Утверждаю:



Меню на «28» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 1 Понедельник |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,3 | 5,1 | 22,2 | 145,9 |
| Какао с молоком сгущённым | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| 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 |  | **400** | **13,65** | **16,6** | **50,02** | **340,34** |
| 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 | 50 | 1,1 | 0,06 | 6 | 28,01 |
| Суп рыбный | 180 | 6,18 | 6,72 | 11,46 | 133,8 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 139,7 |
| Котлета мясная | 70 | 6,6 | 7,9 | 9,05 | 150,27 |
| Соус томатный | 30 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **22,9** | **22,01** | **115,48** | **691,02** |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | 4,8 | 2,75 | 11,34 | 44,35 |
| Коржик молочный | 70 | 4,79 | 8,22 | 47,49 | 283,16 |
| итого за полдник |  | **250** | **9,59** | **10,97** | **58,83** | **327,51** |
| Ужин | Макароны отварные с маслом | 130 | 5,49 | 4,21 | 26,37 | 165,48 |
| Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом | 70 | 6,7 | 11,43 | 8,4 | 167,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| итого за ужин |  | **410** | **21,47** | **18,94** | **62,53** | **452,66** |
| **Итого за день:** |  | **1880** | **69,61** | **72,02** | **294,66** | **1886,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «29» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 2 Вторник |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 180 | 4 | 8,2 | 21,3 | 215 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| 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 |  | **400** | **13,35** | **19,7** | **49,12** | **409,44** |
| 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 | 50 | 1,48 | 2,58 | 3,12 | 4,18 |
| Суп гороховый с картофелем | 180 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,81 | 5,8 | 28,6 | 198 |
| Оладьи из печени | 70 | 8,6 | 7,14 | 5,04 | 134,4 |
| Соус молочный | 30 | 1,18 | 0,94 | 1,53 | 26,9 |
| Кисель из варенья | 180 | 0,9 | 0,06 | 32,76 | 154,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **24,11** | **19,36** | **112,3** | **805,18** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 180 | 4,03 | 4,61 | 5,88 | 80,64 |
| Булочка сдобная | 70 | 2,5 | 6,02 | 27,02 | 137,48 |
| итого за полдник |  | **250** | **6,53** | **10,63** | **32,9** | **218,12** |
| Ужин | Икра кабачковая с растит маслом | 50 | 1,43 | 3,08 | 4,01 | 49,65 |
| Омлет | 180 | 9,6 | 20,48 | 2,1 | 261,36 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,04 | 9,8 |
| итого за ужин |  | **540** | **20,31** | **26,86** | **33,87** | **430,79** |
| **Итого за день:** |  | **2010** | **73,87** | **77,53** | **255,62** | **2018,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «30» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 3 Среда |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 180 | 3,15 | 3,81 | 19,63 | 99,3 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| 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 |  | **400** | **12,5** | **15,31** | **47,45** | **293,74** |
| 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 | 50 | 0,42 | 2,55 | 1,3 | 29,9 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,49 | 4,21 | 26,37 | 165,48 |
| Котлета мясная рубленная паровая | 70 | 7,19 | 4,13 | 3,8 | 87,53 |
| Соус томатный | 30 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из с/ф | 180 | 2,86 | 2 | 24,4 | 142 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **22,4** | **18,85** | **96,67** | **668,15** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 180 | 4,2 | 3,72 | 30,24 | 171,4 |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 27,2 | 148,5 |
| итого за полдник |  | **250** | **7,95** | **8,62** | **57,44** | **319,9** |
| Ужин | Биточки мясные | 70 | 1,55 | 1,85 | 5,6 | 36 |
| Капуста тушённая | 180 | 7,13 | 15,03 | 8,46 | 260,24 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| итого за ужин |  | **440** | **17,96** | **20,18** | **41,82** | **416,02** |
| **Итого за день:** |  | **1910** | **62,52** | **66,74** | **266,45** | **1830,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «31» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 4 Четверг |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Суп молочный с пшённой крупой | 180 | 4,82 | 5,08 | 12,28 | 132,4 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| 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 |  | **400** | **14,17** | **16,58** | **40,1** | **326,84** |
| 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 | 50 | 0,9 | 3,45 | 6,7 | 59,5 |
| Рассольник ленинградский | 180 | 1,68 | 4,1 | 9,41 | 96,6 |
| Каша пшеничная с маслом | 150 | 6,5 | 6,96 | 22,52 | 242,7 |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,18 | 11,75 | 2,02 | 154,7 |
| Соус томатный | 30 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **23,64** | **28,22** | **92,93** | **792,74** |
| Полдник | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,22 | 78 |
| Ватрушка творожная | 70 | 9,5 | 17,64 | 22,54 | 286,72 |
| итого за полдник |  | **250** | **10,76** | **19,08** | **36,76** | **364,72** |
| Ужин | Пудинг манный (варенный на пару) | 150 | 6,36 | 5,43 | 14,47 | 118,68 |
| Варенье | 40 | 0,48 | 0,16 | 22,32 | 147,4 |
| Чай с сахаром | 180 | 1,27 | 3,22 | 24,44 | 14,6 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,04 | 9,8 | 44 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| итого за ужин |  | **510** | **8,51** | **8,85** | **71,03** | **324,68** |
| **Итого за день:** |  | **1980** | **57,56** | **73,11** | **261,44** | **1896,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «1» ноября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 5 Пятница |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 180 | 7,4 | 7,48 | 36,5 | 243 |
| Какао со сгущённым молоком | 180 | 2,3 | 2,5 | 15,9 | 90 |
| 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 |  | **400** | **12,05** | **18,42** | **67,22** | **478,16** |
| Второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,36 | 0,35 | 35,68 | 142,67 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **3,2** | **2,47** | **7** | **62,67** |
| обед | Салат из капусты с луком и морковью | 50 | 0,8 | 6,05 | 1,5 | 67 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 180 | 1,8 | 2,8 | 12 | 78 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 4,2 | 22,35 | 135 |
| Курица отварная | 70 | 13,58 | 9,94 | 0 | 162,72 |
| Соус молочный | 30 | 1,18 | 0,94 | 1,53 | 26,9 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **25,47** | **24,41** | **86,9** | **682,62** |
| Полдник | Чай с молоком | 180 | 0,57 | 0,05 | 30,2 | 123,6 |
| Печенье "Нарезное" | 50 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,5 |
| итого за полдник |  | **250** | **3,92** | **3,83** | **66,23** | **315,1** |
| Ужин | Блины с маслом | 150 | 1,73 | 5,2 | 11,13 | 200,66 |
| Молоко сгущенное | 40 | 5 | 8,78 | 22,26 | 168,42 |
| Чай с сахаром | 180 | 1,27 | 3,22 | 24,44 | 14,6 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за ужин |  | **470** | **8,4** | **17,6** | **67,63** | **427,68** |
| **Итого за день:** |  | **1940** | **53,04** | **66,73** | **294,98** | **1966,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |