

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 4

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 "Пуховая"гречневая	150	33,71	20,28	233,44	1200,72	170
	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	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак2		370	35,76	28,83	252,88	1364,62	
	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
Итого за Обед		100	0,9	0,2	8,1	43	
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	6,04	1,14	60,34	1 030
	Суп-Уха	150	6,87	3,35	6,83	70,91	2 018,01
	Куры отварные(запеченные)	60	11,09	4,81	4,03	79,62	100
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот из плодов с/з (клубника)	180	0,14	0,07	11,21	46,78	10 003
	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	25,77	18,18	70,61	515,68	
	Печенье сдобное	34	2,55	3,91	25,47	141,78	39,02
	Чай черный	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015,11
	Напиток из облепихи	10	0,01		0,58	2,42	10 004,05
Итого за Ужин		214	2,9	4	34,64	180,61	
	Дольки помидоров натуральные	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038,01
	Биточки Школьные рыбные	60	13,42	10,74	20,09	225,2	165
	Картофель отварной	120	2,38	4,43	19,21	126,46	8 006
	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 Ужин		430	19,28	15,71	68,18	486,62	

Итого за день		1 714	84,61	66,92	434,41	2590,53	
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 17)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	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
	Кофейный напиток	140	2,37	2,51	14,25	88,73	10 018
	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		340	17,9	17,38	38,25	382,88	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
Итого за Обед		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	1 039
	Суп - лапша домашняя	150	8,54	2,66	12,13	118,8	2 019,01
	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 из плодов б/з (вишня)	180	0,14	0,04	19,85	81	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
Итого за Обед		600	20,3	19,16	68,3	539,67	
Полдник							
	Слойка с яблочным повидлом	60	0,97	0,48	16,92	77,37	12 024,15
	Кефир	80	2,25	2,49	5,97	55,88	13 018,01
	Чай	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
Итого за Ужин		240	3,42	3,02	27,94	154,67	
	Плов куриный	170	12,93	11,61	28,91	267,25	180
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	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 Ужин		420	16,32	12,12	57,4	400,41	
Итого за		1 700	58,34	52,08	201,69	1524,63	

(лист 18)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 4

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
	Каша овсяная	150	6,48	8,73	25,13	205,75	82
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	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
	Итого за		390	10,15	17,48	54,33	418,05
Завтрак2	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
	Итого за	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Овощи натуральные	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,06
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,22	2,96	7,76	62,22	2 001
	Филе куриное запеченное	60	11,14	0,84	4,32	88,5	2
	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	600	18,77	9,04	76,47	480,01	
Полдник	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
	Чай	30	0,06	0,02	1,52	6,43	10 015
	Итого за	220	1,62	1,41	24,74	115,85	
Ужин	Макароны запеченные, с сыром	170	17,31	18,21	40,8	311,9	105
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным	30	0,14	2,55	0,63	25,96	1 007
	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	20,6	21,24	69,17	466,82	
Итого за	1 730	51,54	49,47	235,01	1527,73		

(лист 19)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Каша пшенная молочная	150	6,11	10,07	32,57	244,35	203
	Чай черный	40	0,08	0,02	2,02	8,57	10 015,11

	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Какао на молоке	140	4,61	4,19	13,72	110,71	10 020,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак2		400	16,32	15,45	69,08	481,37	
	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
Итого за Обед		100	1,5	0,5	21	96	
	Салат "Ассорти"	50	0,51	1,52	1,66	22,39	1 007,13
	Суп "Три корочки"гороховый	150	4,44	2,89	14,44	101,74	2 021,03
	Котлеты рубленные"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
	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	19,68	10,62	94,86	567,73	
	Блинчики Детские .	80	0,67	0,85	3,94	25,84	12 001,14
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Ужин		280	2,47	2,64	24,13	130	
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038
	"Ёжики"мясные	60	8,32	8,01	7,9	136,26	139,02
	Соте из овощей	100	1,33	7,49	8,15	105,73	26
	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		410	13,13	16,04	44,93	376,95	
Итого за		1 790	53,1	45,25	254	1652,05	

(лист 20)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 4

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
	Запеканка из творога	100	14,43	10,88	18,2	229,88	76
	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	18,11	19,63	47,54	442,75	
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Обед		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Дольки помидоров натуральные	50	0,55	0,1	1,9	10	1 038,01
	Суп из овощей .	150	1,41	2,97	6,98	59,99	2 009,06
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	22,15	20,57	21,03	277,24	167
	Компот яблочно-черноплодный	180	0,31	0,07	19,91	82,35	10 004,04
	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		590	27,21	24,1	68,47	519,98	
	Чай черный	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,11
	Ряженка	80	2,32	2,56	3,76	48	61
	Баранка ДП	36					1
Итого за Ужин		216	2,52	2,61	8,81	69,42	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Котлеты рубленые из индейки	60	14,37	6,43	9,46	123,98	96
	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 Ужин		430	18,02	7,1	39,78	266,53	
Итого за		1 696	66,26	53,84	174,4	1345,68	
Итого за		34 466	1143,54	1005,25	4651,33	31799,29	
Среднее			57,2	50,3	232,6	1590	

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____