

Десятидневное меню: Сад 2022 - Меню зима 2022-2023 сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Неделя 1					
День 1					
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,888	6,06	18,154
	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6
	3. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696
	Итого за завтрак:	385	10,335	11,553	49,45
2й Завтрак	1. Пряник	30	1,44	0,84	23,31
	2. Ряженка	174,6	5,04	5,76	7,56
	Итого за 2й завтрак:	205	6,48	6,6	30,87
Обед	1. Бульон из курицы	200	5,729	7,895	1,508
	2. Плов из птицы	200	10,67	18,159	32,069
	3. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25
	4. Салат из соленых огурцов с луком	50	1,378	1,517	0,896
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	6. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716
	Итого за обед:	688	22,787	29,073	81,815
Полдник	1. Капуста тушеная	190	3,185	7,313	9,189
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278
	Итого за полдник:	460	12,114	16,787	55,499
Итого за день:			51,717	64,013	217,635
День 2					
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,727	13,875	4,808
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,907	1,627	4,177
	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5
	4. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357
	Итого за завтрак:	420	21,665	19,757	48,842
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	8,803	8,098	18,285
	2. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803
	3. Тефтели	80	15,968	10,97	8,642
	4. Соус сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214
	5. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436
	6. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	7. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
Итого за обед:	755	32,923	27,896	82,764	
Полдник	1. Запеканка творожная	100	18,858	13,367	19,658
	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65
	3. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716
	4. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8
	Итого за полдник:	398	21,485	16,379	58,825
Итого за день:			76,978	64,232	198,571

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
День 3					
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,041	4,963	60,422
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24
	3. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696
	Итого за завтрак:	439	19,749	17,3	94,358
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8
Обед	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839
	2. Макароны отварные с маслом	120	6,38	3,148	42,68
	3. Печень по-строгановски	75	14,092	9,996	9,139
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	5. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
	Итого за обед:	620	28,42	23,484	95,041
Полдник	1. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803
	2. Котлета рыбная	80	14,782	5,326	16,823
	3. Салат из свеклы	60	0,828	2,053	4,858
	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5
	5. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278
	Итого за полдник:	520	22,93	12,926	74,262
Итого за день:			71,499	54,11	273,46
День 4					
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	5,982	5,373	30,159
	2. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77
	3. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357
	Итого за завтрак:	410	12,361	13,482	71,287
2й Завтрак	1. Печенье	25	1,875	2,45	18,6
	2. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841
	Итого за 2й завтрак:	200	6,764	6,815	33,441
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	200	10,788	7,277	7,875
	2. Греча отварная	120	17,489	8,699	86,111
	3. Гуляш из курицы	80/75	26,22	12,583	6,519
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	5. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
	Итого за обед:	700	57,674	29,324	130,889
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курицей	220	9,639	10,585	26,028
	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278
	Итого за полдник:	440	12,579	11,745	52,506
Итого за день:			89,378	61,366	288,122
День 5					
Завтрак	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,227	5,624	25,63
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24
	3. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696
	Итого за завтрак:	419	14,935	17,961	59,566
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852
	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	4. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716
	Итого за обед:	625	17,681	20,774	67,106
Полдник	1. Ватрушка с творогом	70	10,414	7,517	37,221
	2. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,133	4,51	9,134
	3. Кефир	174,6	5,04	4,5	7,2
	Итого за полдник:	345	19,587	16,527	53,555
Итого за день:			52,602	55,663	190,027

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Неделя 2					
День 6					
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,16	5,981	28,042
	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6
	3. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357
	Итого за завтрак:	385	11,481	11,336	60
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141
Обед	1. Суп картофельный с клецками	200	8,228	7,868	28,281
	2. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803
	3. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	11,57	13,072	9,822
	4. Салат из свеклы	60	0,828	2,053	4,858
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	6. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
	Итого за обед:	735	27,467	27,875	94,147
Полдник	1. Капуста тушенная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188
	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278
	Итого за полдник:	440	13,927	18,144	56,666
Итого за день:			53,779	57,556	218,952
День 7					
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,727	13,875	4,808
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,907	1,627	4,177
	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5
	4. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696
	Итого за завтрак:	420	21,791	19,896	48,181
2й Завтрак	1. Пряник	30	1,44	0,84	23,31
	2. Ряженка	174,6	5,04	5,76	7,56
	Итого за 2й завтрак:	205	6,48	6,6	30,87
Обед	1. Щи из квашеной капусты	200	5,18	8,767	11,759
	2. Рис отварной	130	2,787	2,871	29,328
	3. Суфле рыбное	80/22	13,271	5,614	2,461
	4. Салат из соленых огурцов с луком	50	1,378	1,517	0,896
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	6. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716
	Итого за обед:	707	25,833	19,596	78,536
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028
	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278
	Итого за полдник:	440	12,579	11,745	52,506
Итого за день:			66,684	57,837	210,092
День 8					
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	10,919	9,621	48,786
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24
	3. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357
	Итого за завтрак:	419	20,501	21,819	83,383
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826
	2. Макароны отварные с маслом	120	6,38	3,148	42,68
	3. Печень по-строгановски	75	14,092	9,996	9,139
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	5. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
	Итого за обед:	620	32,361	21,455	102,028
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	150	19,357	13,556	20,831
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65
	3. Кефир	174,6	5,04	4,5	7,2
	4. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,133	4,51	9,134
	Итого за полдник:	455	30,69	25,116	53,815
Итого за день:			83,952	68,79	249,026

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
День 9					
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	5,982	5,373	30,159
	2. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77
	3. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696
	Итого за завтрак:	410	12,488	13,621	70,626
2й Завтрак	1. Печенье	25	1,875	2,45	18,6
	2. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841
	Итого за 2й завтрак:	200	6,764	6,815	33,441
Обед	1. Суп лапша по-домашнему	200	9,287	8,925	25,927
	2. Греча отварная	120	17,489	8,699	86,111
	3. Котлета из говядины	70	18,28	13,487	17,744
	4. Салат из свеклы	60	0,828	2,053	4,858
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	6. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
	Итого за обед:	675	49,061	33,93	165,022
Полдник	1. Капуста тушеная	190	3,185	7,313	9,189
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892
	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2
	5. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278
	Итого за полдник:	500	14,982	17,867	76,699
Итого за день:			83,295	72,233	345,788
День 10					
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная	180	4,293	5,266	23,217
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24
	3. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357
	Итого за завтрак:	419	13,875	17,464	57,814
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	6	10,218	12,442
	2. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803
	3. Тефтели рыбные в соусе	80	16,416	8,47	22,456
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	3,15	0,765	21,375
	5. Компот из сухофруктов	180	0,028	0	9,008
	Итого за обед:	655	29,256	23,57	86,084
Полдник	1. Творожно-вермишелевая запеканка	150	26,902	16,069	29,541
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65
	3. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716
	Итого за полдник:	360	29,129	18,681	58,907
Итого за день:			72,66	60,116	212,605
Среднее значение за период			702,543	615,915	2404,279