

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая	190	8	8	30	222	227
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	13	14	56	400	
Завтрак второй							
	Сок	200	3		20	92	130
Итого за Завтрак второй		200	3		20	92	
Обед							
	Суп картофельный с фрикаделькам	180	7	5	13	113	71
	Птица в соусе с томатом	80	8	10	3	134	367
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	32	186	256
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	50	4	1	21	150	421
Итого за Обед		620	27	23	83	672	
Полдник							
	Коржик молочный	60	3	5	25	154	547
	Снежжка	190	8	6	8	127	
Итого за Полдник		250	11	11	33	281	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокочанной	70	3	5	7	74	1
	Картофель отварной	200	6	10	32	218	179
	Чай сладкий с лимоном	200	1		18	40	459
	Хлеб пшеничный	60	5	1	24	118	420
Итого за Ужин сад		530	15	16	81	450	
Итого за день		2 005	69	64	273	1895	

Рацион: Детский сад

День: вторник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	190	7	7	30	198	236
	Чай с молоком	180	2	1	16	75	507
	Хлеб пшеничный	40	3		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		415	12	12	62	385	
Завтрак второй							
	Яблоко	190	3		19	91	140
Итого за Завтрак второй		190	3		19	91	
Обед							
	Уха с крупой	200	6	2	13	72	121
	Суфле из кур	90	13	16	15	209	413
	Капуста тушеная	170	6	6	12	109	428
	Компот из яблок с лимоном	200			16	60	487
	Хлеб Дарницкий	60	5	1	25	180	421
Итого за Обед		720	30	25	81	630	
Полдник							
	Печенье	80	10	10	2	152	402
	Молоко	200	6	7	9	118	260
Итого за Полдник		280	16	17	11	270	
Ужин сад							
	Салат из моркови	70	1	7	7	92	19
	Сырники из творога	150	23	15	30	302	326
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	36	224
	Кисель	200			16	63	484
Итого за Ужин сад		450	25	24	58	493	
Итого за день		2 055	86	78	231	1869	

Рацион: Детский сад

День: среда

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли, детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	150	5	6	21	159	254
	Какао с молоком	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
Итого за Завтрак		400	15	15	56	415	
Завтрак второй							
	Яблоки печеные	100	3		22	94	446
Итого за Завтрак второй		100	3		22	94	
Обед							
	Суп фасолевый	180	4	4	16	109	150
	Запеканка картофельная с мясом	160	16	33	28	444	334
	Соус томатный	40	1	1	12	29	462
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		600	27	42	86	791	
Полдник							
	Пряник	90	11	11	2	156	412
	Кефир	200	6	6	8	118	1,03
Итого за Полдник		290	17	17	10	274	
Ужин сад							
	Тефтели. Белип	90	15	8	6	160	288
	Свекла тушенная в сметанном соусе	140	3	9	13	145	196
	Чай с сахаром	190			10	36	263
	Хлеб пшеничный	60	5	1	24	118	420
Итого за Ужин сад		480	23	18	53	459	
Итого за день		1 870	85	92	227	2033	

Рацион: Детский сад

День: четверг

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	170	6	6	29	196	235
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	95	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	11	13	57	383	
Завтрак второй							
	Яблоко	190	3		19	91	140
Итого за Завтрак второй		190	3		19	91	
Обед							
	Салат из свеклы и моркови	50	1	5	4	63	52
	Суп - харчо	180	5	7	10	123	109
	Биточки мясные	70	11	17	12	228	386
	Картофельное пюре	130	3	4	19	129	206
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		650	26	37	75	752	
Полдник							
	Сыр порционный	16	4	5		61	27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	98	420
	Молоко	200	6	7	9	118	260
Итого за Полдник		266	14	13	29	277	
Ужин сад							
	Запеканка творожная	150	24	25	24	325	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	517	
Итого за день		1 961	83	95	230	2020	

Рацион: Детский сад

День: пятница

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	3		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	12	14	66	429	
Завтрак второй							
	Яблоко	190	3		19	91	140
Итого за Завтрак второй		190	3		19	91	
Обед							
	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1	4	7	69	42
	Свекольник	180	2	4	15	93	98
	Тефтели мясные с рисом <<ёжики>>	130	13	19	20	309	350
	Соус томатный	20		1	6	14	462
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
Итого за Обед		610	22	32	78	694	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	4	2	37	178	559
	Молоко	200	6	7	9	118	260
Итого за Полдник		250	10	9	46	296	
Ужин сад							
	Салат из квашеной капусты с луком	70	1	7	2	76	17
	Омлет с сыром	150	17	27	3	328	275
	Чай сладкий с лимоном	200	1		18	40	459
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
Итого за Ужин сад		450	21	34	35	503	
Итого за день		1 905	68	89	244	2013	

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	170	6	5	33	198	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	95	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	11	12	61	385	
Завтрак второй							
	Сок	200	3		20	92	130
Итого за Завтрак второй		200	3		20	92	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	5	3	12	83	113
	Котлеты мясо-картофельные	70	12	11	4	167	364
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	34	210	202
	Соус сметанный	30		3	1	32	451
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		630	30	27	81	701	
Полдник							
	Коржик молочный	60	3	5	25	154	547
	Снежжка	190	8	6	8	127	
Итого за Полдник		250	11	11	33	281	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокочанной	70	3	5	7	74	1
	Омлет натуральный	150	13	20	3	240	268
	Чай сладкий с лимоном	190	1		17	38	459
	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	98	420
Итого за Ужин сад		460	21	26	47	450	
Итого за день		1 945	76	76	242	1909	

Рацион: Детский сад

День: вторник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	190	7	7	35	226	232
	Чай с молоком	180	2	1	16	75	507
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	11	12	63	393	
Завтрак второй							
	Яблоко	190	3		19	91	140
Итого за Завтрак второй		190	3		19	91	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	5	5	13	121	69
	Бигус	230	20	18	12	292	329
	Компот из ягод замороженных	200			11	47	491
	Хлеб Дарницкий	60	5	1	25	180	421
Итого за Обед		690	30	24	61	640	
Полдник							
	Печенье	80	10	10	2	152	402
	Молоко	200	6	7	9	118	260
Итого за Полдник		280	16	17	11	270	
Ужин сад							
	Салат из моркови	100	1	10	9	131	19
	Вареники ленивые	150	19	12	21	266	289
	Кисель	200			16	63	484
Итого за Ужин сад		450	20	22	46	460	
Итого за день		2 015	80	75	200	1854	

Рацион: Детский сад

День: среда

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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"	150	4	5	20	139	66
	Какао с молоком	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
Итого за Завтрак		400	14	14	55	395	
Завтрак второй							
	Яблоки печеные	100	3		22	94	446
Итого за Завтрак второй		100	3		22	94	
Обед							
	Огурец соленый	60			1	8	416
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	3	49	104
	Суфле из птицы с рисом	80	9	7	6	118	369
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	215	256
	Компот из сухофруктов	200	3	3	15	98	527
	Хлеб Дарницкий	50	4	1	21	150	421
Итого за Обед		740	22	20	83	638	
Полдник							
	Пряник	90	11	11	2	156	412
	Кефир	200	6	6	8	118	1,03
Итого за Полдник		290	17	17	10	274	
Ужин сад							
	Шницель рыбный натуральный	90	16	5	9	152	310
	Салат из свёклы с сыром	140	4	12	11	168	32
	Чай с сахаром	200			10	38	263
	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	98	420
Итого за Ужин сад		480	24	18	50	456	
Итого за день		2 010	80	69	220	1857	

Рацион: Детский сад

День: четверг

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	200	6	7	23	162	139
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	40	3		16	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		425	12	13	53	360	
Завтрак втор							
	Яблоко	190	3		19	91	140
Итого за Завтрак второй		190	3		19	91	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	5	2	55	17
	Рассольник ленинградский	180	2	4	10	79	100
	Котлеты Пермские	70	11	11	8	177	341
	Картофельное пюре	140	3	5	20	139	206
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	50	4	1	21	150	421
Итого за Обед		670	24	29	75	689	
Полдник							
	Сыр порционный	16	4	5		61	27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	98	420
	Молоко	200	6	7	9	118	260
Итого за Полдник		266	14	13	29	277	
Ужин сад							
	Пудинг из творога паровой	150	21	11	36	311	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	503	
Итого за день		2 001	79	73	238	1920	

Рацион: Детский сад

День: пятница

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	180	6	8	23	188	234
	Какао с молоком	190	4	4	24	142	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		405	12	16	59	422	
Завтрак втор							
	Яблоко	190	3		19	91	140
Итого за Завтрак второй		190	3		19	91	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	6	7	96	95
	Плов из отварной птицы	230	14	11	29	256	375
	Компот из сухофруктов	200	3	3	15	98	527
	Хлеб Дарницкий	60	5	1	25	180	421
Итого за Обед		690	24	21	76	630	
Полдник							
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541
	Молоко	200	6	7	9	118	260
Итого за Полдник		260	11	12	38	297	
Ужин сад							
	Винегрет овощной	120	2	7	11	112	47
	Суфле рыбное	150	22	11	5	206	303
	Чай сладкий с лимоном	200	1		18	40	459
	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	98	420
Итого за Ужин сад		520	29	19	54	456	
Итого за день		2 065	79	68	246	1896	
Итого за период		19 832	785	779	2351	19266	
Среднее значение за период			78,5	77,9	235,1	1926,6	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____