

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многолетние

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                       | Ж    | У      |                                      | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                         |      |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
|                         | Печенье                                        | 60              | 2,72                    | 8,36 | 14,42  | 121,4                                | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 268/Ак                  | Биточки из мяса с соусом                       | 100             | 5,37                    | 5,25 | 6,1    | 77,33                                | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл                     | 180             | 9,17                    | 7,31 | 40,19  | 249,03                               | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68 | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 377                     | Чай с лимоном                                  | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02 | 15,2   | 97                                   | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 574             | 19,8                    | 21,2 | 90,55  | 625,78                               | 0,41          | 0,26 | 1,94  | 98,17  | 0,55 | 236,97                    | 44,4   | 227,58 | 95,3   | 5    | 95,38  | 4,83  | 33,43  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                         |      |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                | 100             | 2,73                    | 6,72 | 16,64  | 133,8                                | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1         | 6,79                    | 9,48 | 8,2    | 116,56                               | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |
| 291                     | Плов из птицы                                  | 280             | 12,3                    | 10,3 | 33,75  | 287,99                               | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99                    | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,66                    | 0,09 | 32,01  | 132,8                                | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                           | 30              | 2,4                     | 1,02 | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 866             | 27,3                    | 27,9 | 117,9  | 818,77                               | 0,21          | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19                    | 160,58 | 294,63 | 90,95  | 4,3  | 109,84 | 17,13 | 151,46 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1440            | 47,1                    | 49,1 | 208,45 | 1444,55                              | 0,62          | 0,69 | 32,76 | 405,4  | 0,88 | 799,16                    | 204,98 | 522,21 | 186,25 | 9,3  | 205,22 | 21,96 | 184,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |       |       |        |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
|                  |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С    | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I     | Se    | F      |
| 1                | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18    | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом и маслом                   | 60              | 5,26                    | 9,5   | 14,06  | 201,1                                     | 0,1           | 0,00 | 0,7  | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5  |       |       |        |
| 173              | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 250/5           | 9,92                    | 8,13  | 44,54  | 275,05                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52 | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1  | 2,99  | 30,04  |
| 382              | Какао с молоком                                 | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58  | 85,36                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92  | 1,76  | 26,22  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28  | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                                 | 555             | 22,5                    | 19,3  | 95,70  | 680                                       | 0,35          | 0,39 | 1,74 | 41,17  | 0,2  | 418,54                    | 271,25 | 373,06 | 104,03 | 4,18 | 54,3  | 7,15  | 66,06  |
| Обед             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |
| 67               | Винегрет овощной                                | 100             | 3,79                    | 8,04  | 9,26   | 125,1                                     | 0,04          | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83                    | 22,83  | 36,37  | 16,55  | 0,7  | 37,94 | 0,22  | 17,78  |
| 16/АК            | Томатный суп харчо с курицей и зеленью          | 15/250/1        | 4,56                    | 5,39  | 14,91  | 137,59                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55 | 0,04  | 13,01  |
| 301              | Кнели куриные с соусом                          | 100             | 10,57                   | 9,87  | 6,79   | 134,63                                    | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48                     | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33 | 4,74  | 92,24  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с м/р               | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72 | 0,04  | 14,46  |
| 342              | Компот из свежих яблок                          | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7   | 0,1   | 2,82   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96  | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                            | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12 | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00  | 9,27  | 4,35   |
| Итого за Обед    |                                                 | 906             | 30,5                    | 30,20 | 117,88 | 861,68                                    | 0,32          | 0,46 | 8,25 | 243,82 | 0,43 | 578,97                    | 106,03 | 284,36 | 67,29  | 5,27 | 195,2 | 16,21 | 152,01 |
| Итого за день    |                                                 | 1461            | 53,03                   | 49,48 | 213,58 | 1541,68                                   | 0,67          | 0,85 | 9,99 | 284,99 | 0,63 | 997,51                    | 377,28 | 657,42 | 171,32 | 9,45 | 249,5 | 23,36 | 218,07 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                                               |                 | Б                       | Ж    | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                                             | 3               | 4                       | 5    | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                               |                 |                         |      |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 45               | Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным | 100             | 1,37                    | 2,24 | 8,44   | 84,96                                     | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49   | 0,00  | 199,93                    | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5   | 72,5   | 6,91  | 0,52   |
| 233              | Рыба запеченая под молочным соусом                            | 100             | 4,65                    | 5,39 | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18                    | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59  | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч                                  | 180             | 4,08                    | 5,76 | 28,13  | 164,7                                     | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24                    | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07  | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| 883/Акт          | Кисель                                                        | 200             | 4,41                    | 6,09 | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4   | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                | 45              | 3,49                    | 3,52 | 19,52  | 108,49                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| Итого за Завтрак |                                                               | 625             | 18,00                   | 23   | 84,32  | 603,77                                    | 0,26          | 0,38 | 38,6  | 53,94  | 18,76 | 1141,83                   | 211,25 | 307,45 | 83,16  | 2,81  | 253,05 | 20,34 | 442,18 |
| Обед             |                                                               |                 |                         |      |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| Акт              | Салат Степной                                                 | 100             | 1,75                    | 4,71 | 9,25   | 61,23                                     | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 355              | Солянка по домашнему                                          | 100/10/250/5    | 4,8                     | 8,91 | 8,68   | 110,53                                    | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00  | 210,46                    | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74   | 0,17  | 12,64  |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                                       | 100             | 5,98                    | 7,72 | 10,68  | 195,97                                    | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02  | 43,79                     | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст                                      | 180             | 12,16                   | 6,49 | 34,36  | 202,56                                    | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02   | 0,00  | 613,66                    | 92,16  | 243,72 | 79,2   | 5,06  | 74,2   | 9,76  | 22,35  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                               | 200             | 0,35                    | 0,08 | 25,18  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5   | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                          | 30              | 2,4                     | 1,02 | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24  | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| Итого за Обед    |                                                               | 916             | 29,9                    | 29,2 | 115,45 | 840,11                                    | 0,83          | 0,57 | 10,16 | 221,76 | 1,85  | 1196,54                   | 188,09 | 495    | 137,54 | 9,33  | 151,36 | 21,82 | 104,6  |
| Итого за день    |                                                               | 1541            | 47,9                    | 52,2 | 199,77 | 1443,88                                   | 1,09          | 0,95 | 48,76 | 275,7  | 20,61 | 2338,4                    | 399,34 | 802,45 | 220,7  | 12,14 | 404,41 | 42,16 | 546,78 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 3                | Бутерброд с сыром               | 60              | 4,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51  | 1,28   | 4,95  | 9,8    |
| 120              | Суп молочный с вермишелью       | 250/5           | 7,66                    | 11,7  | 44,04  | 255,86                                    | 0,07          | 0,15 | 0,65  | 21,9   | 0,03 | 152,05                    | 139,49 | 116,45 | 18,62  | 0,47  | 45,1   | 2,22  | 22,05  |
| 376              | Чай с сахаром                   | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                 | 550             | 18                      | 18,4  | 76,6   | 544                                       | 0,22          | 0,6  | 5,25  | 177,5  | 4,67 | 461,85                    | 163,4  | 313,06 | 55,97  | 6,83  | 108,76 | 29,8  | 64,13  |
| Обед             |                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 49               | Салат "Витаминный"              | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью,  | 250/1           | 2,75                    | 2,94  | 15,3   | 118,25                                    | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 391,03                    | 22,37  | 59,25  | 22,62  | 0,95  | 74,48  | 0,26  | 28,18  |
| 270              | Котлеты "Московские"            | 100             | 8,84                    | 11,01 | 21,39  | 194,04                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 303/Акт          | Каша гречневая с маслом сл.     | 180             | 9,17                    | 7,31  | 40,19  | 249,03                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| АКТ              | Компот из свежзамороженных ягод | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный            | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| Итого за Обед    |                                 | 891             | 28,9                    | 29,1  | 134,03 | 895,84                                    | 0,56          | 0,55 | 12,79 | 478,69 | 0,44 | 740,25                    | 96,19  | 343,39 | 135,64 | 6,63  | 170,86 | 15,71 | 71,23  |
| Итого за день    |                                 | 1441            | 46,9                    | 47,5  | 210,63 | 1439,84                                   | 0,78          | 1,15 | 18,04 | 656,19 | 5,11 | 1202,1                    | 259,59 | 656,45 | 191,61 | 13,46 | 279,62 | 45,51 | 135,36 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многолетние

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками                                    | 100             | 1,3                     | 3,7   | 6,72   | 62,34                                     | 0,01          | 0,02 | 2,24  | 0,5    | 0,00 | 132,77                    | 44,02  | 18,14  | 9,4   | 0,84 | 73,19  | 0,29  | 8,27   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                                         | 250             | 16,29                   | 13,13 | 27,2   | 279,25                                    | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47                    | 36,14  | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма                                               | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5   | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52  | 108,49                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7     | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | 595             | 21,43                   | 20,43 | 78,62  | 572,28                                    | 0,24          | 0,33 | 14,86 | 438,54 | 1,65 | 920,08                    | 114,14 | 228,04 | 64,26 | 3,71 | 117,93 | 10,9  | 228,68 |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным | 100             | 1,49                    | 4,57  | 10,37  | 94,15                                     | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23                     | 27,72  | 42,41  | 13,29 | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью                    | 250/5/1         | 6,64                    | 5,84  | 13,16  | 133,73                                    | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77 | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                                      | 100             | 6,94                    | 12    | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11  | 1,2  | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                                    | 180             | 6,32                    | 4,42  | 43,68  | 231,74                                    | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78 | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 348                     | Компот из кураги                                              | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29 | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2   | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                          | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1  | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 896             | 27                      | 28,2  | 132,87 | 918,4                                     | 0,45          | 0,5  | 18,18 | 332,37 | 0,43 | 759,34                    | 136,23 | 329,12 | 98,54 | 5,13 | 207,47 | 13,47 | 73,39  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | 1491            | 48,4                    | 48,6  | 211,49 | 1490,68                                   | 0,69          | 0,83 | 33,04 | 770,91 | 2,08 | 1679,42                   | 250,37 | 557,16 | 162,8 | 8,84 | 325,4  | 24,37 | 302,07 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным                | 40/20           | 1,32                    | 4,43  | 20,82  | 99,42                                     | 0,03          | 0,1  | 0,00  | 13,5   | 0,16 | 29,15                     | 13,06  | 20,81  | 4,2    | 0,34 | 0,96   | 1,84  | 7,47   |
| 174                     | Каша рисовая молочная с<br>м/сливочным      | 250/5           | 14,7                    | 13,6  | 39,16  | 302,01                                    | 0,08          | 0,21 | 1,63  | 13,54  | 0,07 | 229,49                    | 159,14 | 186,4  | 41,66  | 0,62 | 44,68  | 0,04  | 24,32  |
| 377                     | Чай с лимоном                               | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 35              | 2,66                    | 1,06  | 3,02   | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | 554             | 18,8                    | 19,1  | 78,2   | 580,68                                    | 0,15          | 0,43 | 2,19  | 28,43  | 0,69 | 316,51                    | 192,09 | 237,81 | 54,95  | 2,13 | 46,76  | 3,99  | 41,73  |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с<br>морковью | 100             | 2,99                    | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью и<br>зеленью     | 250/1           | 4,08                    | 5,28  | 9,61   | 148,3                                     | 0,04          | 0,05 | 4,32  | 160,77 | 0,00 | 219,05                    | 39,96  | 30,15  | 12,82  | 0,46 | 37,59  | 0,16  | 23,65  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в сметанном соусе             | 100             | 11,56                   | 10,89 | 14,66  | 141,35                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая                  | 180             | 7,7                     | 9,01  | 45,07  | 292,5                                     | 0,21          | 0,00 | 0,00  | 0,02   |      | 0,00                      | 8,8    | 183,39 | 0,47   | 3,11 |        |       |        |
| Акт                     | Напиток фруктовый + С витамин               | 200             | 0,34                    | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33                     | 6,17   | 3,91   | 2,5    | 0,33 | 0,45   | 0,09  | 2,88   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                        | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | 891             | 31,50                   | 29,88 | 134,01 | 918,07                                    | 0,41          | 0,51 | 28,58 | 393,88 | 0,33 | 726,1                     | 152,26 | 418,44 | 64,26  | 6,89 | 138,05 | 26,17 | 196,15 |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | 1445            | 50,31                   | 48,99 | 212,21 | 1498,75                                   | 0,56          | 0,94 | 30,77 | 422,31 | 1,02 | 1042,6                    | 344,35 | 656,25 | 119,21 | 9,02 | 184,81 | 30,16 | 237,88 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca    | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |      |        |       |        |
| 209                     | Яйцо вареное                                          | 60              | 7,62                    | 6,9   | 0,42   | 94,5                                 | 0,03          | 0,24 | 0,00  | 93,6   | 2,64 | 69,72                     | 29,04 | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56  | 16,21 | 29,04  |
| 175                     | Каша молочная "Дружба" с<br>м/сливочным               | 250/5           | 8,42                    | 13,16 | 42,05  | 325                                  | 0,12          | 0,17 | 0,65  | 30,42  | 0,07 | 207,68                    | 144,4 | 169,18 | 39,62  | 0,87 | 59,26  | 2,81  | 35,11  |
| 376                     | Чай с сахаром                                         | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                  | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66  | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                        | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81    | 26,1   | 9,9    | 1,08 |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | 550             | 22,5                    | 22,7  | 66,6   | 614,14                               | 0,27          | 0,42 | 0,71  | 124,32 | 2,71 | 297,98                    | 259,1 | 302,68 | 59,61  | 4,02 | 69,82  | 19,02 | 64,15  |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с<br>морковью и огурцом | 100             | 1,3                     | 3,25  | 6,47   | 60,4                                 | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32 | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 388                     | Уха рыбацкая с зеленью                                | 15/250/1        | 5,99                    | 10,6  | 17,12  | 172,98                               | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03                    | 16,98 | 70,16  | 19,04  | 0,69 | 46,23  | 7,4   | 88,52  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в соусе                                 | 50/50           | 9,01                    | 7,26  | 4,55   | 119,76                               | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51 | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р.                 | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66 | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                                | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13  | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                  | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5  | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | 906             | 27,9                    | 28    | 115,06 | 817,5                                | 0,3           | 0,53 | 24,16 | 255,57 | 0,41 | 959,17                    | 137,1 | 324,21 | 78,48  | 5,5  | 201,66 | 33,46 | 275,42 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | 1456            | 50,4                    | 50,7  | 181,66 | 1431,64                              | 0,57          | 0,95 | 24,87 | 379,89 | 3,12 | 1257,14                   | 396,2 | 626,89 | 138,09 | 9,52 | 271,48 | 52,48 | 339,57 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | В2   | С     | А       | Д     | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11      | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |         |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги            | 100             | 1,5                     | 4,88  | 14,52  | 64,08                                | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 1134,00 | 0,00  | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 297/755                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом.        | 100             | 9,28                    | 11,08 | 11,37  | 179,4                                | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18    |       | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |
| 202/305                 | Макаронные изделия отварные с м/р.             | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19      | 0,07  | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма                                | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54    | 1,5   | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 35              | 2,66                    | 1,06  | 3,02   | 82,25                                | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00    | 0,11  | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 615             | 20,41                   | 22,5  | 85,83  | 650,07                               | 0,25          | 0,18 | 5,6   | 1153,78 | 1,68  | 362,3                     | 91,15  | 193,44 | 58,64  | 2,92 | 58,75  | 2,28  | 84,71  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |         |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75                      | Икра свекольная                                | 100             | 2,37                    | 0,1   | 22,87  | 185,3                                | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67    | 0,00  | 124,77                    | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33  | 10,9   |
| 96/Акт                  | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1         | 2,23                    | 8,35  | 9,25   | 117,43                               | 0,09          | 0,06 | 8,76  | 205,12  | 0,00  | 413,28                    | 28,28  | 69,9   | 25,87  | 0,99 | 74,75  | 1,91  | 27,57  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами                        | 50/50           | 14                      | 11,99 | 16,14  | 219,54                               | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8   | 10,11 | 266,73                    | 33,51  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74  | 394,55 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч                   | 180             | 4,08                    | 5,76  | 28,13  | 164,7                                | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78   | 0,07  | 633,24                    | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                   | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00    | 0,00  | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00    | 0,09  | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                           | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00    | 0,24  | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 896             | 27,9                    | 27,6  | 133,54 | 869,85                               | 0,39          | 0,58 | 31,43 | 588,37  | 10,51 | 1539,41                   | 191,91 | 409,84 | 133,83 | 5,69 | 257,24 | 22,8  | 482,66 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1511            | 48,3                    | 50,1  | 219,37 | 1519,92                              | 0,64          | 0,76 | 37,03 | 1742,15 | 12,19 | 1901,71                   | 283,06 | 603,28 | 192,47 | 8,61 | 315,99 | 25,08 | 567,37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 49               | Салат "Витаминный"                    | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 291              | Плов из птицы                         | 280             | 12,3                    | 10,3  | 33,75  | 287,99                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99                    | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |
| 883/Ак           | Кисель                                | 200             | 4,41                    | 6,09  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                       | 590             | 22,5                    | 23    | 94     | 680                                       | 0,13          | 0,22 | 19,65 | 448,17 | 8,52 | 282,26                    | 98,99  | 197,2  | 52,65  | 2,1  | 111,16 | 9,42  | 160,99 |
| Обед             |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67               | Винегрет овощной                      | 100             | 3,79                    | 8,04  | 9,26   | 125,1                                     | 0,04          | 0,03 | 3,98  | 201,46 | 0,00 | 211,83                    | 22,83  | 36,37  | 16,55  | 0,7  | 37,94  | 0,22  | 17,78  |
| 108/109          | Суп картофельный с клецками и зеленью | 250             | 2,65                    | 3,39  | 14,94  | 104,36                                    | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18                    | 16     | 44,95  | 14,35  | 0,66 | 48,91  | 1,75  | 21,26  |
| 268/759          | Шницель из мяса с соусом              | 100             | 6,94                    | 12    | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2  | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.           | 180             | 9,17                    | 7,31  | 40,19  | 249,03                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68 | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 348              | Компот из кураги                      | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                  | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| Итого за Обед    |                                       | 890             | 28,16                   | 32,10 | 130,05 | 937,27                                    | 0,57          | 0,6  | 9,91  | 537,92 | 0,61 | 1013,71                   | 125,15 | 373,37 | 154,28 | 7,36 | 182,2  | 16,05 | 75,19  |
| Итого за день    |                                       | 1480            | 50,66                   | 55,10 | 224,05 | 1617,27                                   | 0,7           | 0,82 | 29,56 | 986,09 | 9,13 | 1295,97                   | 224,14 | 570,57 | 206,93 | 9,46 | 293,36 | 25,47 | 236,18 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                                  |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                                | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 3                       | Бутерброд с сыром                                                | 60              | 4,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч                    | 250/5           | 7,27                    | 11,3  | 43,83  | 388,65                                    | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02                    | 130,15 | 205,82 | 61,75  | 1,52 | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                                       | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81                    | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92   | 1,76  | 17,6   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                   | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08 |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | 550             | 18,29                   | 20,52 | 85,37  | 679,01                                    | 0,46          | 0,46 | 1,16  | 71,19  | 0,38 | 478,64                    | 493,66 | 451,71 | 114,01 | 4,22 | 54,64  | 19,7  | 62,55  |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком<br>репчатым, маслом растительным | 100             | 1,49                    | 4,57  | 10,37  | 94,15                                     | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23                     | 27,72  | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной зеленой          | 250/5/1         | 7,02                    | 6,86  | 18,25  | 163,98                                    | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82 | 39,33  | 1,73  | 17,38  |
| 272/330                 | Биточки запеченные в сметанном<br>соусе с рисом                  | 280             | 15                      | 15,09 | 54,23  | 379,2                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженых ягод                                    | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                   | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                             | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  | 866             | 29,01                   | 28,1  | 117,83 | 816,95                                    | 0,38          | 0,45 | 17,64 | 244,35 | 0,36 | 392,86                    | 120,09 | 228,57 | 57,78  | 4,21 | 119,76 | 13,58 | 49,07  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  | 1416            | 47,3                    | 48,7  | 203,2  | 1495,96                                   | 0,84          | 0,91 | 18,8  | 315,54 | 0,74 | 871,5                     | 613,75 | 680,28 | 171,79 | 8,43 | 174,4  | 33,28 | 111,62 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                                   | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 171                     | Каша перловая с овощами                  | 180             | 8,1                     | 5,12  | 36,48  | 233,45                                    | 0,06          | 0,04 | 0,89  | 248,1  | 0,04 | 117,57                    | 30,93  | 174,09 | 25,83  | 1,09  | 64,15  | 19,18 | 8,64   |
| 377                     | Чай с лимоном                            | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 614             | 18                      | 18,4  | 86,85  | 547,08                                    | 0,35          | 0,24 | 6,83  | 332,53 | 0,51 | 441,71                    | 73,75  | 291,7  | 50,28  | 5,32  | 89,58  | 21,96 | 39,85  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100             | 2,99                    | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53  | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/250/1        | 5,11                    | 7,66  | 23,78  | 160,37                                    | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |
| 259                     | Жаркое из птицы                          | 280             | 14,74                   | 18,71 | 26,29  | 317,49                                    | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45                    | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59  | 180,91 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                     | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 871             | 28,33                   | 31,03 | 115,85 | 818,68                                    | 0,34          | 0,53 | 33,22 | 244,09 | 0,33 | 171,07                    | 165,47 | 331,51 | 90,28  | 5,03  | 138,44 | 25,56 | 198,31 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1485            | 46,33                   | 49,45 | 202,70 | 1365,76                                   | 0,69          | 0,77 | 40,05 | 576,62 | 0,84 | 1612,77                   | 239,22 | 623,21 | 140,56 | 10,35 | 228,02 | 47,52 | 238,16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 12

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Вафли                                              | 60              | 0,92                    | 8,15  | 17,47  | 155,06                                    | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 173                     | Каша гречневая молочная с<br>м/сливочным           | 250/5           | 10,4                    | 9,2   | 39,43  | 248,59                                    | 0,19          | 0,21 | 0,52  | 27,3   | 0,07 | 280,22                    | 119,79 | 210,08 | 99,43  | 3,06 | 55,13  | 4,31  | 27,84  |
| 382                     | Какао с молоком                                    | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58  | 85,36                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 35              | 2,66                    | 1,06  | 3,02   | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | 550             | 18,04                   | 19,66 | 77,50  | 571,26                                    | 0,27          | 0,45 | 1,04  | 40,57  | 0,18 | 484,05                    | 246,45 | 342,83 | 131,84 | 4,51 | 64,17  | 8,17  | 62,64  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ТТК 4                   | Салат Светофор                                     | 100             | 1,5                     | 5,23  | 10     | 94,2                                      | 0,04          | 0,03 | 7,5   | 215,94 | 0,00 | 123,9                     | 15,81  | 33,1   | 14,27  | 0,49 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) и зеленью | 250/1           | 9,09                    | 6,2   | 17,9   | 147,3                                     | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13                    | 40,13  | 95,55  | 34,73  | 1,79 | 91,88  | 2,5   | 26,86  |
| 268                     | Котлеты по-хлыновски с соусом                      | 100             | 5,55                    | 11,19 | 8,58   | 157,09                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р               | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 348                     | Компот из кураги                                   | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                               | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | 891             | 28,37                   | 29,41 | 123,15 | 863,15                                    | 0,6           | 0,54 | 14,85 | 586,13 | 0,43 | 1025,74                   | 143,53 | 350,88 | 101,64 | 6,59 | 206,96 | 14,41 | 81,21  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | 1441            | 46,41                   | 49,07 | 200,65 | 1434,41                                   | 0,87          | 0,99 | 15,89 | 626,7  | 0,61 | 1509,8                    | 389,98 | 693,71 | 233,48 | 11,1 | 271,13 | 22,58 | 143,85 |