

КГБУ СО «Новоселовский дом – интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

КГБУ СО «Новоселовский дом – интернат»



М.Г.Шинкоренко

14 –дневное цикличное меню

Полный рацион

Блюда	Выход блюд/ продуктов,(гр)
1-день	
понедельник	
ЗАВТРАК	
Каша манная	200/5
Бутерброд с сыром	100/27
Какао	200
ОБЕД	
Свекольник с мясом и сметаной	500/10
Гуляш из отварного мяса	75
Макаронные	160
Кисель из концентрата	200
Хлеб ржаной Хлеб 1с	50/50
ПОЛДНИК	
Молоко	200
УЖИН	
Овощи тушеные под смет.соусом	200
Отварное мясо	80
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной Хлеб 1с	50/50
ККАЛ	2463,73
БЕЛКИ	162,88
ЖИРЫ	91,53

УГЛЕВОДЫ	398,45
Стоимость питания в день на человека	219,50
2- ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	70
Бутерброд с маслом и сыром	100/20/33
Какао на цельном молоке	200
ОБЕД	
Суп гороховый	400
Плов	220
Салат из свеклы с чесноком	120/10
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК	
Булочка	100
Молоко	200
УЖИН	
Суп рыбный с консервов	250
Чай с сахаром	200
Бутерброд с маслом	70
Хлеб ржаной	50
ККАЛ	2296,0
Белки	109,16
Жиры	99,32
Углеводы	408,7
Стоимость питания в день на 1 человека	219,50
3-ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Каша пшенная	200
Бутерброд с маслом	100/20
Чай с сахаром	200
ОБЕД	
Суп перловый с овощами	300
Капуста тушеная с мясом	75

Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК	
Молоко	200
Булочка	100
УЖИН	
Гуляш из отварного мяса	500
Овощи консервированные	100
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной хлеб1с	50/50
Картофельное пюре	150
ККАЛ	2773,52
БЕЛКИ	134,58
ЖИРЫ	125,9
УГЛЕВОДЫ	406,24
Стоимость питания в день на 1 человека	219,50
4-день	
ЗАВТРАК	
Каша манная	200
Бутерброд с маслом, сыром	100/20/33
Какао	200
ОБЕД	
Борщ с капустой и картофелем	500/10
Котлета мясная	80
Каша гречневая соус	155/50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Чай с сахаром	200
ПОЛДНИК	
Кефир	200
УЖИН	
Винегрет	100
Картофельное пюре	150
Яйцо варенное	80
Хлеб 1с	50
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	50
ККАЛ	2623,14
БЕЛКИ	66,85
ЖИРЫ	93,77
УГЛЕВОДЫ	271,8
Стоимость питания в день 1 человека	219,50

5 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Каша пшенная	200
Бутерброд с маслом	100/20
Чай с сахаром	200
ОБЕД	
Салат из свеклы с раст. маслом	120
Суп гороховый	400
Гуляш из отварного мяса	75
Каша гречневая рассыпчатая	155
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Кефир	200
УЖИН	
Рыба под соусом	75/60
Хлеб1с	50
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	50
Пюре картофельное	150
ККАЛ	2736,63
БЕЛКИ	132,52
ЖИРЫ	119,34
УГЛЕВОДЫ	414,23
Стоимость питания 1 дня 1 человека	105,56
6 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Каша геркулесовая	200
Бутерброд с сыром	100/33
Какао	200
Обед	
Рассольник на мясном бульоне	500
Котлета мясная паровая соус	80/50
Макаронные Лечо	160/100
Хлеб ржаной	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	50
ПОЛДНИК	
Блины со сметаной	100
Кефир	200
Ужин	
Картофель тушеная с мясом	230
Огурец консервированный	100

Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	50/50
Сок	200
ККАЛ	2814,95
Белки	76,84
Жиры	106,79
Углеводы	378,62
Стоимость питания 1 человека в день	90,21
7 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Суп молочный вермишелевый	350
Бутерброд с маслом	100/20
Чай с сахаром	200
ОБЕД	
Суп гороховый	500/10
Капуста тушеная с мясом	150
Хлеб ржаной	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	50
ПОЛДНИК	
Запеканка из творога и моркови	100
Кефир	200
УЖИН	
Каша гречневая рассыпчатая	155
Рыба жареная минтай	60
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной хлеб 1с	50/50
Сок персиковый	200
ККАЛ	2799,03
БУЛКИ	85,03
ЖИРЫ	71,07
УГЛЕВОДЫ	427,71
Стоимость 1 человека в день	96,32
8 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Каша манная	200
Бутерброд с сыром	100/33
Чай с сахаром	200
Булочка	100
ОБЕД	
Щи вегетарианские	300/5
Котлета мясная паровая	80
Гарнир макаронные соус	160/50
Компот из сухофруктов	200

Хлеб 1с,ржаной	50/50
ПОЛДНИК	
Кефир	200
Печенье	100
УЖИН	
Колбаса отварная	50
Картофель отварной	150
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб1с	50
ККАЛ	2876,20
Белки	81,97
Жиры	92,38
Углеводы	382,33
Стоимость 1 дня 1 клиента	78,94
9ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Запеканка из творога и моркови	200
Бутерброд с маслом и сыром	100/20/33
Чай с сахаром	200
ОБЕД	
Суп перловый	500/10
Сарделька говяжья	50
Салат из зеленого горошка	40/5
Чай с сахаром	200
Пюре картофельное	150
Хлеб ржаной хлеб 1с	50/50
ПОЛДНИК	
Кефир	200
УЖИН	
Котлета рыбная соус	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	155
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50
Сок-нектар персиковый	200
ККАЛ	2518,18

БЕЛКИ	94,58
ЖИРЫ	109,37
УГЛЕВОДЫ	420,4
Стоимость 1 дня 1 клиента	116,75
10 день	
ЗАВТРАК	
Каша геркулес	150
Бутерброд с сыром	100/33
Кефир	200
Чай с сахаром	200
ОБЕД	
Суп гороховый	400
Плов	220
Компот из сухофруктов	200
Хлеб 1с	50
Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК	
Булочка	100
Запеканка из творога и моркови	100
УЖИН	
Винегрет	100
Картофель отварной	160
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб 1с	50
ККАЛ	2269,34
БЕЛКИ	88,3
ЖИРЫ	73,17
Углеводы	334,16
Стоимость питания 1 дня, 1 клиента	94,61
11 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Каша пшенная	200
Бутерброд с маслом	100/20
Какао	200
ОБЕД	
Салат из свеклы с чесноком	120/10
Суп вермишелевый на мясном бульоне	350
Гуляш из отварного мяса	75

Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной хлеб 1с	50/50
ПОЛДНИК	
Молоко	200
УЖИН	
Суп рыбный с консервов	250
Яйцо вареное	80
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50
ККАЛ	2485,51
БЕЛКИ	127,41
ЖИРЫ	105,51
УГЛЕВОДЫ	481,38
Стоимость 1 дня питания, 1 клиента	143,69
12 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	
Каша манная	200
Бутерброд с маслом	100/20
Чай с сахаром	200
ОБЕД	
Свекольник на мясном бульоне	510
Капуста тушеная с мясом	15
Хлеб ржаной хлеб 1с	50/50
Кисель из концентрата	200
ПОЛДНИК	
Булочка	100
Сок-нектар абрикосовый	200
УЖИН	
Перловка отварное мясо	230
Хлеб 1с	50
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50
Сыр	27
ККАЛ	2729,26
БЕЛКИ	104,13
ЖИРЫ	89,52
УГЛЕВОДЫ	363,72
Стоимость 1 дня, 1 клиента	103,56

13 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша рисовая		200
Бутерброд с джемом		100/30
Чай с сахаром		200
ОБЕД		
Щи вегетарианские		300/5
Гуляш из отварного мяса		75
Пюре картофельное		150
Чай с сахаром		200
Хлеб 1с	Хлеб рж	50/50
ПОЛДНИК		
Сок-нектар яблочный		200
УЖИН		
Мясо отварное		70
Макаронные		160
Овощи консервированные		100
Чай с сахаром		200
Хлеб пшеничный		50
Хлеб ржаной		50
ККАЛ		2769,10
БЕЛКИ		67,67
ЖИРЫ		105,94
УГЛЕВОДЫ		345,85
Стоимость 1 дня, 1 клиента		91,68
14 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Суп молочный вермишелевый		200
Бутерброд с маслом		100/20
Какао		200
ОБЕД		
Рассольник на мясном бульоне		500/10
Котлета мясная паровая		80
Рис отварной	соус	150/50
Чай с сахаром		200
Хлеб ржаной	Хлеб 1с	50/50
ПОЛДНИК		
Булочка		100
Сок-нектар яблочный		200
УЖИН		
Рыба запеченная в соусе		75/60
Пюре картофельное		160

Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
ККАЛ	2882,33
БЕЛКИ	96,52
ЖИРЫ	86,26
УГЛЕВОДЫ	412,7
Стоимость 1 клиента ,1 день	150,86

Экономист 2к
 Специалист по соц. работе
 Зав. складом

Т.В.Новикова
Липская О.А.
Т.В.Миронова

Т.В.Новикова
 Липская О.А.
 Т.В.Миронова