



«Утверждаю»
Директор

Муромова Н.В.
Муромова Н.В.
2022 года



«Утверждаю»
Директор ООО «Утехь»

Н.В. Фролова
Н.В. Фролова
2022 года

Меню приготавливаемых блюд

(догационное питание)

Меню приготавливаемых блюд дополнительное

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	150	9,99	10,35	34,20	269,91	219
Батон	30	1,8	1,9	12,0	27,9	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
	Итого завтрак:	12	12	57	341	
Обед						
Жаркое по-домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
	Итого обед:	11,0	14,7	69,9	455,1	
Итого за день	480	22,9	27,0	126,6	796,0	

		День 2						
		Завтрак						
Макаронны отварные с сыром		200	8,6	12,0	26,9	265,2	204	
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,3	19,4	92,4	573	
Чай с сахаром лимоном		200	0,3	0,1	12,3	49,7	377	
	Итого завтрак:	440	12	12	59	407		
		Обед						
Пельмени отварные с соусом в ассортименте		200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327	
Компот из свежемороженых ягод		200	0,17	0,04	23,1	93,5	491	
Хлеб ржаной		20	1,0	0,2	9,2	42,3	574	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3	573	
	Итого обед:	450	27,8	11,2	89,2	568,2		
Итого за день			39,7	23,5	147,7	975,6		

		День 3						
Завтрак								
Вареники с творогом с соусом	200	4,6	8,0	43,2	263,7	218/327		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
	Итого завтрак:	5	8	54	307			
Обед								
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422		
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128		
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349		
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573		
	Итого обед:	15,1	14,9	80,3	514,7			
Итого за день		19,9	23,0	134,0	821,4			

День 4									
	Завтрак								
Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	171			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
	Итого завтрак:	370	4	16	51	399			
Обед									
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171			
Фрикадельки мясные " Деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422			
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
	Итого обед:	510	20,1	18,2	74,9	566,1			
Итого за день		24,0	33,8	125,6	965,6				

		День 5						
Завтрак								
Каша молочная Дружба	200	5,8	7,0	54,1	302,2	175		
Батон	30	1,8	1,9	12,0	27,9	576		
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
	Итого завтрак:	400	7,9	9,0	78,4	379,8		
Обед								
Картофель тушеный	150	2,80	10,60	15,60	169,00	172		
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422		
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349		
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573		
	Итого обед:	510	14,2	18,8	71,1	509,2		
Итого за день		22,0	27,8	149,5	889,0			

		День 6						
Завтрак								
Омлет натуральный	150	4,7	6,9	40,5	242,9	210		
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
	Итого завтрак:	5,8	7,9	57,5	324,5			
Обед								
Манты с соусом (в ассортименте)	200	22,2	9,7	41,1	340,9	392		
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491		
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573		
	Итого обед:	25,6	10,2	88,0	546,0			
Итого за день	450	31,4	18,1	145,5	870,5			

День 7

Завтрак

Сырники с соусом (в ассортименте)

150

9,99

10,35

34,20

269,91

219

Чай с сахаром лимоном

200

0,3

0,1

12,3

49,7

377

Итого завтрак:

350

10,3

10,4

46,5

319,6

Обед

Жаркое по-домашнему с мясом

220

6,9

14,1

17,9

226,3

259

Компот из сухофруктов

200

0,3

0,1

23,7

96,0

349

Хлеб ржаной

20

1,0

0,2

9,2

42,3

574

Хлеб пшеничный

30

2,3

0,2

14,6

69,3

573

Итого обед:

470

10,5

14,6

65,3

433,9

573

Итого за день

20,7

25,0

111,8

753,6

День 8

Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая	100	4,9	10,6	11,9	162,6	171			
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
Итого завтрак:	440	15,8	16,3	46,4	395,5				
Обед									
Макароны отварные	150	6,5	11,3	35,0	267,2	202			
Сосиска отварная с соусом	110	3,3	3,7	14,9	106,1	243/422			
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
Итого обед:	510	13,2	15,3	84,1	526,9				
Итого за день		29,0	31,7	130,5	922,3				

День 9

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,29	6,59	28,29	193,6	173
Батон	20	1,2	1,3	8,0	18,6	576
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	420	6,8	7,9	48,6	262,0	

Обед

Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	510	21,63	18,52	84,16	589,37	
Итого за день		28,4	26,4	132,7	851,3	

		День 10						
Завтрак								
Блины с соусом (в ассортименте)		130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	171	
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	10,5	43,0	376	
	Итого завтрак:	370	4,0	15,6	50,7	399,4		
Обед								
Плов с мясом		220	16,8	18,7	35,1	374,8	265	
Компот из сухофруктов		200	0,3	0,1	23,7	96,0	349	
Хлеб ржаной		20	1,0	0,2	9,2	42,3	574	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3	573	
	Итого обед:	470	20,3	19,2	82,5	582,5		
	Итого за день		24,3	34,8	133,2	981,9		
	Среднее значение завтрака за период		8,31	11,55	54,77	353,51		
	Среднее значение обеда за период		17,93	15,57	78,94	529,20		
	Среднее значение завтрака и обеда за период		26,24	27,12	133,71	882,71		