

Перспективное меню питания

1 день -13.10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша пшеничная молочная	200	6,4	8,6	31,6	245,0
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого завтрак		12,34	16,21	49,09	557,88

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4
Мясо отварное (говядина)	80	18	15,6	0,27	213,5
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,1
Соус томатный	30	0,41	1,47	2,224	23,82
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		29,09	26,39	120,28	834,9

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Сыр порциями (российский)	2	4,64	5,9		71,66
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого полдник		10,48	9,01	48,96	318,82

2 день-14.10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,4	28,6	265,6
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		16,9	23,9	90,93	665,0

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,3
Котлеты или биточки рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3
Пюре картофельное	150	3,08	20,33	19,13	109,7
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого обед		28,56	16,38	117,77	732,8

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
Итого полдник	250	7,13	4	15,22	129

3 день – 15.10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша манная молочная	200	5,7	6,2	18,6	226,5
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		16,2	20,7	80,93	626,52

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,1
Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		206,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,9
Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		40,5	28,68	136,92	967,8

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Плов с изюмом	180	4,6	17,9	51,6	387
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
Итого полдник	380	4,18	17,9	64,0	86,71

4 день- 16.10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша гречневая молочная	200	6,7	6,6	27,9	255,7
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		17,2	21,1	90,23	655,72

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из капусты , огурцов	100	2,6	5	3,1	67,8
Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4
Мясо отварное (говядина)	80	18	15,6	0,27	213,5
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,1
Соус томатный	30	0,41	1,47	2,224	23,82
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		31,31	31,39	119,38	885,2

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Сыр порциями (российский)	2	4,64	5,9		71,66
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого полдник		10,48	9,01	48,96	318,82

5 день-17.10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша рисовая молочная	200	6,1	8,8	29,2	269,3
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		16,6	23,3	91,53	669,32

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом и репчатым луком (сезонно)	100	0,94	6,15	3,47	72,96
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,83	4,9	11,75	98,4
Жаркое по домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,5
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		29,34	36,07	80,12	762,5

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Сыр порциями (российский)	2	4,64	5,9		71,66
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого полдник		10,58	16,21	49,09	384,54

6 день- 20. 10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша пшеничная молочная	200	6,4	8,6	31,6	245,0
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого завтрак		12,34	16,21	49,09	557,88

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из свежих помидоров с растительным маслом и репчатым луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,83	4,9	11,75	98,4
Запеканка картофельная с мясом и маслом	225	15,89	11,67	30,94	292,4
Компот из абрикосов	200	0,36	0,04	23,56	96,04
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		23,31	23,73	97,64	737,2

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,8
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
Итого полдник		4,76	9,14	35,28	242,4

7 день-21. 10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,4	28,6	265,6
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		16,9	23,9	90,93	665,0

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4
Голубцы с мясом и рисом тушеные	80	18	15,6	0,27	213,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Печенье затыжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		22,71	21,66	119,87	765,3

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Оладьи с яблоками	150	9,48	11,52	52,92	353,3
Кефир 3.2%	125	3,63	4	5	73,75
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого полдник		14,24	16,12	82,49	583,2

8 день – 22. 10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша манная молочная	200	5,7	6,2	18,6	226,5
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		16,2	20,7	80,93	626,52

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,7	100,13
Птица (курица)	100	21,67	13,33		206,7
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,7
Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Печенье затыжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		33,45	25,51	102,92	774,9

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Сыр порциями (российский)	2	4,64	5,9		71,66
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого полдник		7,51	13,23	29,36	269,34

9 день -23. 10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша гречневая молочная	200	6,7	6,6	27,9	255,7
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		17,2	21,1	90,23	655,72

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом и репчатым луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56
Рассольник ленинградский (с крупой пшеничной)	250	2,2	5,2	15,58	117,9
Котлеты или биточки рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3
Пюре картофельное	150	3,08	20,33	19,13	109,7
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		22,37	18,2	127,13	761,6

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,8
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
Итого полдник		4,76	9,14	35,28	242,4

10 день-24.10.25г.

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Каша рисовая молочная	200	6,1	8,8	29,2	269,3
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Какао на молоке	200	5,2	5,3	28,5	168,5
Хлеб пшеничный	40	5,2	2,0	33,7	165,8
Итого завтрак		16,6	23,3	91,53	669,32

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	6,09	1,81	64,65
Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68
Жаркое по домашнему из говядины	230	21,92	24,8	18,26	377,5
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого обед		29,57	34,77	95,3	802,4

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность Ккал
	г	г	г	г	
2	3	4	5	6	15
Сыр порциями (российский)	2	4,64	5,9		71,66
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого полдник		10,58	16,21	49,09	384,54