

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Смышляева Т.Ю.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад Диета (безмолочная и безглютена), без куры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2023						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ без молока С МАСЛОМ	184	5,18	5,64	27,19	179,7
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		404	9,38	8,21	40,28	271,52
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		198.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	60	1,32	0,24	6,7	34,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА	193	6,08	7,04	10,4	130,4
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,24	12,12	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		743.00	28.73	48.71	87.12	892.25
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ПЕЧЕНЬЕ	26	0,02	0	16,52	66,77
Итого за полдник		224	1,02	0,2	36,32	262,20
Ужин 1	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
Итого за ужин 1		410	8,73	6,86	58,99	329,63
Итого за день		1979	48,86	64,18	242,51	1841,6
17.01.2023						
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,61	5,24	30,3	178,56
Итого за завтрак 1		393	7,15	9,36	52,3	322,31
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	70	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		70.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				

Обед	САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	59	2,52	5,52	3,42	73,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	148	3,41	4,33	14,75	126,25
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		687	16,57	42,35	55,6	655,96
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
Итого за полдник		248	5	2,2	43,8	205,98
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	60	3,01	21,49	0	184,13
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
Итого за ужин 1		450	8,17	30,1	87,35	382,55
Итого за день		1848	37,78	84,21	247,5	1609,8
18.01.2023						
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	198	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
Итого за завтрак 1		368	11,23	9,48	65,89	393,86
Завтрак 2	ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		286,00	1,40	0,60	29,60	133,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	198	7,76	3,84	10,48	111,2
	АЗУ (СВИНИНА)	194	13,33	24,06	22,9	314,1
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0	12,87	53,55
Итого за обед		652	23,77	32,25	63,6	597,25
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ПЕЧЕНЬЕ б/гл	26	0,02	0	16,52	66,77
Итого за полдник		224	1,02	0,2	36,32	152,77
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	60	3,01	21,49	0	184,13
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48
Итого за ужин 1		440	9,4	32,21	54,86	535,2
Итого за день		1975	46,82	74,74	161,58	1652,08
19.01.2023						
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5

	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
Итого за завтрак 1		350	8,14	6,81	50,24	293,98
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
Итого за обед		660	17,85	19,49	70,41	560,23
Полдник	КЕФИР	185	5,99	0,2	7,99	61,94
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
Итого за полдник		205	7,49	0,45	20,84	121,44
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,48	0	0,96	7,92
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	60	3,01	21,49	0	184,13
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1		426	7,91	27,3	43,35	364,77
Итого за день		1846	42,39	54,25	204,65	1426,42
20.01.2023						
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	147	2,39	2,01	11,72	75,14
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,18	4,37	25,3	148,8
Итого за завтрак 1		317	6,07	6,63	49,87	283,44
Завтрак 2	ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		88.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	55	2,82	11,6	4,18	133,07
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	198	3,2	5,09	6,48	95,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ растит	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		713	16,14	52,23	76,59	730,97
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	26	0,02	0	16,52	66,77
	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за полдник		224	1,02	0,32	36,32	152,77
Ужин 1	САЛАТ `ОСЕННИЙ`	59	1,07	3,16	7,55	63,06

	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	59	11,31	23,76	0,66	249,87
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		448	15,67	30	30,03	446,29
Итого за день		1790	39,3	89,58	202,61	1660,47
23.01.2023						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		420	14,43	11,53	54,9	382,98
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	196	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		196.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КНЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	80	11,54	25,24	6,95	287,23
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
Итого за обед		690	20,51	36,35	87,09	743,08
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	196	1	0,2	19,8	86
Итого за полдник		198	1	0,2	19,8	86
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за ужин 1		390	4,39	7,59	43,13	258,26
Итого за день		1897	41,33	58,67	224,72	1555,32
24.01.2023						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ	199	4,5	5,9	22	159
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	178	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		397	6	6,15	43,65	253,8
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	199	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		287.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	58	3	4,5	4,12	69
	ЩИ	199	3,27	3,97	6,24	81,27
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	144	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136

	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	178	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		679	19,9	22,11	80,14	531,15
Полдник	КЕФИР	199	5,99	0,2	7,99	61,94
Итого за полдник		199	5,99	0,2	7,99	61,94
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	178	0,04	0	9,15	36,78
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
Итого за ужин 1		408	6,03	7,82	62,23	348,53
Итого за день		1975	39,32	36,88	223,61	1328,42
25.01.2023						
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		390	10,88	9,81	66,08	396,05
Завтрак 2	ГРУША	90	0,38	0,31	10,31	47
Итого за завтрак 2		90,00	0,38	0,31	10,31	47,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,89	3,9	4,19	56,29
	РАССОЛЬНИК	198	2,96	4,64	7,84	94,72
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
Итого за обед		738	22,13	24	65,39	603,81
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	199	1	0,2	19,8	86
	ПЕЧЕНЬЕ б/гл	22	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		222,00	5,62	4,90	25,18	169,00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
Итого за ужин 1		390	7,35	10,76	44,81	302,96
Итого за день		1835	46,36	49,78	211,77	1218,82
26.01.2023						
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
Итого за завтрак 1		380	9,45	8,12	57,7	340,71
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,8	86

	ГРУША	104	0,44	0,36	11,91	54,31
Итого за завтрак 2		301.00	1.44	0.56	31.71	140.31
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,25	3,08	12,67	96,58
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	177	0,18	0	12,87	53,55
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		686	16,14	45,33	50,28	667,75
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
Итого за полдник		247.00	9.59	3.20	35.19	213.94
Ужин 1	САЛАТ `ДАЧНЫЙ`	58	0,9	2,7	26,3	52,9
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	177	0,2	0,2	13,89	66,9
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	60	3,01	21,49	0	184,13
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
Итого за ужин 1		445	8,33	30	70,69	417,67
Итого за день		2064	44,95	89,1	245,57	1567,1
27.01.2023						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ	200	5,18	5,64	27,19	179,74
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		420	9,88	8,59	55,74	339,94
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		198.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ `МОЗАИКА`	59	1,78	4,58	6,3	73,84
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	хлебцы	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		689	26,75	49,32	83,56	796,53
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ПЕЧЕНЬЕ б/гл	19	0,02	0	14,37	58,09
Итого за полдник		217	1,02	0,2	34,17	144,09
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,18	4,37	25,3	148,8
Итого за ужин 1		390	2,92	7,37	40,15	238,68
Итого за день		1914	41,57	65,58	233,42	1605,24

Исполнитель: Медсестра _____ (Широких Е.Н.)

Шеф-повар: _____ (Матюнина Н.А.)