

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	7	7	28	210	227
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Итого за Завтрак	405	12	13	58	408	
Завтрак втор	Сок	100	1		10	46	130
	Итого за Завтрак второй	100	1		10	46	
Обед	Суп картофельный с фрикаделькам	180	7	5	13	113	71
	Птица в соусе с томатом	80	8	10	2	133	367
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	32	186	256
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Appetitный	50	3	1	20	99	15
	Итого за Обед	620	26	23	81	620	
Полдник	Коржик молочный	70	3	6	29	180	547
	Снежка	180	7	6	8	121	
	Итого за Полдник	250	10	12	37	301	
Ужин сад	Салат из капусты белокочанной	80	2	5	8	84	1
	Картофель отварной	150	3	5	24	163	179
	Чай сладкий с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Итого за Ужин сад	450	7	10	57	362	
Итого за день	1 825	56	58	243	1737		

Рацион: Детский сад

День: вторник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4	6	28	188	236
	Чай с молоком	180	2	1	16	75	507
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	8	11	60	375	
Завтрак втор							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Уха с крупой	200	6	2	8	72	121
	Суфле из кур	80	12	14	3	186	413
	Капуста тушеная	130	5	5	5	82	428
	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	487
	Хлеб Appetitный	50	3	1	20	99	15
Итого за Обед		660	26	22	50	499	
Полдник							
	Печенье	50	6	6	1	83	402
	Молоко	200	6	6	9	116	260
Итого за Полдник		250	12	12	10	199	
Ужин сад							
	Салат из моркови	80	1	8	7	105	19
	Сырники из творога	130	20	19	26	356	326
	Соус молочный сладкий	40	1	2	7	49	224
	Кисель	200			16	63	484
Итого за Ужин сад		450	22	29	56	573	
Итого за день		1 865	68	74	186	1693	

Рацион: Детский сад

День: среда

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	160	6	6	23	169	254
	Какао с молоком	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
Итого за Завтрак		420	16	15	62	445	
Завтрак второй							
	Яблоки печеные	100			22	94	446
Итого за Завтрак второй		100			22	94	
Обед							
	Суп фасолевый	180	4	4	14	109	150
	Запеканка картофельная с мясом	200	20	41	27	555	334
	Соус томатный	40	1	1	3	29	462
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Аппетитный	50	3	1	20	99	15
Итого за Обед		650	31	50	78	881	
Полдник							
	Пряник	50	6	6	1	83	412
	Кефир	200	6	6	8	118	1,03
Итого за Полдник		250	12	12	9	201	
Ужин сад							
	Тефтели. Белип	80	13	7	5	138	288
	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	3	8	12	134	196
	Чай с сахаром	200			10	38	263
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
Итого за Ужин сад		450	18	15	43	389	
Итого за день		1 870	77	92	214	2010	

Рацион: Детский сад

День: четверг

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6	6	27	185	235
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	95	514
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	11	13	59	392	
Завтрак втор							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп - харчо	180	5	7	10	123	109
	Биточки мясные	80	13	19	13	260	386
	Картофельное пюре	130	3	4	19	129	206
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Appetitный	50	3	1	20	99	15
Итого за Обед		620	27	34	76	700	
Полдник							
	Сыр порционный	15	4	5		57	27
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Молоко	200	6	6	9	116	260
Итого за Полдник		255	12	11	25	252	
Ужин сад							
	Запеканка творожная	150	24	25	24	425	319
	Соус молочный сладкий	100	3	5	16	121	224
	Напиток из шиповника	200	2	2	10	71	496
Итого за Ужин сад		450	29	32	50	617	
Итого за день		1 830	79	90	220	2008	

Рацион: Детский сад

День: пятница

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	160	5	6	24	168	230
	Какао с молоком	200	4	4	26	149	502
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	11	14	66	429	
Завтрак втор							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1	4	7	69	42
	Свекольник	180	2	4	12	93	98
	Тефтели мясные с рисом << ёжики>>	130	13	19	20	309	350
	Соус томатный	40	1	1	3	29	462
	Хлеб Appetitный	50	3	1	20	99	15
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
Итого за Обед		640	23	32	76	688	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	4	2	37	178	559
	Молоко	200	6	6	9	116	260
Итого за Полдник		250	10	8	46	294	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокачанной и свёклы	80	1	5	5	66	4
	Омлет с сыром	130	15	24	2	285	275
	Чай сладкий с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
Итого за Ужин сад		450	18	29	33	470	
Итого за день		1 845	62	83	231	1928	

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	160	5	5	31	186	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	95	514
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	10	12	63	393	
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	75	52
	Суп картофельный с бобовыми	180	5	3	11	83	113
	Котлеты мясо-картофельные	80	13	13	5	191	364
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	33	210	202
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Appetitный	40	2		16	79	15
Итого за Обед		670	31	31	84	727	
Полдник							
	Коржик молочный	50	2	4	21	128	547
	Снежжа	200	8	6	8	134	
Итого за Полдник		250	10	10	29	262	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокочанной	80	2	5	8	84	1
	Омлет натуральный	130	11	17	3	208	268
	Чай сладкий с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
Итого за Ужин сад		450	15	22	37	411	
Итого за день		1 875	67	75	223	1839	

Рацион: Детский сад

День: вторник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	238	232
	Чай с молоком	200	2	1	17	83	507
	Хлеб пшеничный	50	3	1	20	99	420
	Масло сливочное	7		5		46	401
Итого за Завтрак		457	12	14	73	466	
Завтрак втор							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	2	2	8	62	69
	Бигус	230	21	15	11	213	329
	Компот из ягод замороженных	200			11	44	491
	Хлеб Appetitный	50	3	1	20	99	15
Итого за Обед		680	26	18	50	418	
Полдник							
	Печенье	70	9	8	1	116	402
	Молоко	200	6	6	9	116	260
Итого за Полдник		270	15	14	10	232	
Ужин сад							
	Салат из моркови	150	2	15	14	197	19
	Вареники ленивые	160	20	13	22	283	289
	Кисель	200			16	63	484
Итого за Ужин сад		510	22	28	52	543	
Итого за день		2 017	75	74	195	1706	

Рацион: Детский сад

День: среда

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая "Дружба"	160	4	5	21	148	66
	Какао с молоком	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
Итого за Завтрак		420	14	14	60	424	
Завтрак второй	Яблоки печеные	100			22	94	446
	Итого за Завтрак второй		100			22	94
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	3	3	44	104
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	7	10	159	357
	Соус сметанный	40	1	4	1	42	451
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	32	186	256
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Appetitный	40	2		16	79	15
Итого за Обед		650	26	21	76	599	
Полдник	Пряник	70	9	8	1	116	412
	Кефир	180	5	6	7	106	1,03
	Итого за Полдник		250	14	14	8	222
Ужин сад	Шницель рыбный натуральный	80	14	5	8	134	310
	Салат из свёклы с сыром	130	4	11	10	156	32
	Чай с сахаром	200			10	38	263
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
Итого за Ужин сад		450	20	16	44	407	
Итого за день		1 870	74	65	210	1746	

Рацион: Детский сад

День: четверг

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	146	139
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	10	12	48	344	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский	180	2	4	10	79	100
	Котлеты Пермские	80	13	12	10	202	341
	Картофельное пюре	130	3	4	19	129	206
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Appetitный	40	2		16	79	15
Итого за Обед		610	23	23	69	578	
Полдник							
	Сыр порционный	15	4	5		57	27
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Молоко	200	6	6	9	116	260
Итого за Полдник		255	12	11	25	252	
Ужин сад							
	Пудинг из творога паровой	150	21	11	36	325	323
	Соус молочный сладкий	100	3	5	16	121	224
	Напиток из шиповника	200	2	2	10	71	496
Итого за Ужин сад		450	26	18	62	517	
Итого за день		1 820	71	64	214	1738	

Рацион: Детский сад

День: пятница

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая	200	7	9	25	209	234
	Какао с молоком	200	4	4	26	149	502
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		445	13	17	67	470	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	6	60	95
	Плов из отварной птицы	210	13	9	26	234	375
	Компот из сухофруктов	200	3	3	15	98	527
	Хлеб Appetitный	50	3	1	20	99	15
Итого за Обед		660	20	17	67	491	
Полдник							
	Булочка ванильная	70	6	5	34	209	541
	Молоко	180	5	6	8	104	260
Итого за Полдник		250	11	11	42	313	
Ужин сад							
	Винегрет овощной	80	1	5	7	78	47
	Суфле рыбное	150	22	11	5	206	303
	Чай сладкий с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
Итого за Ужин сад		470	25	16	38	403	
Итого за день		1 925	69	61	224	1724	

Итого за период	18 742	698	736	2160	18129	
Среднее значение за период		69,8	73,6	216	1812,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____