

МЕНЮ ЛОЛ 2024г.

На период с 01.06. по 28.06.2024

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	44,25	290,8
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,5	28,54	85,93	646,3
						27,50%
ОБЕД						
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	6,5	224
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	116,38	871,95
						37,10%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	440	7,5	6,82	56,76	317,8
						13,52%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	60,43	62,81	259,07	1836,05
						78,13%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша молочная "Дружба"с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	76,2	560,9
						23,87%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
97	Суп картофельный с клецками	200	2	3	14,5	93,75
234	Котлеты из минтая Фирменная	90	9,12	7,89	16,89	183,42
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	820	20,1	19,98	115,01	732,27
						31,16%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
219	Сырники из творога с сахаром, сметаной(120/15/15)	150	29,1	20	21,6	293,3
	Итого в полдник:	350	29,1	20	45,5	388,4
						16,53%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	63,95	61,83	236,71	1681,57
	Среднесуточная норма хлебобулочных изделий					71,56%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
223	Запеканка творож.с молоком сгущенным (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						27,30%
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	3,9	18,22	121,65
294	Рыба тушёная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	800	28,33	19,79	116,32	750,15
						31,92%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223/1	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10)	120	5,5	6,2	35,3	304
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	59,2	399,1
						16,98%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	65,18	47,94	253,52	1790,75
						76,20%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
						25,17%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
203	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
648	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	26,2	24,34	123,2	836,38
						35,59%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
338	Фрукт свеж.	200	0,8	0,8	19,6	88,8
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
	Итого в полдник:	450	10,06	10,2	59,94	388,5
						16,53%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	52,47	56,61	265,94	1816,48
						77,30%

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней						
	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	
		белки, г	жиры,г	углеводы,г		
Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 20-25%	519	20,77	25,74	77,57	623,03	
					26,51%	
Норма завтрака	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 30-35%	807,5	28,62	25,35	116,59	795,48	
					33,85%	
Норма обеда	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 10-15%	367	9,89	8,02	56,37	362,69	
					15,43%	
Норма полдника	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	
Средняя всего за день 60-75%	1693,5	59,28	59,11	250,53	1781,20	
					75,80%	
От нормы 60-75%	1500	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5	