

# Десятидневное циклическое меню

Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
1.Суп крестьянский со сметаной	250,00	3,00	2,00	16,50	115,10	10
2.Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная с соусом молочным	100,00	14,30	13,40	5,50	199,80	32
3.Рагу овощное	145,00	3,60	4,90	14,00	122,10	47
4.Компот из свежих фруктов	180,00	0,10	0,10	16,10	62,40	68
<b>Итого</b>		<b>21,00</b>	<b>20,40</b>	<b>52,10</b>	<b>499,40</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
1.Суп овощной на бульоне из птицы	250,00	4,30	0,60	10,40	76,50	8
2.Птица отварная	95,00	21,10	13,50	0,00	220,90	23
3.Соус сметанный	25,00	0,40	1,20	0,70	19,20	59
4.Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушёные)	100,00	2,20	5,60	20,70	144,20	49
5.Чай сладкий с лимоном	180,00	0,20	0,00	12,00	47,30	76
<b>Итого</b>		<b>28,20</b>	<b>20,90</b>	<b>43,80</b>	<b>508,10</b>	
<b>СРЕДА</b>						
1.Суп гороховый	235,00	6,70	0,60	18,90	119,70	12
2.Гренки для супов	15,00	2,30	0,20	14,60	71,40	20
3.Котлета рыбная любительская	90,00	20,10	2,80	5,40	123,00	39
4.Пюре картофельное	160,00	3,50	5,60	8,60	137,60	46
5.Кофейный напиток на молоке витаминизированный	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	61

<b>Итого</b>		<b>36,70</b>	<b>13,70</b>	<b>66,80</b>	<b>582,50</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
1.Борщ с фасолью со сметаной	250,00	4,10	1,80	9,30	96,80	18
2.Печень, тушенная в сметане	100,00	15,70	6,30	2,40	125,60	27
3.Картофель отварной	135,00	2,60	3,80	14,50	130,00	44
4.Чай сладкий с молоком	180,00	2,80	2,90	15,90	98,30	77
<b>Итого</b>		<b>25,20</b>	<b>14,80</b>	<b>42,10</b>	<b>450,70</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
1, Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250,00	4,20	2,40	15,30	118,40	15
2.Запеканка картофельная с отварным мясом	220,00	18,70	18,40	16,00	334,30	37
3.Соус сметанный	25,00	0,50	1,40	0,90	23,10	59
4.Кисель витаминизированный	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	62
<b>Итого</b>		<b>23,40</b>	<b>22,20</b>	<b>49,80</b>	<b>547,80</b>	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
1.Суп рыбный из консервов	250,00	10,20	2,60	16,60	150,80	6
2.Пельмени для питания детей из п/ф пром. производства	200,00	14,60	14,80	4,90	212,70	30
3.Соус томатный с маслом сливочным	25,00	0,30	0,70	2,40	14,20	60
4.Компот из свежемороженых ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	67
<b>Итого</b>		<b>25,10</b>	<b>18,10</b>	<b>38,30</b>	<b>432,30</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г.</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Эн. ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
1.Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250,00	4,40	0,70	18,20	107,00	13
2.Птица отварная	95,00	21,10	13,50	0,00	220,90	23

3.Рис отварной с овощами	130,00	2,90	4,70	22,10	163,40	48
4.Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	60
5.Кофейный напиток витаминизированный	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	70
<b>Итого</b>		<b>32,70</b>	<b>24,0</b>	<b>61,60</b>	<b>636,30</b>	
<b>СРЕДА</b>						
1.Суп свекольный на мясном бульоне	250,00	4,70	2,40	12,70	91,00	2
2.Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100,00	15,10	14,20	3,80	203,20	34
3.Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130,00	2,70	4,30	17,30	140,20	45
4.Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	75
<b>Итого</b>		<b>22,6</b>	<b>20,90</b>	<b>45,50</b>	<b>478,7</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
1.Щи из шпината со сметаной	250,00	3,00	4,70	3,50	94,50	16
2.Яйцо куриное диетическое отварное к первому блюду	10,00	1,30	1,20	0,10	15,70	
3.Тефтели мясокрупяные	100,00	12,60	9,50	6,50	168,70	78
4.Свекла тушеная	130,00	2,10	3,90	10,60	89,10	50
5.Компот из сухофруктов	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	66
<b>Итого</b>		<b>19,30</b>	<b>19,30</b>	<b>42,60</b>	<b>455,10</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
1.Суп картофельный на мясном бульоне со сметной	250,00	4,70	2,50	19,40	140,60	11
2.Голубцы ленивые с отварным мясом	230,00	15,40	15,40	19,70	279,70	35
3.Какао-напиток витаминизированный на молоке	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	61
<b>Итого</b>		<b>25,70</b>	<b>23,60</b>	<b>59,20</b>	<b>573,10</b>	

