

День: 7
 Неделя: 1
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
255	Каша ячневая вязкая.	130	4,160	7,410	23,244	176,280	0,079	0,079	0,923	108,550	0,598	000000007 (№ 255)
497	Какао с молоком.	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,045	0,045	1,275	122,250	0,975	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	30	0,900	3,150	15,300	93,000	0,015	0,015	0,075	4,500	0,300	000000007 (№ 96)
	Итого:	310	8,810	13,860	62,319	408,780	0,139	0,139	2,273	235,300	1,873	
	Обед											
	Лечо порционно+	30	0,450	1,800	3,000	30,000	0,008	0,023	15,300	6,000	0,600	
143	Суп из овощей с фасолью.	150	2,205	2,640	9,165	69,300	0,066	0,066	9,420	29,850	0,870	000000007 (№ 143)
364	Лу.	150	12,230	13,110	15,600	229,380			6,980	22,070	2,535	000000007 (№ 364)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	150	0,225		15,075	60,750			0,600	7,500	0,450	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	520	17,950	17,950	59,480	472,630	0,132	0,147	32,300	76,420	5,455	
	Полдник											
579	Коржик молочный.	30	2,050	3,650	19,650	119,450	0,025	0,025		7,500	0,250	000000007 (№ 579)
с130	Компот из груш.	150	5,820	5,820	13,395	52,035	0,005	0,005	2,400	10,665	0,360	(№ с130)
	Итого:	180	7,870	9,470	33,045	171,485	0,030	0,030	2,400	18,165	0,610	
	Ужин											
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	30	0,930	2,070	6,570	48,600	0,027		3,060	6,000	0,390	000000007 (№ 73)
381	Шницель.	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,045	0,045		19,500	1,400	000000007 (№ 381)
415	Рис припущенный.	110	2,596	4,433	23,760	145,310	0,020	0,020		3,520	0,374	000000007 (№ 415)
492	Чай	150	0,600	0,150	0,120	4,200	0,003	0,003	0,300	29,400	2,460	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	385	16,246	15,843	56,700	436,060	0,159	0,132	3,360	70,420	5,679	
	Сонник											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	150	4,350	3,750	6,000	75,000	0,060	0,060	1,050	180,000	0,150	000000007 (№ 516)
	Итого:	150	4,350	3,750	6,000	75,000	0,060	0,060	1,050	180,000	0,150	
	Итого:	1 545	55,226	60,873	217,544	1 563,955	0,519	0,507	41,383	580,305	13,767	

Шеф-повар *Д.М. Салахутдинова* / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая *А.И. Янбаева* / Янбаева А. И.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
262	Каша молочная манная жидкая.	130	4,030	4,849	20,059	140,010	0,051	0,051	0,897	86,320	0,286	000000007 (№ 262)
494	Чай с лимоном.	150	0,075		11,400	45,750			2,100	10,650	0,300	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
	Итого:	310	5,305	17,349	38,959	332,760	0,071	0,051	2,997	101,970	0,786	
Обед												
108	Хлеб пшеничный.	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
291	Макаронные изделия отварные.	110	4,147	0,495	21,296	106,260	0,042	0,042	0,011	4,180	0,572	000000007 (№ 291)
116	Икра баклажанная+	30	0,675	2,175	2,850	31,500	0,015	0,023	1,515	7,898	0,270	000000007 (№ 116)
142	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	10,500	2,985	4,665	49,800	0,035	0,035	11,085	20,400	0,480	000000007 (№ 142)
381	Котлеты.	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,045	0,045		19,500	1,400	000000007 (№ 381)
508	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,563		30,375	123,750	0,012	0,012	0,563	31,500	1,688	000000007 (№ 508)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	535	28,005	14,845	85,436	549,260	0,212	0,219	13,174	95,478	5,465	
Полдник												
566	Булочка молочная.	30	2,880	0,660	16,860	85,200	0,040	0,040	0,060	18,000	0,300	000000007 (№ 566)
522	Напиток морковно яблочный.	150	0,450	0,075	10,500	44,250	0,015	0,015	0,825	9,750	0,375	000000007 (№ 522)
	Итого:	180	3,330	0,735	27,360	129,450	0,055	0,055	0,885	27,750	0,675	
Ужин												
	Огурцы консервированные+	30	0,800		0,120	4,100	0,004	0,004	0,900	4,100	0,108	
377	Картофельная запеканка с мясом.	125	14,570	14,690	11,800	237,500	0,130	0,130	2,500	15,600	2,188	000000007 (№ 377)
504	Кисель из джема.	150	0,075		28,725	115,500			0,075	6,000	0,375	000000007 (№ 504)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	345	18,285	15,090	57,285	440,300	0,192	0,192	3,475	36,700	3,671	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	000000007 (№ 516)
	Итого:	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	
	Итого:	1 505	58,840	51,394	214,440	1 519,270	0,584	0,571	21,476	423,898	10,732	

Шеф-повар [подпись] / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая [подпись] / Янбасва А. И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 01-3 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор БУ "Нижевартовский
многопрофильный
реабилитационный центр"
Иванова О. Н.
М. П.
Подпись _____



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
302	Омлет с зеленым	130	8,670	10,230	4,680	145,600	0,070	0,070	1,560	97,000	1,560	000000007 (№ 302)
96	Бутерброды с джемом.	35	1,050	3,675	17,850	108,500	0,018	0,018	0,088	5,250	0,350	000000007 (№ 96)
497	Какао с молоком.	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,045	0,045	1,275	122,250	0,975	000000007 (№ 497)
	Итого:	315	13,470	17,205	46,305	393,600	0,133	0,133	2,923	224,500	2,885	
	Обед											
	Лечо порционно+	30	0,450	1,800	3,000	30,000	0,008	0,023	15,300	6,000	0,600	
146	Суп картофельный с клецками.	150	0,720	1,560	5,265	37,950	0,038	0,038	3,450	6,450	0,360	000000007 (№ 146)
172	Клецки.	15	0,879	0,827	3,591	25,320	0,012	0,012	0,047	10,320	0,098	000000007 (№ 172)
406	Плов из отварной птицы.	150	11,424	11,352	27,072	256,428	0,022	0,022	0,929	23,572	0,924	000000007 (№ 406)
c130	Компот из груш.	150	5,820	5,820	13,395	52,035	0,005	0,005	2,400	10,665	0,360	(№ c130)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	535	22,133	21,759	68,963	484,933	0,142	0,157	22,126	68,007	3,342	
	Полдник											
563	Булочка ванильная.	30	2,340	2,400	16,950	99,000	0,030	0,030		4,500	0,240	000000007 (№ 563)
493	Чай с сахаром.	150	0,075		11,250	45,000				8,250	0,225	000000007 (№ 493)
	Итого:	180	2,415	2,400	28,200	144,000	0,030	0,030		12,750	0,465	
	Ужин											
428	Картофель жаренный из отварного.	100	2,400	9,504	15,200	156,000	0,120		17,504	12,000	0,900	000000007 (№ 428)
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	50	5,500	5,850	3,900	90,000	0,025	0,025	0,005	5,000	0,800	000000007 (№ 392)
115	Икра кабачковая порционная.	30	0,570	2,670	2,310	35,700	0,006	0,006	2,100	12,300	0,210	000000007 (№ 115)
c128	Компот из свежемороженых ягод.	150	0,150	0,060	13,065	52,080	0,005	0,006	30,000	5,640	0,225	(№ c128)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	370	11,460	18,484	51,115	416,980	0,214	0,095	49,609	45,940	3,135	
	Сонник											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	000000007 (№ 516)
	Итого:	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	
	Итого:	1 535	53,393	63,223	199,983	1 507,013	0,573	0,469	75,602	513,197	9,962	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор БУ "Нижневартковский
 многопрофильный
 реабилитационный центр"
 Иванова О. Н.
 М. П.
 Подпись 

Иванов О. Н.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 01-3 лет

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
269	Каша «Янтарная».	120	5,004	7,584	23,280	181,440	0,112	0,112	1,776	99,240	1,068	000000007 (№ 269)
495	Чай с молоком	150	1,125	0,975	11,925	60,750	0,030	0,030	0,975	95,250	0,300	000000007 (№ 495)
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
	Итого:	300	7,329	21,059	42,705	389,190	0,162	0,142	2,751	199,490	1,568	
Обед												
	Огурцы консервированные+	30	0,800		0,120	4,100	0,004	0,004	0,900	4,100	0,108	
128	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,095	3,000	6,390	57,000	0,030	0,030	6,180	20,700	0,720	000000007 (№ 128)
399	Оладьи из печени по-купецки.	50	8,650	5,850	5,900	111,000	0,125	0,125	3,600	11,000	2,600	000000007 (№ 399)
237	Гречка рассыпчатая.	100	5,700	5,230	24,720	168,700	0,138	0,138		9,500	3,030	000000007 (№ 237)
508	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,563		30,375	123,750	0,012	0,012	0,563	31,500	1,688	000000007 (№ 508)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
	Итого:	525	20,028	14,520	86,605	559,500	0,373	0,373	11,243	88,800	9,201	
Полдник												
590	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,500	1,960	14,880	83,400	0,016	0,016		5,800	0,420	000000007 (№ 590)
505	Кисель из плодов или ягод	100	0,100		23,700	98,500			0,090	4,860	0,120	000000007 (№ 505)
112	Фрукты в ассортименте	55	0,220	0,220	5,390	25,850	0,017	0,017	5,500	8,800	1,210	000000007 (№ 112)
	Итого:	175	1,820	2,180	43,970	207,750	0,033	0,033	5,590	19,460	1,750	
Ужин												
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	30	0,570	3,030	1,770	36,300	0,021	0,021	1,380	6,600	0,180	000000007 (№ 61)
369	Жаркое по-домашнему.	100	11,813	10,667	7,533	172,000	0,073	0,073	3,453	16,000	1,547	000000007 (№ 369)
492	Чай.	150	0,600	0,150	0,120	4,200	0,003	0,003	0,300	29,400	2,460	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Итого:	325	16,203	14,287	28,523	307,450	0,160	0,160	5,133	64,000	5,242	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	000000007 (№ 516)
	Итого:	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	
	Итого:	1 460	49,295	55,421	207,203	1 531,390	0,782	0,762	25,662	533,750	17,895	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

