

Меню приготавливаемых блюд

Сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4	5	7	94	100,02
	Напиток кофейный (с)	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с маслом (с)	30/10	2	7	15	137	1,02
Итого за Завтрак		420	9	15	38	335	
Второй завтрак							
	Яблоки 100 (с)	100	1	1	13	61	386,09
Итого за Второй завтрак		100	1	1	13	61	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (с) 200	200	1	2	5	44	185,01
	Гуляш из отварного мяса 80/80	80/80	26	9	104	205	293
	Каша гречневая рассыпчатая 130	130		4		32	330,06
	Напиток из груши дички 180	180					418,05
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
Итого за Обед		745	31	15	140	431	
Уплотненный							
	Рыба, запеченная в омлете 80	80	13	5	2	104	263,01
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком 60*	60	1	4	3	49	14,02
	Булочка домашняя 70(с)	70	5	9	43	278	469,01
	Кефир 180	180	5	6	7	106	420,05
	Чай с джемом 180/15	180/15			7	29	411,05
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Уплотненный полдник		760	29	29	99	786	
Итого за день		2 025	70	60	290	1613	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога (с)150	150	21	14	21	303	251,02
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33	369
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с маслом с сыром 3-7 лет	30/15/5	7	9	20	184	3
Итого за Завтрак		410	33	29	60	632	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 180	180	2		4	27	418,07
Итого за Второй завтрак		180	2		4	27	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем (с) 200	200	1	2	3	34	77
	Плов из птицы (с) 210	210	42	45	37	720	321
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
	Соль 5	5					
Итого за Обед		670	48	50	97	1012	
Уплотненный							
	Суп молочный с пшеничной крупой (с) 200	200	4	6	15	130	101,05
	Булочка домашняя 80	80	6	11	49	318	452
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	420,01
	Чай с молоком 3-7 лет	180	3	3	14	94	413
	Яблоки 100 (с)	100	1	1	13	61	386,09
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Уплотненный полдник		765	21	27	113	780	
Итого за день		2 025	104	106	274	2451	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяными хлопьями (с)200	200	4	4	11	92	96,01
	Чай с молоком 3-7 лет	180	3	3	14	94	413
	Бутерброды с маслом с джемом (с)	30/20/5	2	4	29	161	2
Итого за Завтрак		435	9	11	54	347	
Второй завтрак							
	Кисель молочный (с) 180	180	2	2	15	90	402,01
Итого за Второй завтрак		180	2	2	15	90	
Обед							
	Суп картофельный с пшенной крупой (с)200	200	1	1	8	48	85
	Тефтели мясные (с) 80	80	10	9	10	166	304,01
	Соус сметанный с томатом (с) 80	80	2	3	7	61	373,05
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	354
	Компот из свежих яблок (с) 180	180			12	50	390
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Обед		765	21	19	84	613	
Уплотненный							
	Суфле из рыбы 80	80	14	9		136	284
	Соус молочный густой (для фарширования) 27	27	1	3	3	49	371,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150	150		3		26	219
	Салат из свежих помидоров с луком 60	60	1	4	3	49	14
	Кефир 180	180	5	6	7	106	420,05
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Чай с джемом 180/15	180/15			7	29	411,05
	Печенье 30	30					510,02
Итого за Уплотненный полдник		747	23	25	35	466	
Итого за день		2 127	55	57	188	1516	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой (с) 200	200	4	6	15	130	101,07
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140	415,01
	Бутерброды с маслом с сыром 3-7 лет	30/15/5	7	9	20	184	3
Итого за Завтрак		430	14	17	63	454	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 180	180	2		4	27	418,07
Итого за Второй завтрак		180	2		4	27	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с) 200	200	1	1	8	48	88,01
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200	307
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
Итого за Обед		685	29	22	88	655	
Уплотненный							
	Омлет натуральный 3-7 лет	85	8	15	2	172	229
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	354
	Булочка "Творожная" 80	80	11	5	43	261	470
	Кефир 180	180	5	6	7	106	420,05
	Чай с джемом 180/15	180/15			7	29	411,05

Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Яблоки 100 (с)	100	1	1	13	61	386,09
Итого за Уплотненный полдник	815	31	33	103	838	
Итого за день	2 110	76	72	258	1974	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (с) 200	200	4	5	12	108	99,02
	Напиток кофейный (с)	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с маслом (с)	30/10	2	7	15	137	1,02
Итого за Завтрак		420	9	15	43	349	
Второй завтрак							
	Напиток из сухофруктов	180					418
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (с) 200	200	1	1	7	40	89,01
	Печень тушеная в сметане (с) 55//40	55/40	16	8	8	165	511
	Каша гречневая вязкая (с) 130	130	3	1	15	82	0,31
	Компот из свежих яблок (с) 180	180			12	50	390
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
Итого за Обед		680	24	10	73	487	
Уплотненный							
	Тефтели рыбные тушеные(с) 80	80	8	3	9	97	277
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Рагу овощное (3-й вариант) 150	150	2	3	9	73	362,02
	Соус сметанный 40	40		1	2	16	372,05
	Яйца вареные (с)	40	5	5		63	227,01
	Чай с лимоном 180	180/7			8	33	412,01
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	420,01
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Уплотненный полдник		732	22	19	52	475	
Итого за день		2 012	55	44	168	1311	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с рисом 150 (с)	150	8	5	10	117	250,03
	Молоко сгущеное 30	30					512
	Бутерброды с маслом с сыром 3-7 лет	30/15/5	7	9	20	184	3
	Чай с молоком 3-7 лет	180	3	3	14	94	413
Итого за Завтрак		410	18	17	44	395	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	419
	Печенье 20*	20	2	5	21	130	0,01
Итого за Второй завтрак		200	7	11	29	238	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) (с) 200	200	1	2	6	49	65
	Жаркое по-домашнему (с) 220	220	29	8	24	285	292
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
	Соль 5	5					
Итого за Обед		680	35	13	87	592	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный 80(с)	80	10	7	7	132	274,02
	Каша пшеничная с маслом сливочным 150	150		4		37	330,03
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком (с)	60	1	4	1	43	42,02
	Яйца вареные (с)	40	5	5		63	227,01
	Кефир 180	180	5	6	7	106	420,05
	Бананы 120	120			12	56	386,01

Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Уплотненный полдник	655	23	26	42	508	
Итого за день	1 945	83	67	202	1733	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой (с) 200	200	4	6	15	130	101,08
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с маслом (с)	30/10	2	7	15	137	1,02
Итого за Завтрак		420	10	17	45	379	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 180	180	2		4	27	418,07
Итого за Второй завтрак		180	2		4	27	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (с) 200	200	1	2	3	34	77,02
	Птица отварная (соус сметанный) 80/30	80/30	29	29		374	317,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 130/5	130/5		3		26	219,01
	Кисель из сока натурального (с) 180	180			21	84	400,01
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
Итого за Обед		700	34	34	55	668	
Уплотненный							
	Драчена 3-7 лет	85	10	16	5	202	242
	Икра свекольная (с) 150	150	2	5	13	108	55,01
	Пирожки печеные с курагой (с) 80	80			1	5	439,01
	Ряженка	180					420
	Яблоки 120 (с)	120			12	56	386
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Уплотненный полдник		640	14	21	46	442	
Итого за день		1 940	60	72	150	1516	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники ленивые (отварные) 3-7 лет с маслом 150	150		4		35	244,01
	Чай с молоком 3-7 лет	180	3	3	14	94	413
	Бутерброды с маслом (с)	30/10	2	7	15	137	1,02
Итого за Завтрак		370	5	14	29	266	
Второй завтрак							
	Яблоки 120 (с)	120			12	56	386
Итого за Второй завтрак		120			12	56	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	15	121	87
	Котлеты рубленые (с) 80	80	7	11	5	145	298,01
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	354
	Сок фруктовый 180	180	2		4	27	418,07
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
	Соль 5	5					
Итого за Обед		690	21	22	71	581	
Уплотненный							
	Суп молочный с гречневой крупой (с) 200	200	4	6	15	130	101,07
	Яйца вареные (с)	40	5	5		63	227,01
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	420,01
	Булочка домашняя 80	80	6	11	49	318	452
	Апельсины 100 (с)	100	1		16	73	389,04
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Уплотненный полдник		625	23	28	102	761	
Итого за день		1 805	49	64	214	1664	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшенной крупой 200	180	4	5	14	117	101,01
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с маслом (с)	30/10	2	7	15	137	1,02
Итого за Завтрак		400	10	16	44	366	
Второй завтрак							
	Яблоки 100 (с)	100	1	1	13	61	386,09
Итого за Второй завтрак		100	1	1	13	61	
Обед							
	Суп картофельный с клецками (с) 200	200	1	1	4	27	91,01
	Голубцы ленивые (с) 190	190/30	12	9	10	168	315,01
	Сок фруктовый 180	180	2		4	27	418,07
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
Итого за Обед		675	19	10	49	372	
Уплотненный							
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (с) 80	80	8	3	6	83	255,01
	Соус томатный 30	30	1	5	7	75	366,04
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	13
	Ряженка	180					420
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Чай с джемом 180/15	180/15			7	29	411,05
Итого за Уплотненный полдник		720	14	17	57	446	
Итого за день		1 895	44	44	163	1245	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (с) 200	200	4	5	12	108	99,02
	Напиток кофейный (с)	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с маслом (с)	30/10	2	7	15	137	1,02
Итого за Завтрак		420	9	15	43	349	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	419
	Печенье 20*	20	2	5	21	130	0,01
Итого за Второй завтрак		200	7	11	29	238	
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой 200(с)	200	2	2	14	84	83,01
	Котлеты рубленые из птицы 80/30	80/30	10	11	11	178	322,02
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Рагу овощное (3-й вариант) *150	150	2	3	9	73	362,03
	Соус сметанный 40	40		1	2	16	372,05
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Хлеб ржаной 50	50	2		16	79	0,41
	Соль	3					
Итого за Обед		788	19	21	95	625	
Уплотненный							
	Омлет с сыром 3-7 лет	80	11	16	1	189	230
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком 60*	60	1	4	3	49	14,02
	Булочка "Творожная" 80	80	11	5	43	261	470
	Чай с лимоном 180	180/7			8	33	412,01
	Ряженка	180					420
	Хлеб пшеничный 25	25	2		15	71	0,4
	Яблоки 100 (с)	100	1	1	13	61	386,09
Итого за Уплотненный полдник		712	26	26	83	664	
Итого за день		2 120	61	73	250	1876	

Итого за период	20 004	657	659	2157	16899	
Среднее значение за период		65,7	65,9	215,7	1689,9	

Составил _____ Егорова Любовь

Утвердил _____