

Меню двухнедельное

Утверждаю

Зеренков А. В. - главный врач



1 неделя								
Понедельник.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Каша гречневая	135	8	8	30	149	19	168
2	Тефтели в томатном соусе	90	6	6	5	180	2	286
3	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
4	Яблоки	100			10	41	10	368
5	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						549		

1 неделя								
Вторник.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп с макаронами	200	3	7	11	171	4	2019
2	Каша овсяная молочная	200	6	8	32	230	24	177
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из капусты и зеленого гороха	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоко	100	2	1	21	96	11	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						904		

1 неделя								
Среда.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Пюре	150	5	13	36	282	50	321
3	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	70	5	1
Итого коллорий за день						846		

1 неделя								
Четверг.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп фасолевый	200	2	3	5	135	11	39
2	Каша перловая	150	8	8	37	259	21	169
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Компот.	200			10	82		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						812		

7 неделя								
Пятница.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Молочный суп с макаронами	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,75	359
2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	45
3	Салат из свеклы и моркови.	65	3	4	6	56	5	33
4	Яблоки	100			10	41	10	368
5	Чай	200				50		391
6	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						450,6		

1 неделя								
Суббота.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Щи или Борщ	250	2	4	12	110	19	61
2	Макаронные отварные с маслом	150	5	9	30	213	3	204
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и зеленого гороха.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						705		

<u>2 неделя</u>								
Понедельник.								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Каша овсяная молочная	200	6	8	32	230	24	177
2	Яйцо	90	6	6	5	180	2	286
3	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
4	Яблоки	100			10	41	10	368
5	Чай	200				50		391
6	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						630		

<u>2неделя</u>								
Вторник.								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2	Каша гречневая	135	8	8	30	149	19	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из капусты и зеленого гороха	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоко	100	2	1	21	96	11	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						792		

<u>2неделя</u>								
Среда.								
№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Каша перловая	150	8	8	37	259	21	169
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и кукурузы .	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						834		

2неделя								
Четверг.								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
2	Пюре	150	5	13	36	282	50	321
3	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
4	Салат из свеклы и маркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Компот.	200			10	82		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						831		

2неделя								
Пятница.								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Молочный суп с макаронами	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,75	359
2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	45
3	Салат из свеклы и маркови.	65	3	4	6	56	5	33
4	Яблоки	100			10	41	10	368
5	Чай	200				50		391
6	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						450,6		

2неделя								
Суббота.								
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Щи или Борщ	250	2	4	12	110	19	61
2	Макароны отварные с маслом	150	5	9	30	213	3	204
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и зеленого гороха.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						705		