

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 150/20	150/20	11	10	32	264	220
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			13	10	54	363	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	100	1		12	51	418
Итого за Завтрак 2			1		12	51	
Обед							
	Порционный солёный огурец	60					50
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200		1	1	12	73,03
	Котлета рубленая диетическая 80	80	8	26	12	311	299,03
	Каша рисовая рассыпчатая на воде	130	3	4	33	176	330,01
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			14	31	91	699	
Полдник							
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			3		37	169	
Ужин							
	Каша рассыпчатая пшеница диета	150	7	2	43	215	179,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Чай без сахара	200			11	44	411,01
Итого за Ужин			9	2	66	318	
Итого за день			40	43	260	1600	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая геркулесовая 150 диета	150	2	3	25	141	182,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			4	3	47	240	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 60	60	1	1	5	30	120
	Рассольник диета	180	2	2	9	66	80,01
	Жаркое по домашнему диета	180	6	22	20	217	292,02
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			12	25	79	513	
Полдник							
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Полдник			3		30	138	
Ужин							
	Рагу овощное с курицей	200	1	5	4	48	292,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Ужин			3	5	26	147	

Итого за день	22	33	189	1069	
---------------	----	----	-----	------	--

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рассыпчатая пшениная диета	150	7	2	43	215	179,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			9	2	65	314	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	36	19
	Борщ с картофелем диета 200	200	3	4	12	95	69,02
	Бефстроганов из печени 80	80	1		5	59	294
	Каша рисовая рассыпчатая на воде	150	4	4	38	204	330,01
	Компот из свежих яблок без сахара	180			22	88	390,01
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			12	11	99	580	
Полдник							
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			2		29	130	
Ужин							
	Овощное рагу с курицей	200	1	5	4	48	292,03
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Ужин			3	5	26	147	
Итого за день			26	18	226	1201	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая рассыпчатая на воде	150	4	4	38	204	330,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			6	4	60	303	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из квашенной капусты 60	60	1	1	5	30	120
	Суп картофельный диета.	200	5	1	17	94	93,03
	Жаркое по домашнему диета	200	6	24	22	241	292,02
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			15	26	89	565	
Полдник							
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			2		29	130	
Ужин							
	Плов из курицы диета	200	22	8	36	301	321,04
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Ужин			24	8	58	400	
Итого за день			47	38	243	1428	

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая геркулесовая 150 диета	150	2	3	25	141	182,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Итого за Завтрак 1		4	3	47	240	
Завтрак 2	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
	Итого за Завтрак 2				7	30	
Обед	Салат из моркови диета	60	1		7	31	42,02
	Суп картофельный с крупой рисовой (Полевой)	200	1	2	11	73	86,01
	Котлета из свинины 80	80	9	26	13	320	299
	Каша рассыпчатая пшеничная диета	150	7	2	43	215	179,01
	Компот из свежих яблок без сахара	180			22	88	390,01
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			21	30	116	825	
Полдник	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Яблоко	100			7	31	901
	Итого за Полдник				17	71	
Ужин	Мясо отварное (свинина) 80	80	23	3		120	289
	Рагу из овощей диета	150	2	9	11	135	148,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Итого за Ужин		27	12	33	354	
Итого за день			52	45	220	1520	

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром 150/20	150/20	11	10	32	264	220
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Итого за Завтрак 1		13	10	54	363	
Завтрак 2	Яблоко	100			7	31	901
	Итого за Завтрак 2				7	31	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1	1	5	30	120,01
	Суп картофельный с крупой (Полевой)	200	1	2	11	73	86
	Жаркое по домашнему диета	200	6	24	22	241	292,02
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
	Итого за Обед			11	27	83	544
Полдник	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Итого за Полдник		2		22	99	
Ужин	Каша рассыпчатая пшеничная диета	150	7	2	43	215	179,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Итого за Ужин		9	2	65	314	
Итого за день			35	39	231	1351	

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая геркулесовая 150 диета	150	2	3	25	141	182,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			4	3	47	240	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	100	1		12	51	418
Итого за Завтрак 2			1		12	51	
Обед							
	Порционный солёный огурец 60	60					50,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	68	73
	Плов из свинины диета	200	17	6	27	226	321,03
	Компот из свежих яблок без сахара	150			18	73	390,01
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			21	10	72	465	
Полдник							
	Чай без сахара	200			11	44	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			2		30	134	
Ужин							
	Мясо отварное (свинина) 80	80	23	3		120	289
	Картофель отварной диета	130	2	4	20	123	336,01
	Чай без сахара	200			11	44	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Ужин			27	7	43	346	
Итого за день			55	20	204	1236	

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая рассыпчатая на воде	150	4	4	38	204	330,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			6	4	60	303	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из квашенной капусты 60	60	1	1	5	30	120
	Суп картофельный диета.	200	5	1	17	94	93,03
	Суфле из печени 70.	70	12	6	7	128	222,02
	Картофель отварной диета	120	2	3	18	114	336,01
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			23	11	92	566	
Полдник							
	Чай без сахара	200			11	44	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			2		30	134	
Ужин							
	Рагу из овощей.	170	2	10	13	153	148
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Ужин			4	10	35	252	
Итого за день			35	25	224	1285	

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рассыпчатая пшениная диета	150	7	2	43	215	179,01
	Чай без сахара	200			11	44	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			9	2	66	318	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из моркови диета	60	1		7	31	42,02
	Борщ со свежей капустой и картофелем диета	180	1	4	10	79	63,01
	Жаркое по домашнему диета	180	6	22	20	217	292,02
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			11	26	82	527	
Полдник							
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Полдник			2		22	99	
Ужин							
	Мясо отварное (свинина) 80	80	23	3		120	289
	Рагу из овощей диета	150	2	9	11	135	148,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	700
Итого за Ужин			27	12	37	374	
Итого за день			49	40	214	1349	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет диета

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая рассыпчатая на воде	150	4	4	38	204	330,01
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
Итого за Завтрак 1			6	4	60	303	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	60	1	1	5	30	120,01
	Щи зелёные диета	180	2	4	6	76	74
	Котлеты рыбные любительские 80/5	80/5	11	4	9	116	272
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Компот из сухофруктов без сахара.	180			25	102	394,02
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			20	13	83	541	
Полдник							
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
	Чай без сахара	200			11	44	411,01
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			3		38	173	
Ужин							
	Мясо отварное (свинина) 80	80	23	3		120	289
	Салат Фантазия	150	3	8	15	141	25,02
	Чай без сахара	180			10	40	411,01
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	700
Итого за Ужин			28	11	41	380	
Итого за день			57	28	229	1427	

Итого за период	418	329	2240	13466	
Среднее значение за период	41,8	32,9	224	1346,6	

Составил _____ <Не указ

Утвердил _____