

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя : 1 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша ячменная молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2	2,21
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
	Йогурт	100	5,22	4,56	7,56	92	0,54
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Салат морковный	70	0,9	2,5	8,5	56,9	18,1
	Суп гороховый с курицей	200	7,8	7,2	9,7	77,1	4,99
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Рогалики с повидлом	80	3,6	4,9	35,8	193	0
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
итого		1465	33,20	39,76	193,42	1169,40	77,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 2 Неделя : 1 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,7	11,2	29,1	262,7	0,45
	Какао на молоке	180	0,5	0	6,2	23,3	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Салат из капусты	70	1,0	0,1	8,5	56,9	18,1
	Плов (курица)	200	9,3	1,5	19,65	216,2	2,4
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Омлет	100	12,5	17,1	3,5	219,1	0
	Сок	180	1,0	0	10,4	46,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
итого		1415	43,38	40	166,75	1284	77,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 Неделя : 1 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2	2,21
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Винегрет	100	2,4	16,2	14,8	209,2	11
	Картофельное пюре	150	2,9	2,6	21,5	119,9	0
	Рыба запеченная	50	13,62	7,45	9,73	160	0,8
	Кисель плодово- ягодный	180	0,1	0	28,9	113,1	15
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Оладьи с повидлой	100	8,05	12,28	38,08	281	0
	Какао на молоке	180	0,5	0	6,2	23,3	2
итого		1415	42,77	59,13	215,29	1522	85,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 4 Неделя : 1 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,9	8,3	35,4	250,7	0,5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,3	20,6	116,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Винегрет	100	2,4	16,2	14,8	209,2	11
	Гречневая каша	150	5,73	4,06	20,76	162	0
	Сосиска отварная	50	11	23,9	0,4	260	0
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	100	8,05	12,28	38,08	281	0
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
итого		1415	45,96	76,24	216,52	1715,70	65,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя : 1 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	5,67	4,86	20,9	145	0
	Какао на молоке	180	0,5	0	6,2	23,3	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Салат витаминный	70	0,7	2,6	7,9	55,9	10,9
	Жаркое с курицей	200	14,62	10,86	19,14	216,2	5,1
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Омлет	100	12,5	17,1	3,5	219,1	0
	Сок	180	1,0	0	10,4	46,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
итого		1415	44,37	45,52	157,44	1165,3	72,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя : 2 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,7	11,2	29,1	262,7	0,45
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Салат морковный	70	1,0	0,1	8,5	56,9	18,1
	Куриный суп вермишелевый	200	9,3	1,5	19,65	216,2	2,4
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Пончики	100	12,5	17,1	3,5	219,1	0
	Сок	180	1,0	0	10,4	46,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
итого		1415	42,88	40	172,53	1305,6	75,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя : 2 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2	2,21
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Винегрет	100	2,4	16,2	14,8	209,2	11
	Щи со свежими овощами	200	7,8	7,2	9,7	77,1	4,99
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Пирожки с повидлом	80	3,6	4,9	35,8	193	0
	кисель	180	0	0	11,98	44,9	0
итого		1395	29,48	48,9	192,16	1229,7	72,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 Неделя : 2 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2	2,21
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Салат витаминный	70	0,7	2,6	7,9	55,9	10,9
	Рис отварная с подливой	150	2,9	2,6	21,5	119,9	0
	Сосиска отварная	50	13,62	7,45	9,73	160	0,8
	Кисель плодово- ягодный	180	0,1	0	28,9	113,1	15
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Омлет	100	12,5	17,1	3,5	219,1	0
	Какао на молоке	180	0,5	0	6,2	23,3	2
	Йогурт	100	5,22	4,56	7,56	92	0,54
итого		1485	50,74	54,91	181,37	1398,8	85,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя : 2 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша манная молочная	200	9,3	7,7	36,3	225,5	0,45
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Салат из капусты	70	0,9	2,5	8,5	56,9	18,1
	Гречка с подливой	180	5,6	9,4	23,8	180,6	0
	Биточки из курицы	60	17,2	15,6	0,2	209	1,4
	Кисель плодово- ягодный	180	0,1	0	28,9	113,1	15
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Запеканка с повидлой	100	22,5	13,2	37,8	361	12,2
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,8	2,3	20,6	116,5	
итого		1425	66	59,9	218,78	1608,9	101,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5 Неделя : 2 Сезон Осенне- зимний

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В-С
Завтрак	Каша ячменная молочная	200	8,9	8,3	35,4	250,7	0,5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,3	20,6	116,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	0
	Масло	10	0,1	6,2	0	56,7	0
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	13,4	75,2	54
Обед	Винегрет	100	2,4	16,2	14,8	209,2	11
	Рисовая каша	150	5,73	4,06	20,76	162	0
	Сосиска отварная	50	11	23,9	0,4	260	0
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	44,9	0
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	22,4	101,7	0
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	100	8,05	12,28	38,08	281	0
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,3
итого		1415	45,96	76,24	216,52	1715,7	65,80

