

02.06.2025

День: Понедельник

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
	Рожок*	20,0				30,8	1
Итого за Завтрак		375,0	26,0	25,8	21,0	440,5	
Завтрак 2							
	Напиток витаминизированный *	160,0			2,9	11,2	419
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак 2		260,0	0,4	0,3	12,9	66,9	
Обед							
	Капуста тушеная *	150,0	3,8	5,6	19,8	145,1	146
	Компот из яблок *	200,0	0,1	0,1	11,8	51,0	392
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	200,0	2,3	2,2	18,9	101,5	90
	Тефтели мясные*	90,0	1,4	2,4	11,3	71,4	308
	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		720,0	13,1	10,9	96,6	534,5	
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, тушенный*	150,0	3,0	7,7	28,6	188,1	146
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за Уплотненный полдник		465,0	20,9	18,8	113,2	685,8	
Итого за день		1 820,0	60,4	55,9	243,6	1 727,7	

День: Вторник

03.06.2025

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
	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
Итого за Завтрак		375,0	31,2	22,0	38,0	512,8	
Завтрак 2							
	Персики*	100,0	0,9	0,1	0,5	45,0	
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419

Итого за Завтрак 2		250,0	0,9	0,1	15,7	114,0	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	200,0	1,9	5,2	11,5	100,0	65
	Гуляш из отварного мяса *	80,0	0,5	2,4	3,0	34,5	298
	Каша гречневая рассыпчатая *	150,0	3,9	4,9	24,8	158,7	2
	Кисель из кураги *	200,0	0,0	0,0	17,7	70,8	400
	Салат из свежих помидор с луком *	50,0	0,3	3,1	2,6	39,2	27
	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	12,2	16,2	94,4	568,8	
Уплотненный							
	Картофельное пюре*	150,0	3,3	4,3	26,4	151,3	342
	Фрикадельки рыбные*	80,0	12,8	8,6	1,5	154,4	132
	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
	Яйца вареные *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	227
Итого за Уплотненный полдник		480,0	22,7	17,0	51,4	464,3	
Итого за день		1 865,0	67,0	55,3	199,5	1 659,8	

(лист 3)

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Среда 04.06.2025

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
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Суп молочный с ячневой крупой *	180,0	6,0	5,4	18,3	147,3	102
	Сыр (порциями) *	14,0	5,7	3,2		42,6	8
Итого за Завтрак		419,0	16,8	13,2	36,7	356,9	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак 2		250,0	0,4	0,3	25,1	124,7	
Обед							
	Борщ с картофелем *	200,0	1,9	5,2	12,0	101,7	66
	Жаркое по-домашнему*	220,0	3,1	5,3	28,1	166,5	292
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,3	0,0	19,6	43,3	396
	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		750,0	11,6	13,8	96,6	511,7	
Уплотненный							
	Бифидок*	180,0	5,4	4,5	7,2	91,8	2
	Салат из моркови и яблок*	150,0	1,3	7,8	12,0	129,6	46
	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
Итого за Уплотненный полдник		495,0	35,5	42,7	43,8	713,6	
Итого за день		1 914,0	64,3	69,9	202,1	1 706,8	

(лист 4)

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Четверг 05.06.2025

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
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Суп молочный манный *	200,0	5,6	5,0	16,5	134,4	100
Итого за Завтрак		425,0	10,2	8,9	31,6	281,2	
Завтрак 2							
	Груши*	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	Напиток витаминизированный *	170,0					418
Итого за Завтрак 2		270,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,3	0,0	19,6	43,3	396

	Рагу овощное (2-й вариант) с соусом томатным - Соус томатный	220,0	2,0	0,1	18,5	84,9	362
	Суп картофельный с клецками *	200,0	2,1	4,2	14,1	100,5	2
	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		700,0	9,9	5,1	87,1	394,1	
Уплотненный							
	Кукуруза консервированная*	50,0	1,0	0,6	5,5	25,0	12
	Омлет натуральный *	150,0	12,9	17,0	3,0	217,6	232
	Пряник (40) *	40,0					
	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		440,0	15,5	17,7	27,3	325,5	
Итого за день		1 835,0	35,9	32,0	156,3	1 047,8	

Рацион: Сад новое

День: Пятница 06.06.2025

(лист 6)

Рацион: Сад новое

Неделя: 2

День: Понедельник 09.06.2025

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
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Суп молочный с пшенной крупой *	180,0	6,2	5,7	18,5	151,4	102
Итого за Завтрак		405,0	11,3	10,2	36,8	318,5	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419

	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак 2		250,0	0,4	0,3	25,1	124,7	
Обед							
	Каша пшеничная *	150,0	4,1	3,5	18,0	119,8	332
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,3	0,0	19,6	43,3	396
	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
	Суп картофельный с бобовыми *	200,0	2,1	4,5	18,7	135,0	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		740,0	12,0	16,1	89,7	524,4	
Уплотненный							
	Картофельное пюре*	150,0	3,3	4,3	26,4	151,3	342
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	Пряник *	30,0	2,1	2,7	19,2	112,2	
	Пудинг рыбный запеченный*	90,0	10,5	10,0	3,9	162,8	285
	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		530,0	18,5	17,3	74,9	541,0	
Итого за день		1 925,0	42,2	44,0	226,5	1 508,5	

Рацион: Сад новое Неделя: 2 День: Вторник 10.06.2025 ^(лист 7)

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 с зеленым горошком *	150,0	11,2	14,4	9,7	213,7	238
	Рожок*	20,0				30,8	1
Итого за Завтрак		375,0	15,8	18,3	24,9	360,6	
Завтрак 2							
	Напиток витаминизированный *	170,0					418
	Персики*	95,0	0,9	0,1	0,5	42,8	1
Итого за Завтрак 2		265,0	0,9	0,1	0,5	42,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	200,0	1,9	5,2	11,5	100,0	65
	Жаркое по-домашнему*	220,0	3,1	5,3	28,1	166,5	292
	Компот из сушеных фруктов *	200,0	0,3	0,0	19,6	43,3	396
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	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		750,0	11,2	11,3	96,1	485,3	
Уплотненный							
	Йогурт*	180,0	7,2	4,5	25,7	162,0	2
	Пряник *	20,0	1,4	1,8	12,8	74,8	
	Пудинг из творога (запеченный)*	150,0	22,9	16,0	34,2	377,8	250
Итого за Уплотненный полдник		350,0	31,5	22,3	72,8	614,6	
Итого за день		1 740,0	59,3	52,0	194,2	1 503,3	

Рацион: Сад новое Неделя: 2 День: Среда 11.06.2025 ^(лист 8)

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 с рисовой крупой *	200,0	4,9	5,0	17,2	134,4	102
Итого за Завтрак		425,0	10,0	9,5	35,5	301,5	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	150,0			15,2	69,0	419
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак 2		250,0	0,4	0,3	25,1	124,7	
Обед							
	Борщ зеленый *	200,0	6,7	7,0	27,7	197,7	72
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0					395

	Плов(210) *	210,0		0,2		1,6	321
	Салат из белокочанной капусты*	50,0	0,8	2,5	2,1	34,7	25
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		710,0	13,4	9,7	76,8	463,0	
Уплотненный							
	Булочка " Гребешок" *	65,0	6,5	6,6	36,8	231,7	445
	Огурцы свежие*	50,0	0,3	0,1	2,1	10,0	14
	Рагу из овощей *	155,0	2,2	10,9	15,5	166,0	
	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	10,5	17,7	73,2	490,6	
Итого за день		1 855,0	34,3	37,2	210,6	1 379,8	