

День: 7
 Неделя: 1
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 03-7 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор БУ "Нижневартовский
 многопрофильный
 реабилитационный центр"
 Иванова О. Н.
 М. П.
 Подпись: 
 ИИНВ:ЛИД03»

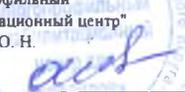
Примерное двухнедельное циклическое меню

№ 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.	150	4,800	8,550	26,820	203,400	0,092	0,092	1,065	125,250	0,690	000000007 (№ 255)
497	Какао с молоком.	180	4,500	3,960	28,560	167,400	0,054		1,530	146,700	1,170	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	40	1,200	4,200	20,400	124,000	0,020	0,020	0,100	6,000	0,400	000000007 (№ 96)
	Итого:	370	10,500	16,710	75,780	494,800	0,166	0,112	2,695	277,950	2,260	
Обед												
	Лечо порционно+	50	0,750	2,917	5,000	50,000	0,017	0,033	25,417	10,000	0,950	
143	Суп из овощей с фасолью.	200	2,940	3,520	12,220	92,400	0,088	0,088	12,560	39,800	1,160	000000007 (№ 143)
364	Азу.	180	14,680	15,730	18,720	275,260	0,150	0,150	7,976	26,580	3,046	000000007 (№ 364)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	675	23,330	22,787	82,210	629,810	0,344	0,360	46,673	102,130	7,111	
Полдник												
579	Коржик молочный.	30	2,050	3,650	19,650	119,500	0,025	0,025		7,500	0,250	000000007 (№ 579)
с130	Компот из груш.	180	6,984	6,984	16,074	62,442	0,005	0,004	2,880	12,798	0,432	(№ с130)
	Итого:	210	9,034	10,634	35,724	181,942	0,030	0,029	2,880	20,298	0,682	
Ужин												
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	50	1,550	3,450	10,950	81,000	0,045		5,100	10,000	0,650	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.	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,027	0,027		4,800	0,510	000000007 (№ 415)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	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.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	500	18,340	18,945	71,500	531,750	0,194	0,149	5,500	87,250	7,090	
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:	1 905	65,554	72,826	271,214	1 913,302	0,794	0,709	58,798	667,628	17,293	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 03-7 лет

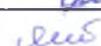
"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор БУ "Нижевартовский
 многопрофильный
 реабилитационный центр"
 Иванова О. Н.
 М. П.
 Подпись 



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
262	Каша молочная манная жидкая	150	4,650	6,030	23,320	166,500	0,060		0,825	144,135	0,225	000000007 (№ 262)
494	Чай с лимоном.	180	0,090		13,680	54,900			2,520	12,780	0,360	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
	Итого:	360	5,940	18,530	44,500	368,400	0,080		3,345	161,915	0,785	
Обед												
117	Икра баклажанная порционная.	50	0,850	6,650	2,550	74,000	0,015	0,015	3,500	21,500	0,350	000000007 (№ 117)
142	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,400	3,980	6,220	66,400	0,046	0,046	14,780	27,200	0,640	000000007 (№ 142)
291	Макаронные изделия отварные.	150	5,655	0,675	29,040	144,900	0,057	0,057	0,015	5,700	0,780	000000007 (№ 291)
381	Котлеты.	70	12,460	12,250	10,010	200,200	0,063	0,063		27,300	1,960	000000007 (№ 381)
508	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,450		24,300	99,000	0,009	0,009	0,450	25,200	1,350	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	715	25,505	24,175	100,300	723,750	0,279	0,279	18,745	123,650	6,495	
Полдник												
566	Булочка молочная.	30	2,880	0,660	16,860	85,200	0,042	0,024	0,060	18,000	0,300	000000007 (№ 566)
522	Напиток морковно-яблочный.	200	0,600	0,100	14,000	59,000	0,020	0,020	1,100	13,000	0,500	000000007 (№ 522)
	Итого:	230	3,480	0,760	30,860	144,200	0,062	0,044	1,160	31,000	0,800	
Ужин												
	Огурцы консервированные+	50	0,225	0,031	0,542	3,333	0,007	0,007	1,667	7,667	0,200	
377	Картофельная запеканка с мясом.	150	17,475	17,625	14,175	285,000	0,160	0,160	3,000	18,750	2,625	000000007 (№ 377)
	Кисель из джема.	200	0,100		38,300	154,000			0,100	8,000	0,500	
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.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	450	21,350	18,156	73,817	546,333	0,239	0,239	4,767	48,167	4,575	
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:	1 905	60,625	65,371	255,477	1 857,683	0,720	0,622	29,067	544,732	12,805	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

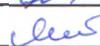
День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 03-7 лет



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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
313	Запеканка из творога.	100	16,000	16,800	15,938	283,750	0,046	0,046		198,000	0,663	000000007 (№ 313)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,036	0,036	1,170	113,400	0,090	000000007 (№ 501)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	35	5,000	8,100	7,400	123,000	0,020	0,020	0,100	137,000	0,300	000000007 (№ 91)
	Итого:	345	26,040	29,880	54,298	576,250	0,120	0,120	1,570	540,500	1,113	
Обед												
169	Фрикадельки мясные.	20	4,024	2,878	0,170	42,680	0,006	0,006	0,100	2,740	0,530	000000007 (№ 169)
107	Томаты консервированные порциями.	50	0,550	0,050	1,750	10,000	0,005	0,005	7,500	5,000	0,400	000000007 (№ 107)
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	1,760	2,360	11,760	75,400	0,096	0,096	8,860	13,000	0,880	000000007 (№ 149)
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	180	12,000	6,675	17,025	176,250	0,128	0,083	6,600	33,000	1,200	000000007 (№ 340)
512	Компот из плодов сушеных (курага).	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	695	23,294	12,583	76,975	516,480	0,324	0,279	23,780	79,490	4,965	
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)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,031	0,031	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	Итого:	320	2,600	2,660	47,480	227,400	0,057	0,057	80,000	33,800	4,120	
Ужин												
76	Винегрет овощной.	50	6,500	5,400	3,400	65,000	0,020	0,020	4,200	11,500	0,400	000000007 (№ 76)
423	Капуста тушеная.	150	5,550	5,400	5,850	94,500	0,060	0,058	25,500	91,500	1,500	000000007 (№ 423)
492	Чай.	180	0,720	0,180	0,180	5,040	0,004	0,004	0,360	35,280	2,952	000000007 (№ 492)
357	Мясо отварное.	70	19,040	13,580		198,100	0,035	0,035		9,100	2,450	000000007 (№ 357)
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.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	500	35,360	25,060	30,230	466,640	0,191	0,189	30,060	161,130	8,552	
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:	2 010	91,644	73,933	214,983	1 861,770	0,752	0,705	136,460	994,920	18,900	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбасва А. И.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 03-7 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. №реци
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
321	Сырники из творога запеченные.	100	16,000	12,300	20,700	257,300	0,060	0,060	0,270	137,000	0,700	000000007 (№ 321)
481	Молоко сгущенное.	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,012	0,200	61,400	0,040	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,036	0,036	1,170	113,400	0,090	000000007 (№ 501)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	35	5,000	8,100	7,400	123,000	0,020	0,020	0,100	137,000	0,300	000000007 (№ 91)
	Итого:	335	25,320	24,530	53,510	517,000	0,128	0,128	1,740	448,800	1,130	
	Обед											
353	Сельдь с луком.	50	4,800	10,150	1,900	118,000	0,015	0,015	1,550	24,000	0,450	000000007 (№ 353)
155	Суп с крупой.	200	1,280	4,060	13,640	96,200	0,020	0,020	0,600	6,000	0,280	000000007 (№ 155)
405	Курица в соусе с томатом.	70	7,928	7,875	2,389	112,000	0,011	0,011	1,339	19,863	0,586	000000007 (№ 405)
429	Картофельное пюре.	150	3,150	6,600	16,350	138,000	0,135	0,100	5,100	39,000	1,050	000000007 (№ 429)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	715	22,118	29,305	80,549	676,350	0,270	0,235	9,309	114,613	4,321	
	Полдник											
567	Булочка российская.	30	2,148	2,496	17,652	101,502	0,025	0,025		7,020	0,252	000000007 (№ 567)
519	Напиток из шиповника.	150	0,525	0,225	17,100	72,750	0,008	0,008	52,500	9,000	1,125	000000007 (№ 519)
	Итого:	180	2,673	2,721	34,752	174,252	0,033	0,033	52,500	16,020	1,377	
	Ужин											
50	Салат из свеклы.	30	0,450	1,650	2,520	26,700	0,006	0,006	1,710	9,900	0,390	000000007 (№ 50)
383	Пудинг из говядины с овощами.	150	18,525	15,150	11,550	256,500	0,075	0,075	4,500	62,250	2,625	000000007 (№ 383)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	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.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Итого:	430	23,325	17,500	35,070	392,800	0,158	0,158	6,610	125,100	7,545	
	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:	1 810	77,786	77,806	209,881	1 835,402	0,649	0,614	71,209	884,532	14,523	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 03-7 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
266	Каша геркулес молочная.	150	5,370	7,050	21,600	171,300	0,126	0,126	1,155	117,600	0,930	00000007 (№ 266)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	00000007 (№ 300)
494	Чай с лимоном.	180	0,090		13,680	54,900			2,520	12,780	0,360	00000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	00000007 (№ 94)
	Итого:	400	11,760	24,150	43,080	436,200	0,176	0,143	3,675	157,380	2,490	
Обед												
428	Картофель жаренный из отварного.	130	3,120	12,350	19,760	202,800	0,156		22,750	15,600	1,170	00000007 (№ 428)
117	Икра баклажанная порционная.	30	0,510	3,990	1,530	44,400	0,009	0,009	2,100	12,900	0,210	00000007 (№ 117)
154	Суп крестьянский с крупой.	200	1,700	4,080	11,640	90,000	0,044	0,044	7,960	21,000	0,580	00000007 (№ 154)
357	Мясо отварное.	70	19,040	13,580		198,100	0,035	0,035		9,100	2,450	00000007 (№ 357)
519	Напиток из шиповника.	180	0,630	0,270	20,520	87,300	0,009	0,009	63,000	10,800	1,350	00000007 (№ 519)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	00000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	00000007 (№ 110)
	Итого:	675	29,690	34,890	81,630	761,850	0,342	0,186	95,810	86,150	7,175	
Полдник												
550	Шанежка наливная.	30	2,280	2,040	13,920	83,400	0,024	0,024		9,000	0,240	00000007 (№ 550)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	00000007 (№ 512)
	Итого:	210	2,550	2,040	32,010	156,300	0,024	0,024	0,720	18,000	0,780	
Ужин												
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	30	0,480	3,060	1,770	36,600	0,021	0,021	1,380	6,600	0,180	00000007 (№ 61)
381	Шницель.	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,045	0,045		19,500	1,400	00000007 (№ 381)
237	Гречка рассыпчатая.	150	8,550	7,845	37,080	253,050	0,207	0,207		14,250	4,545	00000007 (№ 237)
493	Чай с сахаром.	180	0,090		13,500	54,000				9,900	0,270	00000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	00000007 (№ 110)
	Итого:	435	19,670	19,955	68,000	531,900	0,318	0,318	1,380	59,000	7,370	
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	00000007 (№ 516)
	Итого:	150	4,350	3,750	6,000	75,000	0,060	0,060	1,050	180,000	0,150	
	Итого:	1 870	68,020	84,785	230,720	1 961,250	0,920	0,731	102,635	500,530	17,965	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.