

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	150	6,48	8,73	25,13	205,75	82
	Чай	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		380	10,13	17,48	53,83	415,9	
Завтрак2	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
Итого за Обед		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат Овощной с перчиком	50	0,32	0,03	1,07	5,89	35,12
	Суп - лапша домашняя	150	8,54	2,66	12,13	118,8	2 019,01
	Шницель натуральный рубленный	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Компот яблочно -вишневый	180	0,2	0,04	19,64	80,01	10 002,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Полдник		600	22,64	8,99	60,09	429,84	
Полдник	Баранка ДП	36					1
	Чай	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	60	0,02
Итого за Ужин		216	3,06	3,24	8,74	77,14	
Ужин	Дольки помидоров натуральные	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038,01
	Макаронник с филе птицы	170	15,16	2,47	32,21	232,22	104
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за		420	18,64	3,01	61,09	367,18	
Итого за		1 716	55,37	32,92	191,85	1333,06	

(лист 12)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,17	8,16	25,89	204,57	157
	Кофейный напиток	100	1,69	1,79	10,18	63,38	10 018
	Чай	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак2		370	12,07	13,15	50,41	371,93	
Итого за Обед	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Полдник		100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	50	0,23	4,24	1,05	43,27	1 007
	Борщок "Дачный"	150	1,2	2,96	7,67	61,73	2 001,02
	Котлета " Морская Звезда "	60	5,87	1,53	7,7	67,02	71,01
	Пюре картофельное	120	2,52	4,78	18,08	125,65	8 005
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	27,13	110,34	10 010,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Полдник		600	13,55	13,95	80,28	498,41	
Итого за Ужин	Печенье песочное	60	0,1	0,46	1,48	10,29	46,07
	Чай черный	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015,11
Итого за Ужин		240	0,46	0,55	10,57	48,85	
Итого за Ужин	Овощи натуральные с	30	0,15	2,57	0,32	25,12	1 007,34
	Гуляш из индейки	70	15,85	9,04	8,62	144,12	149
	Рагу из овощей .	120	1,96	9,17	11,14	134,03	122
	Чай зеленый	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 029
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		440	21,11	21,26	47,82	432,23	
Итого за		1 750	47,59	49,31	198,88	1398,42	

(лист 13)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"из творога с/п	100	16,98	16,06	28,5	328,03	73

	Конфитюр с/п из кураги	20	0,01		0,14	0,57	28
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак2		360	20,66	24,81	57,84	540,9	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
Итого за Обед		100	0,4	0,3	10,3	47	
	Салат из капусты б/к с огурцом.	50	0,23	1,55	1,32	20,28	1 013,01
	Рассольник "Классический"	150	1,52	3,27	10,38	77,03	2 008,01
	Тефтели мясные	60	7,78	10,82	11,97	175,63	140,01
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Компот яблочно-клюквенный	180	0,27	0,05	19,66	81,58	10 027,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Полдник		600	12,85	16,24	63,81	454,31	
	Зефир,обогатенный	20	0,16	0,02	15,96	60,8	13 016
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
	Чай	30	0,06	0,02	1,52	6,43	10 015
Итого за Ужин		200	0,97	0,19	32,63	131,73	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Плов куриный	170	12,93	11,61	28,91	267,25	180
	Чай черный	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015,11
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за		420	16,32	12,12	57,4	400,41	
Итого за		1 680	51,2	53,66	221,98	1574,35	

(лист 14)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	10	1,13	0,38	0,37	9,4	21
	Каша кукурузная	150	2,13	3,14	9,66	74,53	156,01
	Какао на молоке	140	4,61	4,19	13,72	110,71	10 020,01
	Чай	40	0,08	0,02	2,02	8,57	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13

	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак2		390	11,21	8,14	45,8	302,15	
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Обед		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Овощи натуральные	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,06
	Щи из свежей капусты с овощами.	200	1,35	0,87	7,02	41,43	2 003,01
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Компот из плодов б/з (смородина)	180	0,18	0,07	19,26	79,56	10 004
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Полдник		650	16,91	11,82	79,92	497,78	
	Булочка "К чаю"	60	4,21	7,24	37,87	231,67	13 011,19
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Ужин		240	4,57	7,33	46,96	270,23	
	Салат из свеклы	30	0,23	0,32	1,31	8,96	1 046,05
	Говядина тушеная с овощами	70	14,58	10,89	3,38	157,49	145
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за		440	18,22	11,85	34,26	304,8	
Итого за		1 820	51,31	39,54	216,74	1421,96	

(лист 15)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Омлет натуральный, запеченный .	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001

Итого за		340	13,45	20,24	31,12	362,64	
Завтрак2							
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	1 044
	Суп "Три корочки"гороховый	150	4,44	2,89	14,44	101,74	2 021,03
	Запеканка картофельная с мясом	170	14,84	12,95	20,2	254,83	78,01
	Компот Ассорти	180	0,2	0,11	21,42	88,2	10 010,06
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за		590	22,67	16,39	75,96	542,17	
Полдник							
	Пряники ДП	40	0,81	1,24	8,07	44,92	1,15
	Биойогурт питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,5
	Чай	30	0,06	0,02	1,52	6,43	10 015
Итого за		220	7,47	1,56	38,09	193,85	
Ужин							
	Дольки помидоров с пекинской капустой	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,14
	Котлеты рубленые"Золотой петушок"	60	8,75	1,51	6,32	88,4	98
	Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
	Чай зеленый	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 029
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за		430	14,91	6,26	68,51	402,32	
Итого за		1 680	58,9	44,85	223,48	1547,98	
день							

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____