

Десятидневное меню

Список рационов: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша вязкая гречневая	170	5	6	24	166	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус сметанный с томатом	20		1	1	16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Фрикадельки мясные в соусе	70	11	11	10	191	1
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
Уплотненный полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 535	54	44	216	1 487	17

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	170	3	5	20	141	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Рыба, тушеная с овощами (сад)	70	7	3	3	73	3
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Уплотненный полдник		Кокроки с картофелем и луком	75	4	9	27	197	4
Уплотненный полдник		Салат из моркови с курагой	60	1		9	39	3
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 524	36	46	208	1 400	79

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	170					
				3	4	22	136	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60					
				1	3	5	47	6
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Плов из птицы (сад)	200	20	19	34	387	1
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Блинчики	100					
				5	3	30	163	
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущеное	30					
				2		17	78	
Уплотненн ый полдник		Компот из свежих яблок	180					
						21	86	2
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 509	41	37	245	1 483	66

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	170					
				5	5	29	174	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Чай с лимоном	100			7	29	1
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	180					
				2	2	12	75	6
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150					
				3	5	8	91	15
обед		биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Сырники из творога	100					
				19	13	11	234	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	5					
Итого			1 520	53	45	186	1 382	24

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	170	4	5	26	164	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	98	2
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Нугылишyd (удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	60	1	4	7	58	5
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	75	5	9	40	269	
Уплотненный полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 620	40	43	240	1 511	102

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	160	9	7	44	274	
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	180	4	2	13	90	9
обед		Рис припущенный	150	4	4	37	200	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	80	10	8	3	126	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	60	4	9	3	107	28
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 465	47	40	227	1 467	46

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	170					
				2	4	17	99	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60					
				18	3	4	50	7
обед		Борщ на воде	180	1	3	8	68	8
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Запеканка картофельная с мясом	160					
				12	9	27	236	2
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная	75					
				5	4	39	212	
Уплотненный полдник		Салат из моркови	60					
				1		6	35	3
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 474	51	29	221	1 296	71

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	170					
				3	4	22	136	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	180					
				2	2	12	77	6
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150					
				3	5	8	91	15
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180					
						13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 445	52	39	174	1 281	75

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	170					
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2	4	31	171	
				1		10	43	2
обед		Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	5	4	4	70	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	180	1	3	5	58	9
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	100					
				7	11	38	282	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Уплотненный полдник		Какао с молоком	180					
				4	3	16	107	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 499	37	43	241	1 520	24

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	170					
				4	6	27	179	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста	75					
				5	11	23	274	
Уплотненный полдник		Салат из моркови с изюмом	60					
				1		13	57	2
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 519	43	49	195	1 477	43
Итого всего			15 110	454	415	2 153	14 304	547
Среднее			1 511	45,4	41,5	215,3	1 430,4	54,7