

И.И. Романенко 01.09.2021 год

65р



рецепт Рабова ЕВ



Меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

зрелая  
пациента

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>№ 1 Неделя 1</b>						
<b>ВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>13,46</b>	<b>10,01</b>	<b>60,62</b>	<b>479,79</b>	
Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395,1
Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>27,59</b>	<b>18,2</b>	<b>87,76</b>	<b>626,98</b>	
Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
<b>ОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>5,87</b>	<b>63,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>47,59</b>	<b>34,08</b>	<b>211,54</b>	<b>1437,17</b>	
<b>№ 2</b>						
<b>ВТРАК</b>						
Запеканка из творога (с соусом)	200	9,02	12,56	13,04	347,48	117
Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,77</b>	<b>17,13</b>	<b>40,38</b>	<b>584,22</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
Кнели из кур с рисом	90	10,30	3,07	6,44	114,49	411
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>27,35</b>	<b>9,12</b>	<b>110,96</b>	<b>655,73</b>	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19,88</b>	<b>12,31</b>	<b>65,61</b>	<b>456,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>65</b>	<b>38,56</b>	<b>216,95</b>	<b>1696,27</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	7,82	3,64	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,82</b>	<b>10,68</b>	<b>67,77</b>	<b>520,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	2,66	1,93	68,99	343
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,19</b>	<b>10,91</b>	<b>91</b>	<b>559,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,47</b>	<b>2,95</b>	<b>77,35</b>	<b>67,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,48</b>	<b>24,54</b>	<b>236,12</b>	<b>1147,98</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,27</b>	<b>11,76</b>	<b>62,15</b>	<b>463,51</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.1
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>21,32</b>	<b>21,57</b>	<b>93,46</b>	<b>561,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,65</b>	<b>5,87</b>	<b>82,61</b>	<b>426,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>42,24</b>	<b>39,2</b>	<b>238,22</b>	<b>1451,11</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	16,94	292,26	267
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,74</b>	<b>10,83</b>	<b>44,14</b>	<b>551,43</b>	

<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>62</b>	<b>31,42</b>	<b>74,69</b>	<b>700,1</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>5,06</b>	<b>49,45</b>	<b>266,21</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>51,69</b>	<b>47,31</b>	<b>168,28</b>	<b>1518,48</b>		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	200	10,18	14,90	10,64	318,6	302
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,31</b>	<b>20,58</b>	<b>39,4</b>	<b>564,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,6	146,1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	14,10	26,99	9,85	176,2	381
	Капуста тушеная	150	3,33	6,96	11,52	123,73	423
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>24,6</b>	<b>36,99</b>	<b>74,55</b>	<b>569,55</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>43,91</b>	<b>57,57</b>	<b>113,95</b>	<b>1134,05</b>		
<b>День 7 Неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>14,29</b>	<b>22,14</b>	<b>91,13</b>	<b>613,72</b>		
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128,1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>18,23</b>	<b>19,46</b>	<b>83,68</b>	<b>584,89</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>6,8</b>	<b>70,4</b>	<b>373</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>40,12</b>	<b>48,4</b>	<b>245,21</b>	<b>1571,61</b>		

<b>День 8</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Омлет с зеленым горошком	200	10,18	14,90	10,64	318,6	302			
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564			
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>500</b>	<b>18,93</b>	<b>19,47</b>	<b>37,98</b>	<b>555,34</b>	<b>156</b>			
<b>ОБЕД</b>										
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156			
	Горох из отварной птицы	240	14,38	26,47	17,23	398,06	406			
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>700</b>	<b>22,99</b>	<b>31,75</b>	<b>89,38</b>	<b>712,26</b>	<b>511,1</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74				
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454,1			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
		<b>300</b>	<b>4,15</b>	<b>2,48</b>	<b>35,29</b>	<b>180,51</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>1500</b>	<b>46,07</b>	<b>53,7</b>	<b>162,65</b>	<b>1448,11</b>				
<b>День 9</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250			
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>500</b>	<b>16,89</b>	<b>12,72</b>	<b>69,14</b>	<b>500,84</b>	<b>144,1</b>			
<b>ОБЕД</b>										
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1			
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345,1			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237			
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>700</b>	<b>28,8</b>	<b>12,45</b>	<b>117,57</b>	<b>698,51</b>	<b>516,1</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	б/н			
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,80	253,39				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
		<b>300</b>	<b>11,08</b>	<b>16,28</b>	<b>53,4</b>	<b>411,39</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>1500</b>	<b>56,77</b>	<b>41,45</b>	<b>240,11</b>	<b>1610,74</b>				
<b>День 10</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266			
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2			
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>500</b>	<b>13,96</b>	<b>15,27</b>	<b>75,2</b>	<b>558,14</b>				
<b>ОБЕД</b>										
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3			
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412,2			
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>700</b>	<b>25,06</b>	<b>20,29</b>	<b>95,4</b>	<b>561,6</b>				

ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,91</b>	<b>3,96</b>	<b>42,75</b>	<b>228,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>44,93</b>	<b>39,52</b>	<b>213,35</b>	<b>1347,93</b>	

<b>День 11</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	20,68	340,78	296
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,52</b>	<b>15,49</b>	<b>47,88</b>	<b>599,95</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134,2
	Оладьи из печени по-кунцевски*	90	10,40	27,88	16,38	200,05	399
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>19,26</b>	<b>37,71</b>	<b>82,55</b>	<b>590,22</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,42</b>	<b>15,05</b>	<b>82,16</b>	<b>511,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,2</b>	<b>68,25</b>	<b>212,59</b>	<b>1701,92</b>	

\* или Печень по строгановски при отсутствии технической возможности

<b>День 12</b>							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4,44	9,28	15,36	164,98	423
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>12,92</b>	<b>42,75</b>	<b>430,42</b>	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,6	146,1
	Гуляш из отварной свинины с соусом	90	11,30	21,93	2,77	254,12	367,2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>23,22</b>	<b>31,55</b>	<b>86,7</b>	<b>725,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>35,72</b>	<b>44,47</b>	<b>129,45</b>	<b>1156,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17400</b>	<b>571,72</b>	<b>537,05</b>	<b>2388,42</b>	<b>17221,57</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1450</b>	<b>47,64</b>	<b>44,75</b>	<b>199,04</b>	<b>1435,13</b>	