

Примерное пятидневное меню с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности

№	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
	Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	200	Каша вязкая на молоке (овсянные хлопья)	200	Каша вязкая на молоке (гречневая)	200	Салат из свежих помидоров с р/м	60	Суфле творожное, паровое	150
			(геркулес; молоко 3,2%;сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)		(крупа гречневая; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)		(свижие помидоры; масло растительное; лук репка; соль йодированная)		(творог 9%; мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; яйца куриные диет; сахар; масло сливочное; соль йодированная)	
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром и лимоном	180	Чай с молоком	180	Омлет натуральный запечённый	60	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	(чай; сахар; лимон)		(чай- заварка; молоко 3,2%; сахар)		(яйца куриные диет; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)		(чай заварка; сахар)	
	Сыр полутвердый 45 %	15	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Какао напиток, быстрорастворимый на молоке	180	Сыр полутвердый 45 %	15
			Масло сливочное порционное (в ин-ной уп-е)	10			(какао напиток(сухая смесь); молоко 3,2%)		Хлеб пшеничный витаминизированный	30
							Персик	170	Джем фруктовый (пром. произв.)(в ин-ой уп-е)	20
							Сыр полутвердый 45%	15		
							Хлеб пшеничный витаминизированный	30		
	Итого	425	Итого	420	Итого	410	Итого	515	Итого	415
Салат зеленый с помидором с р/м	60	Салат из свеклы с яблоком с р/м	60	Салат из кальмаров,сл. перца и лука с р/м	60	Салат из моркови с изюмом с р/м	60	Салат Витаминный с р/м	60	
(салат зеленый; помидор свежий; соль йодиров.; масло растительное)		(свекла; яблоки; лимонная к-та; масло растительное)		(Кальмар морож; перец сладкий свежий; лук репка; салат свежий;соус салатный; соль йодированная)		(морковь свежая; изюм; сахар, масло растительное)		(яблоки свежие; помидоры свежие; огурцы свежие; перец сладкий свежий; лук- порей; масло растительное; соль йодированная)		
Борщ с капустой и картофелем	200	Щи из шпината со сметаной	200/10	Суп картофельный с бобовыми (фасолевым)	200	Суп рыбный	200	Суп из овощей	200	

Обед	(свекла; картофель; капуста б/к; морковь; лук репчатый; масло сливочное 82,5%; сахар; томат; лимон. к-та; соль йодирован.; сметана; мясной бульон.)		(шпинат; картофель; морковь; лук репка; масло сливочное 82,5%; лимон; сметана 15%; соль йодированная)		(картофель; фасоль; морковь; лук репка; масло сливочное; петрушка - корень; соль йодированная)		(горбуша натуральная (консервы); картофель; морковь; лук репка; крупа рисовая; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	(помидоры свежие; капуста б/к; картофель; цветная капуста; морковь; лук репка; горошек зелёный консер.; масло сливочное 82,5%; мясной бульон; соль иодир)		
	Гуляш из отварного мяса	80	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	Тефтели мясные (говядина-мясо котлетное; хлеб пшеничный молоко 3,2%; лук репка; масло сливочное 82,5%; мука пшенична; соль йодированная; соус красный основной)	60/50	Котлета из птицы (куриная)	70	Бефстроганов из отварного мяса.	80
	(говядина б/к; лук репка; морковь; томат; мука пшен.; мясной бульон; масло сливочное; соль йодиров.)		Котлета рыбная (филе рыбы(треска); молоко 3,2%; хлеб пшеничный; сахар панировачные; соль йодированная)	70			(филе куриное; хлеб пшеничный; молоко 3,2%; сухари панировочные; масло сливочное; соль йодированная)		(говядина б/к; морковь; молоко 3,25; мука пшеничная; сметана 15%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	
	Рис отварной	150			Изделия макаронные отварные (вермишель)	150	Рагу из б/з овощей и баклажанов (Баклажаны резанные б/з; кабачки резанные б/з; картофель; лук репка; масло растительное морковь; перец сладкий б/з; томаты; соль йодированная)	150	Цветная капуста отварная с маслом	150
	(крупа рисовая; масло сливочное 82,5%; соль йодиров.)		Пюре картофельное (картофель; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	150	(вермишель; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)				(цветная капуста; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	
	Кисель из концентрата витаминизированного	180			Компот из плодов сухих	180	Компот из плодов свежих (яблок)	180	Компот из с/з ягод (ассорти)	180
	(кисель плодово-ягодный (пром. произв.)		Компот из с/з ягод (черной смородины)	180	(сухфрукты(яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм); сахар)		(яблоки свежие; сахар)		(плоды и ягоды с/з; сахар)	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	(с/з черная смородина; сахар;)		Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30
			Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30						
Итого	720	Итого	890	Итого	765	Итого	710	Итого	720	
Полдник	Кофейный напиток	180	Булочка Городская	75	Вафли "Витаминизированные" (в ин-ной уп-е)	1/20	Йогурт фруктовый питьевой	200	Молоко 3,2% в индивидуальной упаковке	200
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	20	(мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%; яйцо диет. куриное; дрожжи; меланж; авнилин; соль йодированная)		Сок фруктовый (виноградный)(в ин-ной уп-е)	200	Ватрушка с джемом	75	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	20

		Кисломолочный напиток (ряженка)	180			(мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; яйцо куриное диет; дрожжи; джем; меланж; соль йодированная)				
Итого	200	Итого	255	Итого	220	Итого	275	Итого	220	
Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом с/с	150	Сырники из творога	100	Блины со сливочным маслом	100/10	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	Изделия колбасные вареные (сосиски)	50
	(говядина б/к; капуста б/к; крупа рисовая;масло растительное; томат-паста; бульон мясной; сметана 15%; соль йодированная)		(творог; мука пшеничная; яйцо диет. куриное;соль йодированная; масло сливочное 82,5%)		(мука пшеничная в/с; яйца куриные диет; сахар;масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%)		(крупа рисовая; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)		Капуста тушеная	150
	Соус сметанный	15	Мандарин	90	Чудо молочко в индивидуальной упаковке	200	Кофейный напиток с молоком	180	(капуста б/к; масло растительное; томат-паста; морковь; лук репка; мука пшеничная в/с; сахар; соль йодированная)	
	(сметана 15%; масло сливочное; мука пшеничная в/с; соль йодированная;		Зефир (в ин-ной уп-е)	20	Киви	90	(напиток кофейный сурогатный зерновой; молоко 3,2%; сахар; вода питьевая)		Хлеб пшеничный витаминизированный	30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Чай с сахаром	180			Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Сок фруктовый (вишневый)(в ин-ной уп-е)	200
	Груша	150	(чай; сахар)							
	Итого	520	Итого	440	Итого	450	Итого	410	Итого	430