

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
30	,Птица отварная	100	22,06	18,23	5,88	0,06	0,03	53,075	0	68,13	166,13	25,38	2,03	53,75
162	Каша гречневая с маслом	200	6	2	46	0,1	0	0	2,7	30	45	12	0,38	161,3
	Яйцо варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0,2	0	100	0,2	22	77	5	1	63
642	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	0,4	1,3	20	0	122,4	90,8	19,36	6	143
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО						0							23,5
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	2,0	0,4	14,1	0,11	90	0	0,3	51	35	20	0,5	64
	ВСЕГО		2,6	0,4	27,1	0,13	95,4	0	0,3	63	39	24	1,3	124
	ОБЕД													
204	Суп рисовый с говядиной Харче	300	6.18	3.30	14.65	0,11	8.33	0	0,1	4.78	9.96	29.45	1.24	113
390	Мясо тушеное	100	33	37	8	0,16	0,3	7,5	2	48	129	24	0,9	492
469	Отварные макароны	200	7	6	48	0,05	0	0	1	14	48	12	1,2	276
60	Винегрет	100	1,72	13,3	40,6	0,11	50	0	3,3	20	41	18	1,9	165,7
22	Компот из с/ф	200	0,33	-	28,81	0	0,3	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	117,75
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,0	46,0	0,13	0	0	0,7	24	78	25	1	122
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО													
	ПОЛДНИК													
687	Пирожок с повидлом	100	6	6	41	0	0,4	0	0	22	18	6	0,2	239
110	Сок Ф/я	200	0,86	0	231,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	98,6
	ВСЕГО		10	11	43	0,5	1,4	47	1	253	230	33	0,7	317
	УЖИН													
324	Котлета рыбная	100	13	10	16	0,23	0,8	0,3	2	0	38	0	24	211
472	Картофельное пюре	200	3	8	20	0,2	3,2	2	0,1	34	88	30	1,1	180

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя: I

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ п-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
	Драники	100	0,56	2,0	2,4	0,3	3	36	5	117	196	72	1,9	110
293	Птица запечённая	100	22,06	18,23	5,88	0,6	0,03	53,75	0	68,13	166,13	25,38	2,03	276,25
T-1	Салат морковный	100	1	6	9	0,13	4,3	20	0,4	32	53	34	0,6	94
637	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,9	32,2	0,1	0,4	0	0	34	50	0	0	122,8
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	90	7,9	1,0	48,1	0,14	0	0	1,1	20	65	14	1,1	239
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	фрукты	300	1,0	1,0	20	0,05	10	0	0,2	16	11	9	22	60
	ВСЕГО				33	0,05	15,4	0	0,2	28	15	13	22,8	120
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	300	181	491	125,2	0,05	10,29	0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,09	102,5
300	Рыба отварная	125	24	1	1	0,2	0	0	0,3	18	81	12	1	110
257	Картофель отварной	200	6,0	14,3	29,5	0,4	36,2	0	0,2	30	135	55	2	262
T-25	Салат из квашен.огурцов	100	0,7	0,1	1,9	0,07	10	0	0,1	23	42	14	0,6	11
	Компот из с/ф	200	0,33	0,01	28,81	00	0,3	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	177,75
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО													
	ПОЛДНИК													
	Молоко	200	4	8	6	0,3	0,6	4	0,4	248	184	29	0,2	108
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/ 25	14	11	29	0,28	0,2	60	0,8	130	88	22	0,9	266
	ВСЕГО		18	19	35	0,58	0,8	6,4	1,2	378	372	51	1,1	374
	УЖИН													
162	Каша пшеничная	200	10,6	12	42	1,8	0	0	1,6	28	112	42	1,4	446
T-25	Шницель натуральный рубленый	100	20	35	10	0,2	0	0	0	18	81	12	1	435
210	Капуста тушенная	200	3	7	15	0,03	8	0	0,5	58	40	20	0,8	107
110	Сок ф/я	200	0,86	0	231,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	98,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: четверг

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
162	Суп молочный с ячневой крупой	300	10	10	30	0,5	0	0	0	12,00	8	60	0,2	280
286	Омлет с колбасой	100	11	22	2	0,13	0,33	452,9	0	151,72	146,49	25,97	3,91	342,9
627	Чай с молоком	200	10	10	25	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	95
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	Хлеб Ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	1,6	0,2	7,5	0,09	38	0	0,2	35	17	11	2,1	38
	ВСЕГО		2,2	0,2	20,5	1,1	43,4	0	0,2	47	21	15	2,9	98
	ОБЕД													
104	Суп картофельный мясными фрикадельками	300/ 40	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95	0,7	31,9	129,9	40,01	1,61	148,5
449	Плов из птицы	225	320	38	54	0,3	12	21	2	48	200	54	2	694
	Салат из соленых огурцов	200	1,2	7	4	0,08	10	0	4,2	46	56	26	1,1	102
639	Компот из с\ф	200	0,33	-	28,81	0	0,3	0	0	17,25	11,55	4,5	1	122
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	117,75
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	ПОЛДНИК													
644	Молоко кипяченое	200	6	5	10	0,3	2	40	0	240	180	28	0,2	108
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/ 50	30,93	22,89	36,0	0,10	0,82	0,37	0,8	251,55	383,23	54,36	0,93	266
	ВСЕГО													
	УЖИН													
296	Картофельное пюре	200	6,42	12,6	46,3	0,63	0	0	1,6	40	386	40	13,4	258,5
324	Биточки рыбные	100	15	10	15	0,25	0,6	12	1	66	175	35	1,4	206
210	Капуста тушеная	200	3	7	15	0,03	8	0	0,5	58	40	20	0,8	107

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
204	Сосиска отварная	100	8,32	16	16,96	0,03	0	0	3	19,2	127,2	16	1,44	179,2
285	Омлет с сыром	120	15	22	3	0,5	0	60	10	33	76	18	1,6	254
	Зеленый горошек консервированный	50	2	0,1	5	0,16	9	0	0,2	20	60	21	0,7	40
637	Какао	200	4,8	3,9	32,2	0,1	0,4	0	0	34	50	0	0	122,8
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	1	1	18	0,05	10	0	0,3	16	11	9	2,2	47
	ВСЕГО		1,6	1	31	0,07	15,4	0	0,3	28	15	13	3	107
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	15,2	0,05	10,29	0	1,2	44,38	536,23	26,25	1,19	102,5
375	Бефстроганов	100	16	21	6	0,23	0,8	30	2	38	180	4,5	0,86	117,75
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	56	0,3	0	0	17,25	11,55	4,5	400	13,4	386
75	Икра свекольная	100	2	7	12	0,06	6,6	0	3,3	39	59	3,6	1	122
639	Компот из с\ф	200	0,03	0,01	28,81	0	2	0	0,6	20	1,6	12	0,8	117,25
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО							30						
	ПОЛДНИК													
	Кисель	200	0,4	0	37,8	0	0	0	4,4	22	6	18	0,2	156
710	Пирожок с печенкой	100	10,2	10	41,8	0,33	0	7	0,2	31	160	41	0,2	309
	ВСЕГО		5,4	6	82,8	0,33	0,0	7	4,6	53	166	39	0,4	411
	УЖИН													
324	Рыба отварная	100	24	1	1	0,3	3	36	5	117	196	72	1,9	110
470	Картофель отварной	200	6,0	4,3	29,5	0,4	36,2	0	0,2	30	135	55	2	262
T-24	Салат из кваш. огурцов и помидор	100	1,3	3,6	3,8	0,1	12,9	30	0,3	39	38	16	0,7	48,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
	Каша пшеничная на молоке	200	9	9	0,1	1	30	36	5	200	170	29	0,6	160,67
469	Драники по домашнему	200	7	6	48	0,05	0	0	1	14	48	12	1,2	276
75	Икра кабачковая	60	1,8	8	9,7	0,12	13,2	0	6,6	78	118	36	13,1	58,3
642	Какао с молоком	200	4	3	26	0,08	0	0	0,6	29	130	103	6	143
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	0,14	0	0	1,1	20	65	14	1,1	239
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	2,0	0,4	14,1	0,11	90	0	0,3	51	35	20	0,5	64
	ВСЕГО								0,3					
	ОБЕД													
138	Суп картофельный с бобовыми	300	5,49	5,28	10,33	0,23	5,81	0	0	38,8	87,19	35,3	2,03	134,785
403	Плов	200/ 50	20	21	52	0,1	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8	478
60	Винегрет	200	1,72	13,3	40,6	0,11	50	0	3,3	20	41	18	1,9	117,65
	Компот из с/ф	200	0,33	0,01	28,81	0	0,3	0	0	17,25	11,55	4,5	0,969	117,75
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО							0						
	ПОЛДНИК													
	Молоко	200	6	5	10	0,3	2	10	0	240	180	28	0,2	104
710	Пирожок с мясом	100	10,2	10	41,8	0,33	0	0	0,2	31	160	41	0,2	309
	ВСЕГО		14	13,2	40	0,63	2	10	0,2	271	340	69	0,4	349
	УЖИН													
163	Суп молочный с рисовой крупой	300	9	9	30	0,05	0	0	-	220	70	10	0,4	238
430	Запеканка картофельная с печенью	200	19	18	43	0,54	8,4	15	3,1	57,6	282	67	2,3	417
T-24	Икра кабачковая	60	1,2	6	6	0,08	14,4	0	3,2	48	45	20	2,7	96
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ п-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
161	Суп молочный макаронный	300	9	9	31	0,1	1	30	0,6	200	170	29	0,6	241
	Яйцо варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0,2	0	100	0,2	22	77	5	1	63
T-24	Икра кабачковая консервированная	60	1	4,5	6	0,04	7,2	0	1,6	24	22	10	1,4	65
627	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8	56
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	70	5,53	10,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	2,05	1	28	0,09	10	0	0,4	8	28	42	0,6	96
	ВСЕГО													
	ОБЕД													
131	Суп картофельный с рыбой	300	11	5	32	0,3	0,5	4	0,5	30	178	20	0,5	220
444	Пельмени со сметаной	200/ 25	14	17	5	0,1	6	28	1,6	29	110	50	1,8	320
	Салат морковный с чесноком	200	2	9	0	0,2	3	25	0,5	72	82	38	4	217
	Компот из с/ф	200	0,33	0,01	28,81	0	0,3	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	117,75
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	ПОЛДНИК													
644	Молоко	200	6	5	10	0,3	0,6	4	0,4	248	184	29	0,2	104
687	Булочка	75	5	6	41	0,28	0,2	60	0,8	130	88	22	0,9	45
	ВСЕГО													
	УЖИН													
375	Рыба жаренная	125	25	9	6	0,2	1	12	2,9	3,6	170	27	0,9	201
487	Картофель отварной	200	6,0	4,3	29,5	0,4	36,2	0	0,2	30	135	55	2	262
	Салат из соленых огурцов	200	1,1	8	4	0,08	1	0	4,2	46	56	26	1,2	112

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
162	Каша рисовая молочная с сахаром	200	5	0,7	80	0,1	0	0	4,4	38	50	10	0,6	357
285	Омлет с сыром	115	15	22	2	0,5	0	60	10	33	76	8	1,6	264
60	Винегрет	200	1,72	13,3	40,6	0,11	50	0	3,3	20	41	18	1,9	165
588	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	0	0	00,02	0	66	12	50	0,8	86
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,99	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Сок ф/я	200	0,6	0	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Фрукты	300	1,0	1,0	20	0,05	10	0	0,2	16	11	9	22	60
	ВСЕГО													
	ОБЕД													
82	Борщ с картофелем и капустой	300	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,9	102,5
394	Жаркое по-домашнему	300	19	21	36	0,5	13	0	0,9	48	282	66	4	412
	Помидоры соленные	100	0,8	0,1	2,6	0,05	11	0	0,6	7	26	12	0,6	30
639	Компот из с/ф	200	0,33	0,01	28,81	0	0,3	0	0	17,25	11,55	405	0,96	117,75
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,0	46,0	0,13	0	0	0,7	24	78	25	2	230
	Хлеб пшеничный	90	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,99	76,6
	ВСЕГО							0						
	ПОЛДНИК													
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,62	0,64	1,31	0	0	0	0	6,61	8,04	9	0,23	14,89
687	Запеканка творожная со сметаной	200/ 25	13	6	45,8	0,2	0,3	18	0,6	106	171	21	0,5	293,29
	ВСЕГО		16,87	9,8	71,4	20,2	0,3	18,04	1,9	328,4	293,4	117,8	0,88	454,59
	УЖИН													
297	Картофельное пюре	200	6,42	12,6	46,3	0,69	0	0	1,6	40	386	40	13,4	258,29
572	Птица отварная	100	22,06	18,23	5,88	0,06	0,03	53,75	0	68,13	166,13	25,38	2,03	276,25
	Салат из квашен.х помидор	100	1	0,2	4	0,1	25	0	0,7	14	26	20	0,9	23
	Кисель	200	4,8	3,9	32	0,2	0,4	0	0	34	50	0	0	122,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: вторник
Неделя : 2Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)
Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
523	Сельдь с/с с луком	100	18	11	1	0,12	0	20	2,4	49	144	23	0	179
470	Отварной картофель	200	4,8	12	39	0,3	26	0	0,1	20	120	45	1	262
75	Икра овощная закусочная	100	1,8	8	9,7	0,12	13,2	0	6,6	78	118	36	13,1	117,7
110	Сок Ф/Я	200	0,6	0	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	20,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	1,0	1,0	20	0,05	10	0	0,2	16	11	9	22	60
	ВСЕГО													
	ОБЕД													
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,19	0,11	8,25	0	0,2	24,6	66,65	27	1,09	104,75
401	Гуляш	100	19	20	6	0,4	0	0	0,3	26	264	36	3,6	277
463	Каша рисовая	200	5	9	49	0,12	0	0	0,8	16	300	100	2	304
	Салат из квашен. капусты	200	0,7	5	6	0,14	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8	71
	Компот из с/ф	200	0,6	-	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО													
	ПОЛДНИК													
	молоко	200	6	6	8	0,4	1,4	40	0	240	190	28	0,2	112
292	Ленивые вареники со сметаной	150/ 25	32	18	32	0,23	0	0	1,6	21	109	31	1,4	288
	ВСЕГО		18	14	53	0,63	1,4	40	1,6	261	209	59	1,6	400
	УЖИН													
324	Картофельное пюре	200	6	14,3	29,5	0,4	36,2	0	0,2	30	135	55	2	262
61	Биточки рыбные	100	13	10	16	0,25	0,6	12	1	66	175	35	0	211
210	Капуста тушеная	200	5	12	21	0,06	17	0	1	116	80	40	1,6	214
588	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0	0	0,02	0	66	12	50	0,8	86
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215

	ВСЕГО													
	ИТОГО													

ГКУСО РО Кочетовский центр помощи детям

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: среда
Неделя : 2

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)
Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ п-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
204	Каша манная молочная	200	7,7	9,7	35	0,1	0	0	3	30	51	13	0,4	248
425	Оладьи из печени	120	22	21	9	0,4	0	0	0,04	36	264	36	3,6	317
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0,21	0	100	0,2	22	77	5	1	63
	Зеленый горошек консервированный	50	2	0,1	5	0,16	10	0	0,2	20	62	21	0,7	40
637	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,9	28	0,1	0,4	0	0	34	50	0	0	122,8
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	11	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,7	45,5	9,8	0,77	167,3
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	1	1	20	0,05	10	0	0,2	16	11	9	22	60
	Сок ф/я	200	0,6	0	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	ВСЕГО		1,6	1	33	0,07	15,4	0	0,2	28	15	13	22,8	120
	ОБЕД													
104	Суп с мясными фрикадельками	300/ 40	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,96	0	31,9	129,96	40,01	1,61	148,5
449	Плов с курицей	225	32	38	54	0,3	12	21	2	48	200	54	2	434
	Капуста квашенная	100/ 200	1,3	10	7,4	0,04	30	0	0,1	48	31	16	0,6	121,8
	Компот из с/ф	200	0,6	-	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО							21						
	ПОЛДНИК													
	Кисель молочный	200	4	8	6	0,3	0,6	4	0,4	248	184	29	0,2	108
682	Оладьи с повидлом	100/ 20	8	7	4,6	0,2	0	18	22	20	120	30	0	285
	ВСЕГО		12	15	10,6	0,5	0,6	22	22,4	268	304	59	0,2	393

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: четверг
Неделя : 2Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)
Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
430	Картофельное пюре	200	4	10	29	0,34	7,4	3	0,2	54	112	40	1,4	228
	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	0,03	0	0		19,2	127,2	16	1,44	179,2
T-1	Салат морковный	100	1	6	9	0,13	4,3	20	0,4	32	53	34	0,6	94
627	Чай с сахаром	200	10	10	25	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	90
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	2,5	1	28	0,09	10	0	0,4	8	29	42	0,6	96
	Сок ф/я	200	0,6	0	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	ВСЕГО		3,1	1	41	0,09	15,4	0	0,4	20	33	46	0,13	156
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	300	3,5	8,2	20,4	0,1	0,4	0	0,1	96	340	40	0,1	167
376	Поджарка	100	31	34	3	0,33	2,1	0	0,8	31	261	32	3	431
257	Гречневая каша	200	6,42	12,6	56	0,63	0	0	1,6	40	38,6	400	13,4	358,3
	Салат из квашен. огурцов	100	0,7	0,1	1,9	0,07	10	0	0,1	23	42	14	0,6	11
	Компот из с/ф	200	0,6	-	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Хлеб ржаной	150	4,9	1,0	46,0	0,13	0	0	0,7	24	78	25	2	230
	ВСЕГО							0						
	ПОЛДНИК													
	молоко	200	6	6	8	0,4	1,4	40	0	240	190	28	0,2	112
685	Пирожок с картофелем	100	5	6	45	0,33	0	0	0,2	31	160	41	0,2	255
	ВСЕГО													
	УЖИН													
444	Котлеты рубленые из птицы	100	14	17	5	0,1	6	28	1,6	29	110	50	1,8	320
249	Картофель овощи запечённые	200	4	18	23	0,11	27	0	6,6	40	82	36	3,8	271

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День :пятница

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
162	Каша рисовая молочная	200	5	9	49	0,12	0	0	0,8	16	300	100	0,6	304
285	Омлет	105	10	14	5	0,53	0	225	3,6	61	220	15	1,8	210
	Икра кабачковая консервированная	50	1	4	7	0,06	10,4	0	3	40	38	16	1,7	45
642	Какао с молоком	200	4	3	26	0,09	0	0	0,6	29	130	103	6	143
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3	0	0,1	0	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО						10,4							
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	2	0,4	14,1	0,11	90	0	0,3	51	35	20	0,5	64
	ВСЕГО		2,6	0,4	27,1	0,13	95,4	0	0,3	63	39	24	13	124
	ОБЕД													
131	Суп с клецками	300	6	7	43	0,2	0	0	0,2	49	256	43	0	265
416	Котлеты-биточки	100	176	18	16	0,24	0	10	1,1	18	151	28	1,6	288
210	Капуста тушеная	200	5	12	21	0,06	17	0	1	116	80	40	1,6	214
	Компот из с/ф	200	0,6	-	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО							10						
	ПОЛДНИК													
	молоко	200	4	8	6	0,3	0,6	4	0,4	248	184	29	0,2	108
219	Сырники творожные со сметаной	150/ 20	33,64	22,81	20,52	0,13	0,45	102,6	1,5	280,4	410,5	46,8	1,39	421
	ВСЕГО		24	23	30	0,8	1,1	19	1,9	446	484	74	1,1	468
	УЖИН													
309	Рыба тушеная с овощами	120/ 100	18	0,2	8,4	0,13	0,4,36	0,01	2,2	67,74	310	77,7	1,25	195
472	Картофельное пюре	200	4	10	29	0,34	7,4	3	0,2	54	112	40	1,4	228
484	Салат свекольный	100	2	7	12	0,06	6,6	0	3,3	39	59	3,6	10,2	210

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
425	Оладьи из печени	120	22	21	9	2,5	8,4	0	2	17	284	25	6	317
469	Макароны отварные	200	7	6	48	0,05	0	0	1	14	48	12	1,2	276
	Икра кабачковая	100	1	6	9	0,13	4,3	20	0,4	32	53	34	0,6	94
637	Кофейный напиток	200	4,8	3,9	32,2	0,1	0,4	0	0	34	50	0	0	122,8
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	1	1	20	0,05	10	0	0,2	16	11	9	22	60
	Сок ф/я	200	0,6	0	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	ВСЕГО		1,6	1	33	0,07	15,4	0	0,2	38	15	13	22,8	120
	ОБЕД													
129	Рассольник по ленинградски	300	2,33	3,98	16,94	20	0	0,09	16,75	25,46	74,6	26,24	1,01	98,25
401	Рыба запечённая	100	19	20	6	0,4	0	0	0,3	26	264	36	3,6	277
470	Картофель отварной	200	4,8	12	39	0,3	26	0	0,1	20	120	45	1	203
	Салат из капусты кваш.	100	1,3	10	7,4	0,04	30	0	0,1	48	31	16	0,6	121,8
	Компот из с/ф	200	0,6	-	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО							0						
	ПОЛДНИК													
	какао	200	6	6	8	0,4	1,4	4	0	240	190	28	0,2	112
687	Булочка	75	5	6	41	0,05	0	0	1,2	14	47	49	2	245
	ВСЕГО		8	19,1	37	0,45	1,4	4	1,2	254	237	77	2,2	363
	УЖИН													
293	Птица запечённая	100	22,06	18,23	5,88	0,06	0,03	53,75	0,4	33	156	19	1,6	228
487	Овощное рагу	200	5	14,4	33	0,4	32	0	4,8	68,63	166	25,38	2,03	276
588	Чай с сахаром	200	3,87	3,8	25,06	20	0	0,04	1,3	122,4	19,32	96,8	0,38	161,36
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 12 и старше

Пищевые		Витамины			Минеральные вещества									
№ р-а	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
	ЗАВТРАК													
162	Суп молочный с рисовой крупой	300	8	9	29	0,1	0	0	0,9	212	72	49	0	229
	Сосиска отварная	100	10,4	20	2,020	0,04	0	0	0	24	59	20	18	224
	Отварное яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	0,21	0	100	0,2	22	77	5	1	63
642	Какао с молоком	200	4	3	26	0,08	0	0	0,6	29	130	103	6	143
	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	0,02	0	63	0,1	2	2	0	0	100,8
	Сыр	12	2,6	3,0	-	0,01	-	59	0,1	1	210	0	0	38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	ВСЕГО													
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукты	300	2,5	1	28	0,09	10	0	0,4	8	28	42	0,6	60
	Сок ф/я	200	0,6	0	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	ВСЕГО		3,1	1	43	0,09	15,4	0	0,4	20,2	32	46	1,3	120
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	300	20	27	43	0,5	13	0	0,9	48	282	66	0,1	1167
394	Жаркое по-домашнему	300	19	21	36	0,5	13	0	0,9	48	282	66	4	412
76	Икра овощная закусочная	100	2	5	8	0,07	13,6	0	1,4	49	54	20	0,9	83
	Компот из с/ф	200	0,6	-	13	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	60
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	0,8	58,5	12,6	0,99	215
	ВСЕГО							0						
	ПОЛДНИК													
	молоко	200	4	8	6	0,3	0,6	80	0,4	248	184	28	0,2	112
	Пирожок с капустой	100	14	11	29	0,29	0,2	60	0,80	130	188	22	0,9	239
	ВСЕГО		18	19	35	0,58	0,8	140	1,2	378	372	50	1,1	378
	УЖИН													
375	Рыба жареная с луком	100	25	9	6	0,23	1	12	2,9	3,6	170	27	0,9	201
469	Макароны отварные	200	7	6	48	0,05	0	0	1	14	48	12	1,2	276
60	Винегрет	200	1,72	13,3	40,6	0,11	50	0	3,3	20	41	18	1,9	165,7
585	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	28	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	109

Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
Всего													
2Й УЖИН													
Кисломолочный продукт	200	4	8	6	0,3	0,6	4	0,4	248	184	29	0,2	108
Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
ВСЕГО													
ИТОГО													

Составил _____

Утвердил Директор _____ Л.М.Никитченко