Утверждаю:



Меню на «28» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 1 Понедельник |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 2,1 | 3,2 | 15,9 | 111,5 |
| Какао со сгущённым молоком | 160 | 1,7 | 1,9 | 11,9 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **340** | **6,15** | **13,54** | **42,62** | **324,16** |
| Второй завтрак | Пюре овощное | 100 | 2 | 3,5 | 7,8 | 75 |  |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **2** | **3,5** | **7,8** | **75** |
| Обед | Салат из свеклы с солеными огурцами | 30 | 0,66 | 0,04 | 3,6 | 16,8 |
| Суп рыбный | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,59 | 100,35 |
| Рис отварной | 110 | 2,7 | 3,9 | 26,9 | 137,78 |  |
| Биточки паровые рыбные | 60 | 5,1 | 6,8 | 7,7 | 128,8 |
| Соус томатный | 20 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **17,38** | **17,58** | **84,23** | **557,97** |
| Полдник | Чай с сахаром | 150 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 64,4 |
| Коржик молочный | 50 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 |
| итого за полдник |  | **200** | **1,14** | **0,58** | **24,92** | **112,8** |
| Ужин | Макароны отварные с маслом | 110 | 3,66 | 2,81 | 17,58 | 110,32 |
| Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом | 60 | 5,3 | 9,8 | 7,2 | 143,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Чай с сахаром | 150 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| итого за ужин |  | **380** | **15,87** | **19,75** | **60,88** | **490,12** |
| **Итого за день:** |  | **1590** | **51,12** | **62,92** | **237,05** | **1655,93** |

Утверждаю:



Меню на «29» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 2 Вторник |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150 | 2,5 | 6,15 | 16,97 | 161,25 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **8,85** | **16,88** | **41,54** | **343,37** |
| Второй завтрак | Яблоки, фаршированные творогом | 100 | 9,57 | 0,98 | 27,43 | 154,54 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **9,57** | **0,98** | **27,43** | **154,54** |
| Обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 30 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 25,08 |
| Суп гороховый с картофелем | 150 | 3,12 | 1,38 | 7,8 | 75,58 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2,45 | 4,25 | 20,,98 | 145,2 |
| Оладьи из печени | 60 | 6,8 | 6,12 | 4,32 | 115,2 |
| Соус молочный | 20 | 0,79 | 0,62 | 1,02 | 17,93 |
| Кисель из варенья | 150 | 0,7 | 0,04 | 24,57 | 115,95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **17,44** | **14,59** | **60,06** | **593,56** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 150 | 3,36 | 3,84 | 4,962 | 67,2 |
| Булочка сдобная | 70 | 2,5 | 6,02 | 27,02 | 137,48 |
| итого за полдник |  | **220** | **5,86** | **9,86** | **31,982** | **204,68** |
| Ужин | Икра кабачковая с растит маслом | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 |
| Омлет | 150 | 8,01 | 17,07 | 1,75 | 217,8 |
| Чай с сахаром | 150 | 6,3 | 2,75 | 11,7 | 44,35 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,04 | 9,8 | 44 |
| итого за ужин |  | **490** | **17,85** | **21,95** | **40,42** | **406,44** |
| **Итого за день:** |  | **1620** | **59,57** | **64,26** | **201,432** | **1702,59** |

Утверждаю:



Меню на «30» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 3 Среда |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 150 | 1,65 | 1,81 | 12,63 | 99,3 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **8** | **12,54** | **37,2** | **281,42** |
| Второй завтрак | Морковь тушеная с черносливом, курагой или яблоками | 100 | 1,71 | 3,78 | 23,07 | 133,1 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **1,71** | **3,78** | **23,07** | **133,1** |
| Обед | Салат из солёных огурцов с луком | 30 | 0,25 | 1,53 | 0,78 | 17,94 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 3 | 6,39 | 57 |
| Макароны отварные с маслом | 110 | 4,03 | 3,1 | 19,34 | 121,35 |
| Котлета мясная рубленная паровая | 60 | 5,82 | 3,54 | 3,26 | 75,03 |
| Соус томатный | 20 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из с/ф | 150 | 2,05 | 1,5 | 18,3 | 106,5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **16,7** | **14,47** | **70,51** | **498,06** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 150 | 3,15 | 2,79 | 22,68 | 128,55 |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 27,2 | 148,5 |
| итого за полдник |  | **200** | **6,9** | **7,69** | **49,88** | **277,05** |
| Ужин | Биточки мясные | 60 | 1,24 | 1,48 | 4,48 | 28,8 |
| Капуста тушённая | 110 | 5,52 | 12,52 | 7,3 | 216,87 |
| Чай с сахаром | 150 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| итого за ужин |  | **400** | **13,04** | **16,53** | **36,29** | **353,13** |
| **Итого за день:** |  | **1610** | **46,35** | **55,01** | **216,95** | **1542,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «31» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 4 Четверг |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Суп молочный с пшённой крупой | 150 | 3,61 | 3,21 | 10,23 | 99,3 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **9,96** | **13,94** | **34,8** | **281,42** |
| Второй завтрак | Яблоки, фаршированные изюмом | 100 | 0,48 | 0,38 | 20,62 | 87,4 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **0,48** | **0,38** | **20,62** | **87,4** |
| Обед | Помидоры в собственном соку | 30 | 0,54 | 2,07 | 4,02 | 35,7 |
| Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 2,37 | 7,12 | 72,45 |
| Каша пшеничная с маслом | 110 | 4,7 | 5,1 | 16,7 | 177,9 |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 8,13 | 10,07 | 1,73 | 132,6 |
| Соус томатный | 20 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из с/ф | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **18,39** | **21,41** | **67,01** | **592,89** |
| Полдник | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,05 | 1,2 | 11,85 | 60 |
| Ватрушка творожная | 70 | 9,5 | 17,64 | 22,54 | 286,72 |
| итого за полдник |  | **220** | **10,55** | **18,84** | **34,39** | **346,72** |
| Ужин | Пудинг манный (варенный на пару) | 130 | 7,34 | 6,27 | 16,72 | 137,14 |
| Варенье | 30 | 0,36 | 0,12 | 17,24 | 103,8 |
| Чай с сахаром | 150 | 1,41 | 3,58 | 27,16 | 16,22 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,04 | 9,8 | 44 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| итого за ужин |  | **405** | **9,51** | **10,01** | **70,92** | **301,16** |
| **Итого за день:** |  | **1635** | **48,89** | **64,58** | **227,74** | **1609,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «1» ноября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 5 Пятница |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 5,55 | 5,61 | 27,37 | 182,25 |
| Какао со сгущённым молоком | 160 | 1,7 | 1,9 | 11,9 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **9,6** | **15,95** | **54,09** | **394,91** |
| Второй завтрак | Яблоки печённые | 100 | 3,2 | 2,47 | 7 | 62,67 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **3,2** | **2,47** | **7** | **62,67** |
| обед | Салат из капусты с луком и моркови | 30 | 0,48 | 3,03 | 0,9 | 42,7 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 1,35 | 2,1 | 9 | 58,5 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,3 | 3,1 | 16,39 | 99 |
| Курица отварная | 60 | 12,15 | 8,52 | 0 | 139,48 |
| Соус молочный | 20 | 0,79 | 0,62 | 1,02 | 17,93 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **20,41** | **17,69** | **61,99** | **505,61** |
| Полдник | Чай с молоком и сахаром | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,7 |
| Печенье "Нарезное" | 50 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,5 |
| итого за полдник |  | **200** | **3,78** | **3,82** | **58,68** | **284,2** |
| Ужин | Блины с маслом | 120 | 1,3 | 3,9 | 8,35 | 150,5 |
| Молоко сгущенное | 30 | 3,75 | 7,08 | 16,44 | 126,31 |
| Чай с сахаром | 150 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за ужин |  | **425** | **9,45** | **13,67** | **44,34** | **357,77** |
| **Итого за день:** |  | **1635** | **46,44** | **53,6** | **226,1** | **1605,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |