

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный 180	180	5	6	15	130	99,01
	Батон	30			1	4	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		55	7
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140	415,01
Итого за Завтрак		405	11	12	44	329	
Второй завтрак							
	Апельсины с сахаром 130	130	1		18	87	389,02
Итого за Второй завтрак		130	1		18	87	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 60	60	1	2	5	43	20
	Суп картофельный 180	180	2	2	14	84	83,01
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200	307
	Макаронные изделия отварные 150	150		3		31	335,02
	Сок яблочный	180					418,01
	Хлеб ржаной 70	70	4	1	28	138	1,03
	Соль 5	5					
Итого за Обед		725	27	21	48	496	
Уплотненный							
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	420,01
	Винегрет овощной 60	60	1	4	5	55	46
	Рыба, запеченная в омлете 80	80	13	5	2	104	263,01
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Чай с повидлом	180/20			12	50	411
Итого за Уплотненный полдник		700	24	20	63	535	
Итого за день		1 960	63	53	173	1447	

(лист 2)

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (паровой) 150	150	20	14	30	328	248
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33	369
	Батон	30			1	4	1
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	419
Итого за Завтрак		390	26	22	43	473	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 150	150					418,04
Итого за Второй завтрак		150					
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком 60	60	1	3	2	38	20,01
	Свекольник 180	180					509
	Котлеты рубленые из птицы 80	80	11	11	11	190	322
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	354
	Кисель из повидла 180	180			26	110	401
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		715	20	20	82	606	
Уплотненный							
	Ряженка	180	5	5	8	97	420
	Суп молочный с пшенной крупой 180	180	4	6	15	130	101,01
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	94	413
	Булочка домашняя	80	6	11	49	318	452
Итого за Уплотненный полдник		690	25	30	101	773	
Итого за день		1 945	71	72	226	1852	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 80	80	11	16	1	189	230
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1	3	3	42	10
	Батон	30			1	4	1
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	416
	Вафли	30					499
Итого за Завтрак		370	16	23	20	347	
Второй завтрак							
	Напиток из груши дички 140	140			2	8	418,09
Итого за Второй завтрак		140			2	8	
Обед							
	Салат из моркови 60	60	1		7	32	42
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	82
	Котлеты рыбные паровые 80	80	14	8	7	156	273
	Картофель отварной 150	150	3	5	25	153	336
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб ржаной 60	60	4	1	24	118	1,01
	Соль 5	5					
Итого за Обед		735	25	21	103	668	
Уплотненный							
	Напиток "Снежок" 180	180	5	5	13	126	420,04
	Салат из квашеной капусты 60	60	1	2	5	43	20
	Плов из птицы (3-7)	210	42	45	37	720	321
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Чай с повидлом	180/20			12	50	411
	Яблоки 120	120			12	56	386
Итого за Уплотненный полдник		800	50	52	94	1066	
Итого за день		2 045	91	96	219	2089	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	4	5	7	94	100
	Батон	30			1	4	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140	415,01
Итого за Завтрак		390	7	7	36	238	
Второй завтрак							
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	386,03
Итого за Второй завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	2	4	10	85	63
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200	307
	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	157	330,01
	Сок яблочный 180	180			20	81	418,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		675	31	18	91	653	
Уплотненный							
	Кефир 180	180	5	6	7	106	420,05
	Салат из соленых огурцов с луком 60	60	1	3	2	38	20,01
	Запеканка из печени с рисом 160	160	22	12	24	293	311,02
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	1
	Чай с лимоном 180	180/7			8	33	412,01
	Печенье 30	30	2	5	21	130	498
Итого за Уплотненный полдник		687	32	27	80	695	
Итого за день		1 902	71	53	222	1657	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 160	160	23	15	22	323	251,02
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33	369
	Батон	30			1	4	1
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	419
Итого за Завтрак		400	29	23	35	468	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 170	170			19	77	418,02
Итого за Второй завтрак		170			19	77	
Обед							
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	34
	Суп с рыбными консервами 200	200	9	4	14	127	95
	Котлеты рубленные из говядины 80	80	13	11	14	207	299
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Кисель из повидла 180	180			26	110	401
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		735	30	24	108	779	
Уплотненный							
	Ряженка	180	5	5	8	97	420
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	5	6	17	145	101,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Чай с сахаром 180	180			7	28	411
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш из кураги 80	80			1	11	437,02
Итого за Уплотненный полдник		670	12	11	48	352	
Итого за день		1 975	71	58	210	1676	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный 180	180	5	6	15	130	99,01
	Батон	30			1	4	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		55	7
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	416
Итого за Завтрак		405	12	14	31	301	
Второй завтрак							
	Бананы 130	130	1	1	13	61	386,04
Итого за Второй завтрак		130	1	1	13	61	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 60	60	1	2	5	43	20
	Суп картофельный 180	180	2	2	14	84	83,01
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	11	11	11	190	322
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Макаронные изделия отварные 150*	150		3		26	219
	Напиток из груши дички 180	180			3	11	418,05
	Хлеб ржаной 60	60	4	1	24	118	1,01
	Соль 5	5					
Итого за Обед		745	18	20	59	488	
Уплотненный							
	Напиток "Снежок" 180	180	5	5	13	126	420,04
	Винегрет овощной 60	60	1	4	5	55	46
	Котлеты рыбные Любительские	80/5	11	8	5	143	272
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Чай с повидлом	180/20			12	50	411
Итого за Уплотненный полдник		705	22	22	72	594	
Итого за день		1 985	53	57	175	1444	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром 80	80	11	16	1	189	230
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	57
	Батон	30			1	4	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140	415,01
Итого за Завтрак		340	15	22	34	393	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 150	150					418,04
Итого за Второй завтрак		150					
Обед							
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	34
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	15	121	87
	Тефтели мясные (2-й вариант) 80	80	10	9	10	166	304,02
	Соус сметанный 80	80	1	2	5	44	372,02
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	354
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		815	25	29	104	763	
Уплотненный							
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	420,01
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	5	6	17	145	101,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Чай с сахаром 180	180			7	28	411
	Булочка ванильная 80	80	7	7	47	277	450
	Яблоки 130	130	1	1	13	61	386,02
Итого за Уплотненный полдник		800	20	20	106	688	
Итого за день		2 105	60	71	244	1844	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) 150	150	18	13	30	312	249
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33	369
	Батон	30			1	4	1
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	419
Итого за Завтрак		390	24	21	43	457	
Второй завтрак							
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	386,03
Итого за Второй завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 60	60	1	2	5	43	20
	Борщ с фасолью и картофелем 200	200	3	4	13	104	69
	Котлеты рыбные паровые 80	80	14	8	7	156	273
	Картофель отварной 150	150	3	5	25	153	336
	Кисель из кураги 180	180	1		33	139	398
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		735	26	19	110	725	
Уплотненный							
	Кефир 180	180	5	6	7	106	420,05
	Салат из моркови 60	60	1		7	32	42
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200	307
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Каша пшеничная 150	150		4		37	330,03
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Чай с лимоном 180	180/7			8	33	412,01
Итого за Уплотненный полдник		717	28	24	37	483	
Итого за день		1 992	79	65	205	1736	

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 80	80	11	16	1	189	230
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1	3	3	42	10
	Батон	30			1	4	1
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	416
Итого за Завтрак		340	16	23	20	347	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 170	170			19	77	418,02
Итого за Второй завтрак		170			19	77	
Обед							
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	34
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	2	4	7	74	73,01
	Биточки паровые 80	80	10	7	6	127	306
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150		4		37	330
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	3	26	108	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		735	18	22	71	532	
Уплотненный							
	Бифилайф 180	180	5	5	8	60	420
	Салат из соленых огурцов с луком 60	60	1	3	2	38	20,01
	Запеканка из печени с рисом 160	160	22	12	24	293	311,02
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	94	413
	Печенье 30	30	2	5	21	130	498
Итого за Уплотненный полдник		660	35	29	81	678	
Итого за день		1 905	69	74	191	1634	

(лист 10)

Рацион: Сад (новое)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	4	5	7	94	100
	Батон	30			1	4	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140	415,01
Итого за Завтрак		430	12	12	36	301	
Второй завтрак							
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	386,03
Итого за Второй завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Борщ с картофелем 200	200	2	4	13	96	64
	Тефтели мясные (2-й вариант) 80	80	10	9	10	166	304,02
	Соус сметанный 80	80	1	2	5	44	372,02
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	354
	Напиток из груши дички 180	180			3	11	418,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	0,09
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Соль 5	5					
Итого за Обед		755	21	21	74	585	
Уплотненный							
	Напиток "Снежок" 180	180	5	5	13	126	420,04
	Салат из квашеной капусты 60	60	1	2	5	43	20
	Суфле из рыбы 3-7 лет - Соус молочный густой (для фарширования)	80	14	9		136	284
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	339,01
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Чай с лимоном 180	180/7			8	33	412,01
	Булочка домашняя	80	6	11	49	318	452
Итого за Уплотненный полдник		767	31	32	109	864	
Итого за день		2 102	65	66	234	1821	

Итого за период	19 916	693	665	2099	17200	
Среднее значение за период		69,3	66,5	209,9	1720	

Составил _____ Захарова Е. А.

Утвердил _____ Тэут Н. Д.