



Утверждаю
Директор MAOOY "Пансионат "
"Радуга"

Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

MAOOY "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

День: 1

Сезон: лето

2024г

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15	0	12	0	113	0
тк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
тк/277	Каша жидкая рисовая	200	5	8	28	205	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		655	17	19	92	649	21
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	11	8
тк/160	Суп овощной Мозайка к/б	250	3	5	10	125	15
тк/ 438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	32	191	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		880	34	34	113	936	33
Полдник							
тк	Булочка	75	10	4	35	215	
п/п	Шоколад	20	1	7	11	106	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	0	8	35	24
Итого за Полдник		295	12	11	54	356	24
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1		3	18	2
тк/446	Биточки рубленые из птицы паровые	75	13	20	1	168	
54-3соус-2020	Соус красный основной	25		1	1	17	
тк/473	Пюре картофельное	180	4	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	
Итого за Ужин		660	24	26	94	611	8
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	14	30	284	3
Итого за день		2730	95	104	383	2836	89

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
306	Яйцо вареное	40	6	6		79	
тк/277	Каша жидкая манная	200	6	8	27	203	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		660	28	26	94	647	22
Обед							
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	3	87	19
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	137	11
435	Гуляш из мяса индейки	100	16	12	3	184	2
460	Рис отварной овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	0	59	211	
592	Сок яблоко-груша	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		880	32	31	128	898	37
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	166	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	19	12	26	389	1
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	11	8
тк/444	Котлеты рубленные из птицы	75	14	11	12	216	12
54-3соус-2020	Соус красный основной	25		1	1	17	
тк/493	Рагу овощное	180	4	8	15	154	13
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-1хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1		19	81	
Итого за Ужин		660	12	19	107	690	33
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		195	7	13	43	300	0
Итого за день		2690	98	101	398	2924	93

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	110	4	4	14	180	0
т/к /277	Каша жидкая 4 злаков	200	7	10	24	210	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		710	18	16	101	617	21
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	80	1	8	2	83	16
164	Суп картофельный с рисом к/б	250	5	4	16	144	8
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок грушевый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	35	37	117	941	32
Полдник							
т/к	Булочка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженное	75	3	9	16	155	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		350	14	13	61	412	2
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1		3	17	20
т/к/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
т/к/469	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	223	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	1
Итого за Ужин		660	30	29	109	781	27
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	14	30	284	3
Итого за день		2800	105	109	418	3035	85

Примерное меню

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
ттк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
ттк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ттк /278	Каша жидкая дружба	200	6	9	33	232	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		705	18	20	97	637	24
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	11	8
157	Суп из макаронными изделиями к/б	250	4	4	16	140	1
395	Котлеты рубленные с белок/ капустой	70	8	10	7	151	11
54-3соус-2020	Соус красный основной	30		1	1	20	
459	Рис отварной	150	4	6	33	195	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок яблочный	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		880	16	21	135	824	22
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	11	17	227	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	16	26	450	3
Ужин							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
ттк/367	Жаркое по-домашнему	280	31	30	23	435	8
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Ужин		660	39	38	95	775	29
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		195	7	13	43	300	0
Итого за день		2695	102	108	396	2986	78

Примерное меню

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
тк/1	Масло порциями	15	0	12	0	113	0
306	Яйцо вареное	40	6	6		79	
тк/277	Каша жидкая рисовая	200	5	8	28	205	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		655	22	32	95	688	22
Обед							
78	Салат из свеклы	80	1	8	7	107	6
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	9	6	19	166	8
тк	Котлета Загадка	75	10	3	5	83	1
54-2соус-2020	Соус белый основной	25		1	1	17	
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок грушевый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	30	22	132	825	38
Полдник							
606	Ватрушка	75	4	2	44	213	
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	1	0	8	35	24
Итого за Полдник		275	5	2	52	248	24
Ужин							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	6	64	31
435	Гуляш из мяса индейки	100	16	12	3	184	2
тк /458	Каша гречневая	180	5	6	26	186	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		660	28	22	109	672	33
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин2		236	8	13	30	283	3
Итого за день		2706	93	91	418	2716	120

Примерное меню

День: 6

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
тк/1	Масло порциями(шоколадное)	15	0	12	0	113	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
тк/277	Каша жидкая геркулесовая	200	7	10	24	210	1
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак *		635	19	30	95	624	21
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1		3	17	20
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	137	11
366	Говядина в сочке	100	15	17	3	243	
54-2соус-2020	Соус белый основной	25		1	1	17	
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок яблоко-груша	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		905	32	28	126	912	33
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Мороженное	75	3	9	16	155	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		370	22	21	42	564	1
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	15	8
тк/443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
тк/473	Пюре картофельное	175	4	6	24	165	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	0	8	35	24
Итого за Ужин		630	29	13	94	567	52
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		190	6	10	44	276	
Итого за день		2730	108	102	401	2943	80

Примерное меню

День: 7

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	110	4	4	14	180	0
ткк/225	Каша "Янтарная "	200	7	10	37	265	3
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		600	22	20	118	736	24
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	6	64	31
153	Рассольник ленинградский	250	3	6	17	158	8
403	Тефтели	90	9	10	7	159	2
471	Картофель отварной	150	3	4	23	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		870	23	24	130	833	64
Полдник							
ткк	Булочка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		275	11	4	45	257	2
Ужин							
ткк/26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	2	87	19
ткк/377	Плов	280	28	28	22	540	2
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		660	35	36	98	865	21
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	17	29	308	3
Итого за день		2650	100	101	420	2999	114

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
тк/1	Масло порциями(шоколадное)	15	0	12	0	113	0
T/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
тк/277	Каша жидкая рисовая	200	5	8	28	205	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	
Итого за Завтрак		655	17	19	92	650	21
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	11	8
157	Суп овощной к/б	250	3	4	10	116	11
тк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22	155	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		880	33	34	103	891	29
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	166	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	19	12	26	389	2
Ужин							
43	Салат свеж.капусты	80	1	4	5	64	31
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	13	17	3	215	1
тк/473	Пюре картофельное	180	4	6	24	165	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		660	24	27	98	682	38
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	0
Итого за Ужин2		245	9	17	29	308	3
Итого за день		2735	102	109	348	2920	93

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
тк/1	Масло порциями	15	0	12	0	113	0
306	Яйцо вареное	50	6	6		79	
тк/277	Каша жидкая манная	200	6	8	27	203	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		665	23	32	94	686	22
Обед							
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	3	87	19
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	137	11
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
460	Рис отварной овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	0	59	211	
п/п	Сок яблоко-груша	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		880	32	35	128	932	36
Полдник							
тк	Булочка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		275	11	4	45	257	2
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	11	8
тк/444	Котлеты рубленные из птицы	75	14	11	12	216	12
54-3соус-2020	Соус основной красный	25		1	1	17	
493	Рагу овощное	180	4	8	15	149	13
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		660	11	19	95	631	33
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		195	7	13	43	300	0
Итого за день		2675	84	103	405	2806	93

Примерное меню

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	110	4	4	14	180	0
ткк /277	Каша жидкая 4 злаков	200	7	10	24	210	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		710	18	16	101	617	21
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	80	1	8	2	83	16
162	Суп картофельный со сладким перцем к/б	250	2	7	11	138	77
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок грушевый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	32	40	112	935	101
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогатненное	200	6	5	9	223	1
п/п	Мороженное	75	3	9	16	155	
Итого за Полдник		275	9	14	25	378	1
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1		3	17	20
ткк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
ткк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	38	229	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	1
Итого за Ужин		660	31	30	111	787	27
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	14	30	284	3
Итого за день		2725	98	114	379	3001	153

Примерное меню

День: 11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
ттк/1	Масло порциями(шоколадное)	15	0	12	0	113	0
ттк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ттк /278	Каша жидкая дружба	200	6	9	33	232	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		655	18	20	97	676	24
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	11	8
171	Суп с макаронными изделиями	250	2	4	16	140	1
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	13	17	3	215	1
459	Рис отварной	150	4	6	33	195	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
592	Сок яблочный	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		880	27	21	80	868	12
Полдник							
ттк	Булочка	75	10	4	35	215	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	0	8	35	24
Итого за Полдник		275	11	4	43	250	24
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
ттк/446	Биточки рубленые из птицы паровые	75	13	20	1	168	
54-3соус-2020	Соус основной красный	25		1	1	17	
ттк/473	Пюре картофельное	180	4	6	24	165	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	1
Итого за Ужин		660	24	34	94	676	26
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин2		186	6	9	44	275	0
Итого за день		2620	86	88	358	2745	86

Примерное меню

День: 12
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
тк/1	Масло порциями	15	0	12	0	113	0
2	Сыр	20	5	6		74	0
тк/277	Каша жидкая манная	200	6	8	27	203	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		635	22	32	94	681	22
Обед							
78	Салат из свеклы	80	1	8	7	107	6
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	9	6	19	166	8
395	Котлета рубленые с белокачанной капустой	70	8	13	7	151	11
54-2соус-2020	Соус белый основной	30		1	1	34	
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок грушевый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	28	32	134	910	48
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
п/п	Мороженное	75	3	9	16	155	
Итого за Полдник		75	3	9	16	155	0
Ужин							
43	Салат из белокачанной капусты	80	1	4	6	64	31
435	Гуляш из мяса индейки	100	16	12	3	184	2
тк/458	Каша вязкая гречневая	180	6	5	37	220	1
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		660	29	21	120	706	34
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	14	30	284	0
Итого за день		2490	90	108	394	2736	104

Примерное меню

День: 13

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
ттк/1	Масло порциями	15	0	12	0	113	0
306	Яйцо вареное	50	6	6		79	
ттк/277	Каша жидкая геркулесовая	200	7	10	24	210	1
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		665	20	30	95	629	21
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1		3	17	20
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	137	11
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
ттк/ 443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	6	1	132	
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок яблоко-груша	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		955	54	37	126	1050	34
Полдник							
ттк	Булочка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		275	11	4	45	257	2
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1		2	15	8
ттк/ 443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	6	1	132	
ттк/473	Пюре картофельное	175	4	6	24	165	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		630	29	12	101	550	14
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		195	7	13	43	300	
Итого за день		2720	121	96	410	2786	80

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 14

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	110	4	4	14	180	0
ткк/225	Каша "Янтарная "	200	7	10	37	265	3
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		400	22	20	118	736	21
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	6	64	31
171	Суп с макаронными изделиями	250	2	4	16	140	1
403	Тефтели	90	9	10	7	159	2
471	Картофель отварной	150	3	4	23	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		870	22	22	129	815	57
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	2	85	14
ткк/377	Плов	250	28	28	22	540	2
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		630	35	36	98	863	16
Ужин2							
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	17	29	308	3
Итого за день		2445	110	109	398	3148	100