

ООО " БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА "

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	11,59	5,96	26,7	231,63	260
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,6	2,65	0,35	35,56	100
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,52	20,54	85,04	626,67	
ОБЕД	Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	13	пр
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,53	153,65	102.1
	Тефтели куриные	100	12,7	16,77	19,29	256,61	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,95	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,36	27,49	116,29	816,78	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	58,5	59,4	250,35	1721,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	11,92	14,65	30,12	314,14	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,78	20,82	88,52	640,01	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	5	7,4	97	пр
	Свекольник	250	2,25	3,6	16,93	115,37	131
	Рыба под маринадом (70/30)	100	15,01	16,3	36,11	254	343
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,25	219,2	312
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	30,94	133,11	830,17	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,49	61,46	266,28	1757,44	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом (200/50)	250	22,83	22,08	69,54	527,36	117
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,49	22,5	88,4	607,58	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,5	0,1	8,8	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,8	19	141,6	155.3
	Котлета куриная	100	14,22	16,36	32,85	204,44	99
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,09	283,79	418
	Напиток витаминизированный	200			19	75	РЦ 10.86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,34	29,74	132,16	858,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	64,73	63,64	269,42	1815,51	

День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	13	пр
	Митбол куриный	100	12,67	16,6	22,11	291,78	412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,77	4,69	46,62	270,8	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,42	21,72	88,89	663,32	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,32	0,1	7	35,35	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,27	3,23	25,05	190,45	147
	Рагу из птицы (200/80)	280	20,48	26,08	66,46	472,92	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	30,04	130,55	851,06	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	62,43	62,26	268,74	1855,74	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,62	18,94	39,23	314,2	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,22	21,92	90,29	634,82	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,61	9,87	68,73	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,83	142,1
	Плов мясной (200/80)	280	21,68	22,59	71,89	570,76	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,06	31,82	124,09	901,54	
ПОЛДНИК	Напиток с чёрной смородины	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Рогалик со сгущёной	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,92	64	252,88	1814,34	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,28	18,16	32,53	301,5	250
	Джем	30			20,4	81,6	пр
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26	135	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,23	19,47	85,99	546,14	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,32	0,1	7	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	105,25	128
	Соус Болоньезе	100	14,22	19,61	39,11	295,11	303
	Спагетти отварные с маслом	180	6,78	3	42,7	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,14	27,72	131,97	817,73	
ПОЛДНИК	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,07	57,39	266,66	1697,13	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная жидкая	250	12,63	11,35	48,28	358,52	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,37	18,75	85,68	579,52	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	5	7,4	97	пр
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	4	7	22,06	166,56	102
	Гуляш из отварного мяса (60/40)	100	15,51	14,6	25	260,27	367
	Рис отварной	180	4,64	5,64	48,1	261,64	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,43	32,89	132,56	931,71	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,8	190,46	414
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,88	62,13	267,64	1859,69	

День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зелёным горошком	210	17,04	20,69	41,4	380,44	302
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,7	22,11	81,06	568,66	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,61	9,87	68,73	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,2	5,45	17,1	130,98	134
	Жаркое из птицы (200/80)	280	21,49	22,4	76,65	507,76	407,2
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,27	31,15	133,04	852,07	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,87	63,76	263,4	1762,09	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,2	11,98	38,23	371,45	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,4	45,2	251,3	564,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,74	20,44	90,49	650,79	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,32	0,1	7	35,35	16
	Суп-лапша на м/к бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,63	20,94	273,89	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,49	4,1	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30	28,94	120,12	880,15	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка Московская	100	10,2	9,6	35,2	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	61,06	59	254,39	1828,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	13	пр
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	16,57	18,9	55,1	413,26	406
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	20,61	20	84,74	564,06	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,5	0,1	8,8	42	17
	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,8	5,28	9,25	106,58	142
	Митбол куриный	100	12,67	16,6	22,11	291,78	412
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,25	219,2	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,8	28,1	116,29	819,78	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	59,01	57,8	245,68	1671,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17540	603,96	610,84	2605,44	17783,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1754	60,40	61,08	260,54	1778,37	

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
	Масса порции нетто гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	Энергетическая ценность Ккал
Суточная потребность в пищевых веществах					
Завтрак	559,00	20,81	20,83	86,91	608,16
Рекомендуемая величина	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					
Обед	894,00	29,56	29,88	127,02	855,97
Рекомендуемая величина	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					
Полдник	300,00	10,03	10,37	46,62	314,24
Рекомендуемая величина	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					
Средняя всего за день	1753,00	60,40	61,08	260,54	1778,37
Рекомендуемая величина	1700	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					
		67%	66%	68%	65%