

Меню

МЕНЮ						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	250	6,68	8,58	34,1	254,38
	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	1,17	66
	Чай с лимоном	200/5	0,09	0,02	8,49	34,13
	Кондитерские изделия Печенье	25	1,88	4,75	16,5	117,5
	Фрукт свежий (апельсин)	300	2,7	0,6	24,3	113,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		900	21,8	28,25	138,76
ОБЕД	Суп с вермишелью на курином бульоне	300	10,02	15,52	25,92	286,74
	Биточки из курицы	120	23,04	5,12	16,16	202,24
	Вермишель отварная с соусом	200/50	9,67	6,52	72,58	335,67
	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,1
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,6	78,72	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1220	62,72	34,34	241,73
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,8	100
	Кондитерские изделия Печенье	50	3,75	9,5	33	235
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,95	9,7	55,8	335
УЖИН	Жаркое по домашнему с мясом	200/120	32,15	29,92	27,52	508,8
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,32	5,66	3,93	72,61

	Чай черный байховый	200	0,26	0	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,4
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	44,28	211,5
ИТОГО ЗА УЖИН:		770	44,8	37,2	103,01	945,15
2 УЖИН	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95
	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300	8	5,2	78,2	391
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3440	141,27	114,69	617,5	4088,15
День 2						
ЗАВТРАК	Манная каша молочная с маслом	250	6,43	6,72	33,08	219,42
	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	1,17	66
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	30,84
	Фрукт свежий (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		870	18,34	22,22	125,09	780,66
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300	3,36	6,34	26,1	208,92
	Гуляш из курицы	150	21,6	20,16	7,16	298
	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,36	12,04	68,6	450,84
	Огурцы консервированные без уксуса	100	1,33	0,17	2,83	21,67
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,1
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,6	78,72	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		1200	59,55	41,53	224,93	1585,85
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44
	Кондитерские изделия Вафля	50	2,05	15,9	30,15	269
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,13	15,9	40,77	309,44
УЖИН	Плов из отварной курицы	200/120	43,2	12,96	53,12	503,36
	Салат из моркови и яблок	100	1	10,17	7,17	123,67

	Чай черный байховый	200	0,26	0	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,4
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	44,28	211,5
ИТОГО ЗА УЖИН:		770	55,53	24,75	131,85	990,77
2 УЖИН	Ватрушки с повидлом	100	6,15	8,14	52,89	330
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300	6,15	8,14	71,89	405
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3390	141,7	112,54	594,53	4071,72
День 3						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	250	10,25	11,5	48,25	347,88
	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	1,17	66
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	30,84
	Фрукт свежий (апельсин)	300	2,7	0,6	24,3	113,4
		870	23,66	26,4	135,16	890,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	2,76	5,1	25,66	260,26
	Картофельное пюре	250	4,23	7,76	12,91	198,23
	Биточки рыбные с соусом	120/30	18,67	11,75	18,13	254,5
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,32	5,66	3,93	72,61
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,1
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,6	78,72	376
		1250	45,88	33,09	180,87	1392,02
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75
	Кондитерские изделия Пряник	100	5,9	4,7	75	362
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,9	4,7	94	437
УЖИН	Котлета мясная	120	25,04	5,14	17,17	215,24
	Рис отварной с соусом	200/50	6,17	8	60,83	340,17

	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76
	Чай черный байховый	200	0,26	0	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,4
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	44,28	211,5
ИТОГО ЗА УЖИН:		820	43,87	19,26	157,23	995,15
2 УЖИН	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	245,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300	6,62	7,87	41,78	285,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3540	125,93	91,32	609,04	4000,53
День 4						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"с маслом	250	8,95	11,75	36	364,88
	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	66
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46
	Фрукт свежий (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		870	20,8	27,25	126,79	923,74
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	300/5	5,28	8,92	16,24	177,12
	Тефтели с рисом	150	23	27	15,95	398,4
	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	9	8,13	54,66	328
	Огурцы консервированные без уксуса	100	1,33	0,17	2,83	21,67
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,1
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,6	78,72	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		1255	57,51	47,04	209,92	1531,61
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,8	100
	Кондитерские изделия Печенье	75	5,62	14,25	49,5	352,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,82	14,45	72,3	452,5

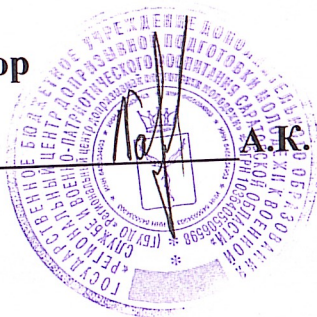
УЖИН	Овощное рагу с курицей	200/120	33,44	11,2	28,16	347,84
	Салат из моркови и яблок	100	1	10,17	7,17	123,67
	Чай черный байховый	200	0,26	0	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,4
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	44,28	211,5
ИТОГО ЗА УЖИН:		770	45,77	22,99	106,89	835,25
2 УЖИН	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300	5,91	3,96	54,77	276,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3470	135,81	115,69	570,67	4019,75
День 5						
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,69	4,62	57,69	300,01
	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	66
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
	Чай с лимоном	200/5	0,26	0	7,24	30,84
	Фрукт свежий (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	132
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		875	18,6	20,12	148,7
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	300	3,36	6,34	26,1	208,9
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	13,18	64,75	376,12
	Курица тушеная с овощами	120/30	21,15	8,55	6,6	189,6
	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,1
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,6	78,72	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1250	58,9	35,25	224,52
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0	0	24	95
	Кондитерские изделия Пряник	100	5,9	4,7	75	362
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,9	4,7	99	457

УЖИН	Минтай тушеный с овощами	120/30	14,92	9,39	14,5	179,6
	Картофельное пюре	250	4,23	7,76	12,91	198,23
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,32	5,66	3,93	72,61
	Чай черный байховый	200	0,26	0	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,4
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	44,28	211,5
ИТОГО ЗА УЖИН:		850	31,8	24,43	102,9	814,18
2 УЖИН	Сдоба обыкновенная	100	8	5,2	54,2	296
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300	13,4	10,2	75,8	454
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3575	128,6	94,7	650,92	4035,59
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17415	673,31	528,94	3042,66	20215,74
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3483	134,66	105,79	608,53	4043,15

ЗАКАЗЧИК
ГБУ ДО «Региональный центр
допризывной подготовки молодежи»

Директор

М.п.



А.К. Гаранин

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ИП Болякин Юрий
Александрович
Индивидуальный
предприниматель

М.п.



Ю.А. Болякин