

Структура основного меню

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции
Завтрак		
	Масло порционно	10
204	Рожки отварные с сыром	180
377	Чай с лимоном	200
	Батон	40
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200
Итого за Завтрак		630,000
Обед		
	Икра овощная	60
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200
291	Плов из мяса птицы	200
349	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		700,035

Полдник		
406	Хлебо-булочное изделие	100
376	Чай с сахаром	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Понедельник - 1 Младшие		1 630,035

День/неделя: Вторник - 1 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции
Завтрак		
	Кондитерское изделие	60
174	Каша рисовая молочная	200
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		500,000
Обед		
52	Салат из свеклы отварной	60
103	Суп картофельный с вермишелью	200
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90
128	Картофельное пюре	150
357	Кисель витаминизированный	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035

Структура меню Сахарный диабет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции
268	Биточки мясные с томатным соусом	120
173	Каша гречневая рассыпчатая	150
376	Чай с лимоном (Сироп стевии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

Итого за Завтрак		
Промежуточное питание		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20
Обед		
45	Салат из белокочанной капусты	60
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200
291	Плов с отварной птицей	240
349	Компот из сухофруктов (Сироп стевии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		745,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

209	Омлет белковый паровой, 70	50
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200
378	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

52	Салат из свеклы отварной	60
101	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне ,	200
294	Котлеты рубленые из мяса птицы с соусом томатным	120
125	Картофель отварной	150
342	Компотиз вишни (Сироп стевии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45

Итого за Обед		740,035
Полдник		
406	Хлебо-булочное изделие	100
	Сок	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Вторник - 1 Младшие		1 540,035

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

День/неделя: Среда - 1 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак		
	Горошек зеленый отварной	30
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120
173	Каша гречневая вязкая	150
377	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		540,000
Обед		
65	Салат из моркови с яблоком	60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200
289	Рагу овощное из птицы	200
342	Компот ассорти	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		700,035
Полдник		
424	Хлебо-булочное изделие	100
376	Чай с сахаром	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Среда - 1 Младшие		1 540,035
День/неделя: Четверг - 1 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак		
62	Салат из моркови с сахаром	60
210	Омлет натуральный	150
376	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		450,000
Обед		
67	Винегрет овощной	60
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200
293	Цыпленок запеченный	90
202	Рожки отварные	150
349	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		740,035
Полдник		
415	Хлебо-булочное изделие	100

	Горошек зеленый отварной	30
229	Рыба, тушенная с овощами	120
173	Каша гречневая рассыпчатая	150
376	Чай (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

Обед		
65	Салат из моркови с яблоком	60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200
289	Рагу овощное из птицы	240
342	Компот из свежих яблок (сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		745,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

63	Салат из моркови с курагой	60
210	Омлет белковый паровой	200
382	Кофейный напиток с молоком (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

67	Винегрет овощной	60
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая),	200
290/330	Бефстроганов из куриного филе	90
139	Капуста тушенная	150
348	Компот из смеси сухофруктов (сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		775,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200

	Кисло-молочный напиток	200
	Итого за Полдник	300,000
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 490,035

	Итого за Полдник	350,000
--	-------------------------	----------------

День/неделя: Пятница - 1 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак		
175	Каша молочная "Дружба"	200
384	Кофейный напиток	200
	Батон	40
338	Фрукт, 1 шт	150
Итого за Завтрак		590,000
Обед		
45	Салат из белокочанной капусты	60
102	Суп картофельный с горохом	200
268	Котлеты рубленые из мяса	90
173	Каша гречневая вязкая	150
349	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		740,035
Полдник		
406	Хлебо-булочное изделие	100
376	Чай с сахаром	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Пятница - 1 Младшие		1 630,035
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак		
	Икра овощная	60
204	Рожки отварные с сыром	180
376	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		480,000
Обед		
	Горошек зеленый отварной	30
	Кукуруза порционно	30
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200
260	Гуляш из птицы	90
171	Каша рисовая рассыпчатая	150
342	Компот ассорти	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		740,035
Полдник		

Завтрак		
223	Запеканка творожная с ягодным соусом	200
378	Чай с молоком (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

Обед		
45	Салат из белокочанной капусты	60
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне ,	200
268	Котлеты рубленые из мяса с соусом томатным	120
173	Каша гречневая рассыпчатая	150
349	Компот из свежих яблок (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

Завтрак		
268	Котлеты рубленые из мяса с соусом томатным	120
173	Каша гречневая рассыпчатая	150
376	Чай (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

Обед		
	Горошек зеленый отварной	30
	Кукуруза порционно	30
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200
260	Гуляш из птицы (грудки)	90
125	Картофель отварной	150
342	Компот из вишни (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		745,000

Полдник		
---------	--	--

406	Хлебо-булочное изделие	100
376	Чай с сахаром	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Понедельник - 2 Младшие		1 520,035

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

День/неделя: Вторник - 2 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак		
	Сыр порционный	15
173	Каша пшённая молочная	200
384	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	40
	Батон	40
Итого за Завтрак		495,000
Обед		
54	Салат из свеклы с яблоками	60
102	Суп картофельный с горохом	200
294	Шницель рубленный из мяса птицы	90
173	Каша гречневая вязкая	150
349	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		740,035
Полдник		
415	Хлебо-булочное изделие	100
	Кисло-молочный напиток	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Вторник - 2 Младшие		1 535,035
День/неделя: Среда - 2 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак		
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170
377	Чай с лимоном	200
	Батон	40
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200
Итого за Завтрак		610,000
Обед		
67	Винегрет овощной	60
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200
268	Биточки мясные с томатным соусом	120
202	Рожки отварные	150
349	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		770,035
Полдник		
406	Хлебо-булочное изделие	100

Завтрак		
	Сыр порционный	20
173	Каша геркулесовая без сахара	200
382	Кофейный напиток с молоком (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20
Итого за Завтрак+ промежуточное питание		630,000

Обед		
65	Салат из отварной свеклы	60
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне ,	200
294	Шницель рубленный из мяса птицы с соусом сметанно-томатным	120
173	Каша гречневая рассыпчатая	150
348	Компот из сухофруктов (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		745,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

223	Запеканка творожная с ягодным соусом	200
376	Чай (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

67	Винегрет овощной	60
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200
268	Биточки мясные (говядина)	90
642	Каша перловая с овощами	150
348	Компот из яблок (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		545,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150

376	Чай с сахаром	200
	Итого за Полдник	300,000
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,035

	Кефир, 200	200
	Итого за Полдник	350,000

День/неделя: Четверг - 2 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции
Завтрак		
	Горошек зеленый отварной	30
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90
171	Каша рисовая рассыпчатая	150
357	Кисель витаминизированный	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		510,000
Обед		
62	Салат из моркови с сахаром	60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200
259	Жаркое по-домашнему	200
342	Компот ассорти	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		700,035
Полдник		
424	Хлебо-булочное изделие,	100
376	Чай с сахаром	200
Итого за Полдник		300,000
Итого за Четверг - 2 Младшие		1 510,035
День/неделя: Пятница - 2 Младшие		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции
Завтрак		
	Джем	20
181	Каша манная молочная	200
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200
	Батон	40
	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		500,000
Обед		
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60
103	Суп картофельный с вермишелью	200
229	Рыба, тушенная с овощами	120
128	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035
Итого за Обед		770,035
Полдник		
406	Хлебо-булочное изделие	100

Завтрак		
	Горошек зеленый отварной	30
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90
139	Капуста тушенная	150
378	Чай с молоком (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	10
	Сухофрукты (курага)	10

63	Салат из моркови с курагой	60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200
259	Жаркое по-домашнему	240
342	Компот из вишни (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		745,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200
Итого за Полдник		350,000

Завтрак		
209	Омлет белковый паровой	70
173	Каша геркулесовая без сахара	200
378	Чай с молоком (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40

338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Орехо-фруктовая смесь	20

Обед		
45	Салат из белокочанной капусты	60
103	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне,	200
534	Рыба припущенная с соусом сметанно-томатным	120
125	Картофель отварной	150
348	Компот из сухофруктов (Сироп стивии)	200
	Хлеб ржано-пшеничный	45
Итого за Обед		745,000

Полдник		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150
	Кефир, 200	200

Сок	200
Итого за Полдник	300,000
Итого за Пятница - 2 Младшие	1 570,035

Итого за Полдник	350,000
-------------------------	----------------