

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Понедельник 30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	5,1	4,4	18,3	135,1	415
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Пудинг из творога (запеченный)*	150,0	19,7	14,4	33,7	348,2	250
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак		475,0	26,8	19,4	71,8	587,2	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Гуляш из отварного мяса *	80,0	0,5	2,4	2,9	34,6	298
	Каша гречневая рассыпчатая *	150,0	3,9	4,9	24,8	158,7	2
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,1		10,9	30,2	395
	Салат из свежих помидор с луком *	30,0	0,2	1,9	1,6	23,5	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	200,0	2,3	2,4	16,7	97,6	90
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		690,0	12,6	12,2	91,6	510,1	
Уплотненный							
	Бифидок*	180,0	5,4	4,5	7,2	91,8	2
	Запеканка картофельная с печенью *	160,0	7,1	4,8	26,9	173,2	310
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	Печенье *	25,0	2,1	2,8	17,4	103,5	520
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
Итого за Уплотненный полдник		445,0	17,2	12,5	68,4	449,0	
Итого за день		1 760,0	56,5	44,1	247,0	1 615,3	

(лист 2)

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Вторник 01.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком *	200,0	4,6	3,8	15,2	115,0	417
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Суп молочный с пшеничной крупой*	200,0	7,1	6,2	19,1	162,2	102
	Сыр (порциями) *	14,0	5,7	3,2		42,6	8
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
Итого за Завтрак		439,0	18,9	13,6	44,1	367,8	
Завтрак 2							
	Персики*	100,0	0,9	0,1	0,5	45,0	
Итого за Завтрак 2		100,0	0,9	0,1	0,5	45,0	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	200,0	2,1	5,3	11,0	100,5	65
	Кисель из кураги *	200,0	0,0	0,0	17,7	70,8	400
	Макароны отварные с маслом*	150,0	5,8	5,6	36,6	220,1	221
	Перец, фаршированный мясом и рисом *	190,0	5,7	11,0	29,1	239,3	1
	Свежие помидоры *	50,0	0,3	0,1	2,1	10,3	25,03
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		870,0	19,4	22,7	131,3	806,5	
Уплотненный							
	Картофельное пюре*	150,0	3,3	4,3	26,4	151,3	342
	Тефтели рыбные паровые*	90,0	15,0	10,3	7,4	206,2	276
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	34,2	413
Итого за Уплотненный полдник		440,0	19,8	14,8	52,2	438,7	
Итого за день		1 849,0	59,0	51,2	228,1	1 658,1	

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Среда

02.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	5,1	4,4	18,3	135,1	415
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Суп молочный с ячневой крупой *	180,0	6,0	5,4	18,3	147,3	102
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак		505,0	13,0	10,4	56,5	386,2	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Биточки паровые из говядины*	80,0	0,4	2,3	0,7	24,8	307
	Каша пшеничная *	150,0	4,1	3,5	18,0	119,8	332
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,1	0,0	14,5	40,3	396
	Салат из свежих помидор с луком *	50,0	0,3	3,1	2,6	39,2	27
	Суп картофельный с бобовыми *	200,0	1,5	4,4	15,7	121,9	89
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		750,0	11,2	14,0	81,4	487,9	
Уплотненный							
	Булочка " Гребешок" *	65,0	6,5	6,6	36,8	231,7	445
	Йогурт*	180,0	7,2	4,5	25,7	162,0	2
	Картофель, тушеный*	150,0	3,0	8,1	23,8	179,8	146
	Салат из свежих огурцов *	50,0	0,3	3,1	2,0	36,5	3
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
Итого за Уплотненный полдник		465,0	18,4	22,4	98,1	657,0	
Итого за день		1 870,0	42,7	46,7	251,1	1 600,1	

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Четверг

03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Груши*	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	Какао с молоком *	200,0	4,6	3,8	15,2	115,0	417
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Пудинг из творога с яблоками*	150,0	20,4	17,9	19,1	327,1	256
	Рожок*	20,0				30,8	1
Итого за Завтрак		475,0	25,3	22,1	44,5	521,0	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Компот из яблок *	200,0	0,1	0,1	11,8	51,0	392
	Рагу из овощей *	155,0	2,4	11,1	14,1	166,5	
	Суп картофельный с клецками *	200,0	2,8	5,0	12,7	106,6	2
	Суфле куриное с рисом*	80,0	2,0	10,8	3,6	118,2	329
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		705,0	12,1	27,6	72,0	584,3	
Уплотненный							
	Икра кабачковая*	50,0		3,5	3,5	45,0	54
	Макароны отварные с маслом*	150,0	5,8	5,6	36,6	220,1	221
	Пряник *	20,0	1,4	1,8	12,8	74,8	
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с молоком *	180,0	3,5	3,0	12,9	93,5	414
Итого за Уплотненный полдник		420,0	12,2	14,1	75,7	480,5	
Итого за день		1 750,0	49,6	63,7	207,4	1 654,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	5,1	4,4	18,3	135,1	415
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Омлет с сыром *	150,0	20,8	21,4	2,6	273,5	235
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак		475,0	27,9	26,3	40,8	512,4	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Борщ с картофелем *	200,0	1,9	5,3	10,9	99,1	66
	Картофельное пюре*	150,0	3,3	4,3	26,4	151,3	342
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)*	200,0	0,3	0,1	22,3	96,6	400
	Печень говяжья по строгановски*	80,0	8,0	10,8	3,8	145,6	1
	Салат из белокочанной капусты*	50,0	0,8	2,5	2,1	34,7	25
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		760,0	19,7	23,8	100,3	692,8	
Уплотненный							
	Каша ячневая *	150,0	3,2	3,1	20,5	122,6	332
	Свежие помидоры *	50,0	0,3	0,1	2,1	10,3	25,03
	Фрикадельки рыбные*	80,0	12,8	8,6	1,5	154,4	132
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	34,2	413
Итого за Уплотненный полдник		480,0	17,8	11,9	42,5	368,4	
Итого за день		1 865,0	65,4	62,0	198,7	1 642,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога *	150,0	26,6	18,0	22,8	365,9	255
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	5,1	4,4	18,3	135,1	415
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак		475,0	32,2	22,8	51,1	588,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,1	0,0	14,5	40,3	396
	Макаронник с мясом *	160,0	5,6	6,2	32,5	207,5	2
	Салат из свежих огурцов *	50,0	0,3	3,1	2,0	36,5	3
	Суп картофельный вегетарианский *	200,0	1,3	4,3	8,5	78,2	86
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		690,0	12,9	14,3	92,3	527,9	
Уплотненный							
	Пудинг рыбный запеченный*	110,0	12,8	12,2	4,8	199,0	285
	Свекла, тушенная в белом соусе*	150,0	3,6	5,9	19,8	151,7	359
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	34,2	413
Итого за Уплотненный полдник		460,0	18,0	18,3	42,9	431,9	
Итого за день		1 775,0	63,0	55,4	201,5	1 617,4	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Вторник

08.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком *	200,0	4,6	3,8	15,2	115,0	417
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Омлет натуральный *	150,0	12,9	17,0	3,0	217,6	232
	Персики*	100,0	0,9	0,1	0,5	45,0	
	Салат из горошка зеленого консервированного*	50,0	1,6	2,6	3,4	43,6	2
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
Итого за Завтрак		525,0	21,5	23,8	31,9	469,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Борщ зеленый *	200,0	6,7	7,2	25,1	192,9	72
	Капуста тушеная *	150,0	5,8	5,7	24,6	175,3	146
	Кнели куриные с рисом *	70,0	0,6	1,9	4,7	38,6	331
	Компот из яблок *	200,0	0,1	0,1	11,8	51,0	392
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		740,0	18,3	15,7	98,1	609,8	
Уплотненный							
	Запеканка картофельная с печеню * *	160,0	7,1	4,8	26,9	173,2	310
	Крендель сахарный*	60,0	7,1	7,3	46,1	278,2	444
	Свежие помидоры *	50,0	0,3	0,1	2,1	10,3	25,03
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с _сахаром *	180,0	0,0		9,0	35,9	411
Итого за Уплотненный полдник		470,0	16,0	12,4	93,9	544,6	
Итого за день		1 885,0	55,9	51,8	239,1	1 692,7	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Среда

09.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	5,1	4,4	18,3	135,1	415
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Суп молочный манный *	200,0	5,6	5,0	16,5	134,4	100
	Сыр (порциями) *	14,0	5,7	3,2		42,6	8
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак		539,0	16,9	13,0	44,7	399,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Борщ с картофелем *	200,0	1,9	5,3	10,9	99,1	66
	Каша гречневая рассыпчатая *	150,0	3,9	4,9	24,8	158,7	2
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)*	150,0	0,2	0,1	16,7	72,4	399
	Котлеты рубленые *	70,0	0,5	4,4	0,8	45,2	301
	Салат из свежих помидор с луком *	50,0	0,3	3,1	2,6	39,2	27
	Соус сметанный с томатом*	40,0	1,0	1,6	4,2	35,5	378
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		740,0	13,4	20,1	94,8	615,7	
Уплотненный							
	Икра баклажанная*	80,0	1,4	4,1	5,8	66,2	55
	Картофель, тушеный*	150,0	3,0	8,1	23,8	179,8	146
	Пряник *	20,0	1,4	1,8	12,8	74,8	
	Рыба, тушеная с овощами в томате *	90,0	8,7	7,9	1,9	127,1	265
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	34,2	413
Итого за Уплотненный полдник		550,0	16,8	22,1	67,6	552,7	
Итого за день		1 979,0	47,1	55,2	222,3	1 637,0	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Четверг 10.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Груши*	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	Какао с молоком *	200,0	4,6	3,8	15,2	115,0	417
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Суп молочный с гречневой крупой *	200,0	4,2	4,0	13,5	106,8	102
Итого за Завтрак		525,0	9,1	8,2	38,9	300,7	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,1	0,0	14,5	40,3	396
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	Птица, тушенная в соусе с овощами*	230,0	3,0	0,8	25,8	116,5	325
	Суп картофельный с крупой*	200,0	2,8	4,2	23,9	139,1	86
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		760,0	11,8	5,8	101,1	471,4	
Уплотненный							
	Йогурт*	180,0	7,2	4,5	25,7	162,0	2
	Салат из моркови *	100,0	1,2	0,1	11,7	51,6	2
	Сгущенное молоко*	15,0	1,1	1,3	8,4	49,2	2
	Сырники из творога с маслом *	150,0	27,7	29,1	16,2	443,0	248
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
Итого за Уплотненный полдник		465,0	38,8	35,1	71,8	752,8	
Итого за день		1 900,0	59,7	49,1	227,1	1 594,0	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Пятница 11.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	5,1	4,4	18,3	135,1	415
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Суп молочный с пшенной крупой *	180,0	6,2	5,7	18,5	151,4	102
	Сыр (порциями) *	10,0	4,1	2,3		30,4	7
Итого за Завтрак		395,0	15,4	12,5	36,8	318,1	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0			15,2	69,0	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	200,0	2,1	5,3	11,0	100,5	65
	Картофельное пюре*	150,0	3,3	4,3	26,4	151,3	342
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,1	0,0	14,5	40,3	396
	Оладьи из печени *	70,0	8,1	10,8	7,5	160,1	277
	Свежие помидоры *	50,0	0,3	0,1	2,1	10,3	25,03
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	2
Итого за Обед		740,0	18,7	21,1	91,4	604,5	
Уплотненный							
	Булочка " Гребешок" *	60,0	6,0	6,1	33,9	213,9	446
	Икра кабачковая*	50,0		3,5	3,5	45,0	54
	Омлет натуральный *	150,0	12,9	17,0	3,0	217,6	232
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	518
	Чай с молоком *	180,0	3,5	3,0	12,9	93,5	414
Итого за Уплотненный полдник		470,0	24,7	29,8	68,1	640,5	
Итого за день		1 755,0	58,8	63,4	211,5	1 632,0	

Итого за период		557,5	542,7	2 233,6	16 343,9	
Среднее значение за период		55,8	54,3	223,4	1634,4	

Составил _____

Утвердил _____