

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торговый дом Ядрин»

А.Н. Матвеев

**Двухнедельное меню летнего учреждения с
дневным пребыванием на время каникул**

1 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	1*
каша пшеничная молоч.с маслом	200\10	20,49	10,15	23,26	273,00	173*
чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,70	83,24	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		22,19	19,06	62,88	514,96	
обед						
салат из кв. капусты	60	0,96	3,04	5	57	47*
суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	102*
птица (филе) туш в смет соусе	90(50/40)	14,28	19,35	7,27	220	290*
макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	202*
чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	376*
хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		28,29	32,06	89,16	834	
итого:						

2 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
каша молоч овсяная с маслом	200\5	7,04	12,96	23,61	267,00	173*
чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79**
хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		16,18	21,27	82,20	620,80	
обед						
помидоры св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
рассольник ленинградский со сметаной	200\5	1,88	5,10	13,92	113,00	96*
тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	278*
каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	171*
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
печенье	20	1,50	3,18	9,60	86,00	
итого:		24,59	35,68	107,85	977,00	

3 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер
		белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
завтрак						
бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
каша молоч.рисовая с маслом	200\5	6,37	10,68	32,15	256,00	174*
кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	379*
хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		29,22	24,06	106,49	669,00	
обед						
огурцы сол.порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,00	
щи из св.капусты с картофелем со сметаной	200\5	1,46	4,75	6,22	79,00	88*
котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163,00	234*
пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	312*
напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,00	699*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		16,05	18,05	75,50	672,00	
итого:						

4 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер
		белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
завтрак						
яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
каша молоч.гречневая с маслом	200\5	7,00	9,20	27,00	224,00	173*
чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
конфеты	40	0,40	3,70	9,10	71,00	
итого:		16,74	15,79	64,10	382,00	
обед						
огурцы св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	140*
котлеты рубленные из птицы с соусом	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165,00	294*
рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	304*
компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	348*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		21,97	25,53	110,99	872,00	
итого:						

5 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
каша молоч.пшеничная с маслом	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79**
хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		23,71	17,62	77,38	539,00	
обед						
помидоры св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
щи из св.капусты с картофелем со сметаной	200\5	1,46	4,75	6,22	79,00	88*
кнели с рисом с соусом	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118,00	218**
макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	202*
компот из чернослива	200	0,57	0,00	34,41	136,00	348*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		23,15	20,78	86,15	738,00	
итого:						

6 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
масло порциями	20	0,08	12,37	0,08	112,00	14*
каша молочная манная с маслом	200\5	19,62	22,44	22,65	262,00	302*
какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149,00	693*
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
конфеты	40	0,40	3,70	9,10	71,00	
итого:		31,56	30,83	75,16	593,00	
обед						
огурцы св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
суп крестьянский с крупой	200	2,99	4,97	11,52	121,00	134*
биточки рубленые с соусом	90(60\30)	10,96	29,00	13,12	201,00	413*
пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	312*
компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	342*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		22,62	50,29	78,96	821,00	
итого:						

7 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
Бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
Каша молоч. пшеничная с маслом	200\5	20,49	10,15	23,36	273,00	173*
Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297**
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		25,78	15,43	67,63	525,00	
обед						
Огурцы сол.порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,00	
Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*
Гуляш из птицы	90(50/40)	12,30	3,40	5,20	100,60	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		29,67	14,86	90,61	725,60	
итого:						

8 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
Бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молочная овсяная с маслом	200\5	17,63	12,96	23,61	267,00	173*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		22,13	17,66	80,27	554,00	
обед						
салат из кв.капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	47*
Рассольник ленинградский со сметаной	200\5	1,88	5,10	13,92	113,00	132*
Фрикадельки тушенные в соусе	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149,00	280*
Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	304*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		19,37	24,48	105,35	829,00	
итого:						

9 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
бутерброт с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	1*
Каша молоч. рисовая с маслом	200\5	6,37	10,68	32,15	256,00	174*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		25,91	24,03	80,40	555,00	
обед						
Огурцы сол.порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,00	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	200\5	1,46	4,75	6,22	79,00	88*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163,00	234*
Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	312*
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	100,00	699*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		16,11	18,07	76,80	676,00	
итого:						

10 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак						
Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
Каша молоч. пшеничная с маслом	200\5	17,63	12,96	23,61	267,00	173*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	376*
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		25,97	17,95	58,36	483,00	
обед						
Огурцы св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107,00	133*
Котлеты с соусом	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191,00	269*
Макаронные отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	202*
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	349*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	
итого:		22,83	31,05	105,66	902,00	
итого:						

11 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер
		белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
завтрак						
Бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молоч. гречневая с маслом	200\5	7,73	9,65	30,00	248,00	173*
Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692*
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		13,27	13,59	78,14	496,00	
обед						
Помидоры св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	200\5	1,46	4,75	6,22	79,00	88*
Жаркое по-домашнему	180	17,57	42,14	23,68	547,00	259*
Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
печенье	20	1,50	3,18	9,60	86,00	
итого:		24,14	56,30	70,67	1015,00	
итого:						

12 день

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер
		белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
завтрак						
Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	15*
Каша молоч.манная с маслом	200\5	19,62	22,44	22,65	263,00	302*
Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
итого:		29,62	30,29	64,31	540,00	
обед						
Огурцы св.порциями	50	0,63	6,07	2,70	68,00	71*
Суп крестьянский с крупой	200	2,99	4,97	11,52	121,00	134*
Кнели из цыплят с рисом с соусом	90(50\40)	12,52	4,92	7,48	126,00	218*
Рис отварной	150	4,58	7,33	46,33	275,00	511*
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,00	699*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
сок	200	1,08	0,00	18,00	80,60	
итого:		23,68	23,91	93,06	812,00	
итого:						