

Примерное 10 дневное меню

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
384	Каша рисовая молочная с изюмом	150	5,0	5,6	17,8	279,6
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
3	Хлеб пшеничный с маслом	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6
Обед						
183	Борщ украинский со сметаной	200	2,2	4,4	13,0	74
694	Пюре картофельное	150	3,0	7,05	8,4	145,4
607	Шницель рубленый	125	13,1	18,7	6,6	357
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	23,76	118,8

2 день**Завтрак**

384	Каша вязкая (кукурузная)	150/10	3,1	3,0	23,7	134,3
959	Напиток из какао	200	6,1	6,4	20,7	165,0
	Хлеб пшеничный с маслом	40/30	8.5	5.7	10.5	201.6
	Пирожное Барни	50	3,2	2,8	20,4	302

Обед

223	Суп пшенный с фрикадельками .	200	5,8	4,4	12,8	161
536	Сосиска отварная (п/ф)	90	5,2	10	0,4	156.5
321	Рагу овощное	150	2,85	6,8	15,9	161.26
	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,5	32,1	163,8
883	Кисель	200	0,13	0,12	30,72	124
	огурцы	90	0,48	00	1,56	12,6

3 день**Завтрак**

442	Каша манная с маслом	200	20	24,8	4,0	171,6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	13,6	56

Обед

195	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	0,4	7,9	8,6	113
413	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	188
592	Котлета мясная	100	10,8	7,36	6,88	197,2
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	23,76	118,8
	Овощная нарезка	90	0,72	0,12	2,28	21,6
883	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,0	37,8	156
	Фрукты свежие	100	0,9	00	9,0	44

4 день**Завтрак**

392	Вареники с творогом с маслом	140/10	16,4	16,3	21,3	256
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
	Мармелад фруктово-ягодный	30	0,5	2,7	19,3	105

Обед

210	Суп рыбный с сайрой	200	8,16	2,08	13,4	110,8
637	Сарделька	90	13,0	9,0	7,0	199
682	Рис отварной	150	3,6	6,6	44,4	215,7
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
	Овощи: помидоры	60	0,42	0,08	1,1	11,4
944	Чай с лимоном	200/7	0,4		24,1	98
	Печенье	50	0,14	1,14	14,5	226

5 день**Завтрак**

384	Каша вязкая гречневая с маслом	150	8,55	7,2	20,8	282,6
1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	10,8	100
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
	Пастила	30	0,0	0,0	14,0	97

Обед

186	Щи из свежей капусты	200	3,76	7,12	5,12	112,08
565	шницель	125	12,1	15,7	10,1	244
694	Гречка с соусом	150	3,2	9,2	10,1	155,8
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
883	Кисель	200	0,4	0,0	30,8	156
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,72	0,12	2,28	21,6
	Фрукты яблоко	150	0,2	0,0	4,9	21

6 день**Завтрак**

463	Каша геркулес с маслом	150/10	14	13,5	29,7	227
3	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,05	81,9
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Чоко пай	30	4,83	21,27	1,08	129

Обед

202	Суп лапша	200	3,2	7,2	7,04	110
590	Котлета рыбная	100	28,2	9,1	3,3	152
868	Перловка с соусом	150/50	3,6	6,6	29,4	183
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
	Овощи натуральные (помидор, огурец)	60	0,72	0,12	2,28	14,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100,0

7 день**Завтрак**

384	Вареники с картофелем со сметаной	150/20	18	9,6	24,3	278
	вафли	40	1,1	1,3	18,9	122
943	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9

Обед

217	Борщ п/ф со сметаной	200/10	5,52	7,6	10	142,2
504	Тефтеля мясная	100	10,5	8,3	25,1	217,1
682	Макароны отвар с маслом	150/10	5,4	5,55	27,3	171,5
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
883	Сок фруктовый	200	0,4	0,0	37,8	156
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,72	0,12	2,28	14,4
	Фрукты персик	100	0,95	0,0	12,0	44,0

8 день**Завтрак**

1041	Каша Дружба с маслом	200/10	4,1	3,0	25,7	144,3
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	24,1	98
	Чоко пай	30	3,2	1,2	20,0	155,3

Обед

183	Рассольник с тушенкой	200/25	5,52	10,6	10	204,2
589	Пельмени со сметаной	100/20	8,4	14,8	11,5	256
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,72	0,12	2,28	14,4
	Хлеб пшеничный	40	4,38	1,11	27,93	140,49
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0

9 день**Завтрак**

384	Каша пшеничная с маслом	150/10	4,2	5,1	25,2	223,5
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
959	Какао с молоком	200	6,1	6,4	20,7	165,0
	Зефир	55	0,2	0,0	21,0	98

Обед

226	Суп гороховый с фрикадельками	200/54	6,0	2,6	13,8	234
315	позы	100	11,1	9,4	15,6	255,97
	Овощи натуральные (нарезка)	60	1,54	1,5	1,3	35,4
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,45	81,9
	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56
	печенье	60	0,14	1,14	14,5	167,6

10 день**Завтрак**

235	Суп молочный	200	4,4	3,8	10,8	116
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	8,5	5,7	9,5	201,6
943	Чай с молоком	200	0,4	0,0	24,1	98
	Конфета шоколадная	30	0,81	3,29	20,69	109,2

Обед

201	Суп крестьянский со сметаной	200	1,68	4,48	7,68	88,6
636	Голубцы ленивые (п/ф)	120	10,6	7,7	11,6	251,7
694	Картофельное пюре	150	3,0	7,05	8,4	145,4
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,75	16,05	81,9
958	Кофейный напиток из цикория	200	4,8	4,8	22,0	150,4
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,72	0,12	2,28	14,4

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/ Авт.- сост.: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко. – К.: ООО «Издательство Арий», М.:2009.-680 с.