

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,17	8,16	25,89	204,57	157
	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
<b>Итого за Завтрак1</b>		360	8,2	16,7	44,82	366,33	
<b>Завтрак2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
<b>Итого за Обед</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из овощей с кукурузой	50	2,7	1,25	11,89	69,58	1 021,01
	Суп из овощей .	150	1,41	2,97	6,98	59,99	2 009,06
	Филе куриное запеченное	60	11,14	0,84	4,32	88,5	2
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот яблочно-клюквенный	100	0,15	0,03	10,92	45,32	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
<b>Итого за Полдник</b>		520	22,7	9	81,51	521,42	
	Печенье сдобное	34	2,55	3,91	25,47	141,78	39,02
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	7,05	90	0,02
<b>Итого за Ужин</b>		184	6,9	8,71	32,52	231,78	
	Жаркое по-домашнему (филе куриное)	150	11,5	10,68	10,91	143,89	168,01
	Овощи натуральные с перчиком	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,15
	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
<b>Итого за Ужин</b>		400	14,74	11,17	38,97	274,59	

Итого за день		1 564	52,94	45,98	207,62	1441,12	
---------------	--	-------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 7)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, запеченный .	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02
	Каша овсяная	20	0,86	1,16	3,35	27,43	82
	Кофейный напиток	180	3,04	3,22	18,32	114,08	10 018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		330	17,71	19,02	33,38	376,55	
<b>Итого за Завтрак2</b>	3) Фрукты Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
		100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Обед</b>							
	Винегрет с квашеной капустой	50	0,79	5,08	3,86	64,45	1 039,02
	Суп - лапша домашняя .	150	1,88	0,23	11,76	56,74	2 019,05
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Компот из абрикосов с/м	100	0,08	0,03	10,53	44	10 009,01
	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
<b>Итого за Полдник</b>		520	13,72	12,84	52,34	380,84	
<b>Полдник</b>	Сушка	40	3	4,6	29,96	166,8	0,04
	Чай черный	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		190	3,3	4,68	37,54	198,93	
<b>Ужин</b>	Филе куриное тушеное с овощами	60	11,49	8,17	8,31	128,93	150,02

Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038
Напиток Фруктовый	180	2,11	0,14	26,03	108,57	10 010,05
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
<b>Итого за</b>	<b>430</b>	<b>19,64</b>	<b>13,02</b>	<b>88,26</b>	<b>517,12</b>	
<b>Итого за</b>	<b>1 570</b>	<b>54,77</b>	<b>49,86</b>	<b>221,82</b>	<b>1520,44</b>	

(лист 8)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	4,09	5,34	19,72	140,98	156
	Чай черный	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015,11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	<b>Итого за</b>	<b>380</b>	<b>7,74</b>	<b>14,08</b>	<b>48,41</b>	<b>351,14</b>	
<b>Завтрак2</b>	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
<b>Итого за</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	50	0,22	1,4	1,17	18,34	1 007,38
	Суп "Три корочки"гороховый	150	4,41	2,87	14,35	101,15	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Тефтели рыбные	60	7,32	3,98	8,62	99,76	141
	Пюре картофельное	120	2,52	4,78	18,08	125,65	8 005
	Компот из плодов б/з (вишня)	150	0,12	0,03	16,55	67,5	10 002
	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
	<b>Итого за</b>	<b>580</b>	<b>18,35</b>	<b>13,57</b>	<b>83,28</b>	<b>531,84</b>	
<b>Полдник</b>	Пряники ДП	40	0,81	1,24	8,07	44,92	1,15
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
	<b>Итого за</b>	<b>190</b>	<b>1,56</b>	<b>1,39</b>	<b>23,22</b>	<b>109,42</b>	

<b>Ужин</b>	Бутерброд с сыром 30/20	30/20	7,25	6,2	14,7	145,2	19
	Вареники ленивые отварные .	150	30	18,69	39,93	451,25	205,02
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Ужин</b>		420	40,4	25,37	82,37	725,41	
<b>Итого за</b>		1 670	69,55	54,91	258,28	1813,81	

(лист 9)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Запеканка из творога	100	14,43	10,88	18,2	229,88	76
	Каша кукурузная	20	0,28	0,42	1,29	9,94	156,01
	Джем обогащенный	20	0,06		12,8	48,4	206
	Какао на молоке	180	5,92	5,38	17,64	142,34	10 020,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		360	24,57	17,64	60,43	497,76	
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
<b>Итого за Обед</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат "Летний"	50	0,29	2,53	1,11	28,39	1 022,04
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	150	6,38	4,84	8,87	104,52	2 023,01
	Плов с говядиной	150	17,41	15,86	29,09	313,51	169
	Компот яблочно-смородиновый	150	0,26	0,06	16,59	68,63	10 004,01
	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
<b>Итого за Полдник</b>		540	27,13	23,68	74,31	605,45	
	Крекер с отрубями	30	0,9	1,38	8,99	50,04	0,08

	Чай черный	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015,11
	Отвар из шиповника	10	0,01		1,08	4,45	13
<b>Итого за Ужин</b>		190	1,21	1,46	17,65	86,62	
	Макароны запеченные, с сыром	150	15,27	16,07	36	275,21	105
	Салат Овощной	30	0,19	0,02	0,64	3,54	35,08
	Напиток "Витаминный"	180	2,53	0,16	31,23	130,28	10 010,02
	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
<b>Итого за Ужин</b>		400	20,78	16,64	86,52	499,43	
<b>Итого за день</b>		1 590	74,09	59,82	248,71	1736,26	

(лист 10)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша рисовая вязкая	150	4,8	6,47	36,29	220,28	85
	Чай зеленый	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		380	8,45	15,21	64,98	430,44	
	3) Фрукты Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
<b>Итого за Обед</b>		100	0,4	0,3	10,3	47	
	Салат из моркови, яблок.	50	0,27	1,28	2,23	21,9	1 019,01
	Суп с бобовыми (фасоль) .	150	4,03	2,79	12,03	90,24	2 014,01
	Гуляш из мяса отварного	70	13,9	14,59	4,27	192,22	151
	Картофель запеченный	150	2,8	10,55	22,82	197,7	8 005,05
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,05	22,61	91,95	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

<b>Итого за Обед</b>		610	24,57	29,65	82,61	684,41	
<b>Полдник</b>							
	Вафли детские	20	0,68	6,04	12,94	107,8	0,5
	Напиток из черноплодной рябины	150	0,18	0,05	8,64	36,23	10 004,03
<b>Итого за Ужин</b>		170	0,86	6,09	21,58	144,03	
<b>Итого за Ужин</b>							
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Шницель из индейки	60	13,34	6,5	6,06	106,08	56
	Каша гречневая	150	0,33	0,2	2,28	11,74	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
<b>Итого за Ужин</b>		460	17,06	7,21	36,83	250,98	
<b>Итого за день</b>		1 720	51,34	58,46	216,3	1556,86	

(лист 11)

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_