

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: Понедельник 30/06/2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Макароны отварные с сыром(200) *	200,0	11,8	11,4	43,1	323,7	2
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Огурцы свежие (50) *	50,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		1 152,0	32,5	37,9	196,8	1 260,2	
Завтрак 2							
	Бифилайф(180) *	180,0					
	Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540
	Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Завтрак 2		480,0	0,5	8,7	11,2	128,2	
Обед							
	Говядина ,тушенная с капустой(220) *	220,0	23,3	8,5	14,1	227,6	
	Говядина тушенная б/соуса(60) *	60,0	18,2	3,2	0,8	103,3	
	Индейка тушенная б/соуса(60) *	60,0	15,7	17,6	0,4	222,9	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			14,8	59,3	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Салат из свежих огурцов(50) *	50,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,02
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0	
	Суп карт.с крупой ячневой б/мор(200) * Весна-Лето	200,0	3,5	5,6	26,3	170,0	562
	Суп карт.с рис.к(м/сл)(200) * Весна-Лето	200,0	3,0	5,5	25,1	162,5	563
	Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200,0	1,4	5,2	14,8	111,6	
	Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной к обеду(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
Итого за Обед		2 062,0	87,7	71,3	257,0	2 022,4	
Уплотненный полдник							
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Печенье галетное (20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	512
	Печенье(40) *	40,0	1,7	2,3	13,9	82,8	511
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Пюре картофельное(150) *	150,0	3,7	5,3	29,6	180,8	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Соль(3) *	3,0					
	Фрикадельки из индейки(70) *	70,0	12,2	13,5	1,6	177,0	518
	Фрикадельки мясные говяжд.(70) *	70,0	13,3	2,3	1,6	79,5	517
	Фрикадельки рыбные(68) *	68,0	25,3	6,6	3,3	174,2	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб рж.на ужин(25) *	25,0	1,3	0,2	8,0	38,0	520
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Уплотненный полдник		1 303,0	76,8	50,3	209,8	1 598,5	
Итого за день		4 997,0	197,5	168,3	674,9	5 009,2	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Каша пшеничн рас. со с/м(130) *	130,0	6,5	5,4	28,8	189,4	
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Огурцы свежие (50) *	50,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542
	Омлет запеч(85) *	85,0	21,0	26,6	6,9	350,6	
	Помидоры свежие (50) *	50,0	0,6	0,1	1,9	11,1	543
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		1 217,0	48,8	58,5	191,3	1 487,6	
Завтрак 2							
	Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540
	Груши свежие(100) *	100,0	0,7	0,5	18,5	84,6	
	Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Завтрак 2		400,0	1,2	9,2	29,8	212,8	
Обед							
	Говядина тушеная б/соуса(60) *	60,0	18,2	3,2	0,8	103,3	
	Индейка тушеная б/соуса(60) *	60,0	15,7	17,6	0,4	222,9	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			14,8	59,3	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рагу овощное с говядиной(240) * Весна-Лето	240,0	23,0	8,8	37,8	322,1	571
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Салат из свежих огурцов(50) *	50,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,02
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0	
	Суп карт. с гречн.кр. б/мор(200) * Весна-Лето	200,0	3,9	5,8	28,8	183,5	565
	Суп карт.с горохом лущеным (сл/м)(200) **Весна- Лето	200,0	7,1	5,7	26,5	186,0	550
	Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200,0	1,4	5,2	14,8	111,6	
	Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной к обеду(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
Итого за Обед		2 082,0	92,1	72,0	284,5	2 153,8	
Уплотненный полдник							
	Биточки из говядины рубленые(80) *	80,0	15,1	7,7	6,3	153,6	528
	Биточки из индейки рубленые(72) *	72,0	13,8	19,4	0,7	232,4	529
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Котлета из говядины рубленые без хлеба и сух.(70) *	70,0	15,9	4,8	0,8	108,9	
	Печенье галетное (20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	512
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Пюре картофельное(150) *	150,0	3,7	5,3	29,6	180,8	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Соль(3) *	3,0					
	Сушка(40) *	40,0	1,3	0,1	8,5	40,7	605
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб рж.на ужин(25) *	25,0	1,3	0,2	8,0	38,0	520
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Уплотненный полдник		1 317,0	70,4	57,6	205,7	1 620,6	
Итого за день		5 016,0	212,5	197,3	711,3	5 474,9	

Рацион: Сад весна

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Говядина отв мол(60) *	60,0	18,6	3,3	0,8	105,5	
	Индейка отв молот(60) *	60,0	15,7	17,6	0,8	224,9	

Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
Куры отварные(63) *	63,0	33,9	34,2	0,4	444,7	
Макар.изделия со сл/м(130) *	130,0	4,8	4,7	30,4	182,7	
Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
Хлеб ржаной(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак	1 215,0	93,2	86,3	185,2	1 887,1	
Завтрак 2						
Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540
Сок фруктовый(180) *	180,0			20,2	81,0	
Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Завтрак 2	480,0	0,5	8,7	31,4	209,2	
Обед						
Говядина тушеная б/соуса(60) *	60,0	18,2	3,2	0,8	103,3	
Гуляш(55/30) *	85,0	19,6	7,5	4,5	162,7	
Индейка тушеная б/соуса(60) *	60,0	15,7	17,6	0,4	222,9	
Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			14,8	59,3	
Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
Пюре картофельное(150) *	150,0	3,7	5,3	29,6	180,8	
Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
Салат из молодой капусты (50) *	50,0	1,3	3,1	2,1	43,4	541
Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0	
Суп карт. с клецками(200) * Весна-Лето		7,8	9,4	33,4	249,4	567
Суп карт.с рис.к б/мор(200) * Весна-Лето	200,0	3,0	3,6	25,9	147,8	569
Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200,0	1,4	5,2	14,8	111,6	
Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
Хлеб ржаной к обеду(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
Итого за Обед	1 877,0	92,7	76,4	285,4	2 199,7	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
Огурцы свежие (50) *	50,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542
Печенье галетное (20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	512
Печенье(40) *	40,0	1,7	2,3	13,9	82,8	511
Пудинг из творога (запеченный)(170) *	170,0	27,2	15,8	26,4	361,7	
Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
Соль(3) *	3,0					
Соус сметанный сладкий.(30) *	30,0	0,6	0,6	8,0	39,3	513
Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
Хлеб рж.на ужин(25) *	25,0	1,3	0,2	8,0	38,0	520
Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
Чай с лимоном(200) *	200,0	0,1	0,0	15,3	63,3	
Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Уплотненный полдник	1 395,0	50,7	39,0	224,3	1 458,5	
Итого за день	4 967,0	237,1	210,4	726,3	5 754,5	

Итого за период		2 112,8	2 016,2	7 201,4	55 508,9	
Среднее значение за период		211,3	201,6	720,1	5550,9	

Составил _____

Утвердил _____