	19,85	240,3	1 197
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	201,6	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		35,8	119,8	1 802
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	30,33	31	129,32	910	
Итого за день		1380	51,32	55,2	215,29	1539,8	

Рацион: Меню ДОЛ лето Двухразовое питание

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	12,3	11	22,38	270,6	1 297
	Молоко сгущенное	40	3,16	4	21,76	128,4	902
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Круассан	50	2	7	15	125	1 761,03
Итого за Завтрак		550	23,22	24	102,74	747,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33	0	1,17	7,2	835
	Суп гороховый	250	5,88	8	21,48	200,6	139,14
	Биточек домашний	100	16,41	12	5,58	282,6	1 308,03
	Капуста тушеная	180	4,74	8	44,94	167,5	999
	Напиток Облепиховый	200	0,22	1	26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	33,34	31	127,5	927,9	
Итого за день		1370	56,56	55	230,24	1675,6	

Рацион: Меню ДОЛ лето Двухразовое питание

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	17,19	19	31,79	272,6	883
	Чай ягодный	200	0	0	16	80,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
	Итого за Завтрак		580	23,43	21	87,15	600,7
Обед	Салат из пекинской капусты с помидорами и зеленым луком	60	0,86	5	13,2	102,6	1 023,13
	Суп любительский	250	5,65	5	36,03	204,4	1 015,14
	Печень по-строгановски	100	12,6	14	2,6	180	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Сок натуральный	200	0	0	22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		850	32,48	31	147,27	1047
Итого за день		1430	55,91	52	234,42	1647,7	

(лист 6)

Рацион: Меню ДОЛ лето Двухразовое питание

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	12,31	14	29,76	239	1 111
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Итого за Завтрак		550	23,15	21	91,86	602,2
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Биточек куриный в соусе томатном	110	17,46	12	21,5	234,3	1 308,16
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	512
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		850	33,74	32	127,41	905,9	
Итого за день		1400	56,89	53	219,27	1508,1	

Рацион: Меню ДОЛ лето Двухразовое питание

Неделя: 2

День: вторник

(лист

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	16,94	19	29,87	294,4	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		560	23,24	21	84,39	602,2	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	16,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	8	13,68	154,4	1 021,22
	Запеканка картофельная с мясом	200	20,39	17	40,5	401,6	1 100
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	30,08	31	128,15	902,2	
Итого за день		1360	53,32	52	212,54	1504,4	

Рацион: Меню ДОЛ лето Двухразовое питание

Неделя: 2

День: среда

(лист 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,06	16	31,69	306,78	874
	Горячий шоколад Хрутка	200	0,87	4	23,08	190	921
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Йогурт питьевой	100	2,5	3,2	4,4	53	935,01
Итого за Завтрак		560	24,19	25,2	86,77	709,68	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Митболы	100	13,99	12	16,33	126,4	1 436,01
	Пюре гороховое	180	8,25	8	48,4	327,6	857
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	34,32	35	127,07	904,5	
Итого за день		1380	58,51	60,2	213,84	1614,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапшевник с творогом	180	14,16	17	34,57	304,4	1 809
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Бананы	200	1,8	1	25,2	115,2	1 891
Итого за Завтрак		640	23,08	21	103,37	667,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030,2
	Свинина в кисло-сладком соусе	100	11,95	14	8,3	213,4	1 482
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		850	34,23	35	139,36	1031,6	
Итого за день		1490	57,31	56	242,73	1699,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	9,72	13	51,25	333	845
	Чай ягодный	200	0,1	0	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Итого за Завтрак		550	23,8	21	104,39	707,6
Обед	Помидоры порционно	30	0,33	0	1,17	7,2	835
	Суп картофельный с рыбой	250	5,76	7	20,07	155,1	1 017,01
	Гуляш из курицы	100	15,1	17	5,6	255,3	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Кисель	200	0,06		27,6	111	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
Итого за Обед		820	34,62	31	127,48	950,6	
Итого за день		1370	58,42	52	231,87	1658,2	