Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша овсяная	150	6,48	8,72	25,13	205,75	82
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		360	10,87	11,96	44,01	329,01	
Завтрак2							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат Зеленый с перцем	50	0,32	4,24	0,83	43,01	1 007,12
	Суп - лапша домашняя	150	5,9	2,64	9,12	92,31	2 019,04
	Биточки куриные	60	11,95	4,99	9,23	127,66	160
	Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
	Компот из фруктов	180	0,2	0,05	19,36	79,02	10 003,05
	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
Итого за Обед		600	24,08	16,57	91,32	615,62	
Полдник							
	Булочка "К чаю"	60	4,49	7,09	35,52	221,79	13 011,23
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
	Чай черный с сахаром	30	0,06	0,02	1,52	6,43	10 015
Итого за Полдник		240	5,3	7,26	52,19	292,72	
Ужин							
	Салат Деревенский	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,24
	Котлеты рыбные	60	7,71	1,71	8,8	80,7	99
	Картофель запеченный	120	2,24	8,44	18,26	158,16	8 005,05
	Чай черный с сахаром	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	13,57	10,82	56,39	377,82	
Итого за день		1 730	54,22	47,01	253,71	1662,17	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Омлет натуральный, запеченный	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02
	Кофейный напиток с молоком	180	3,04	3,22	18,32	114,08	10 018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		305	14,47	19,04	30,04	350,22	
Завтрак2							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	1 039
	Щи из свежей капусты "Новгородские"	150	0,69	1,13	4,57	31,43	2 003,04
	Гуляш из мяса отварного	70	13,9	14,59	4,27	192,22	151
	Каша гречневая	150	7,16	5,45	49,46	264,66	8 001,01
	Компот из яблок и клюквы	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 Обед		640	25,6	26,7	100,48	724,74	
Полдник							
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	60,8	13 016
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		200	0,52	0,11	25,05	99,36	
Ужин							
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	60	6,49	6,63	7,1	113,45	136
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	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
Итого за Ужин		430	16,56	10,73	86,48	505,96	
Итого за день		1 675	57,55	56,88	252,35	1727,28	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Каша пшенная молочная	150	6,11	10,07	32,57	244,35	203
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		355	8,12	14,49	51,46	368,71	
Завтрак2							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
Итого за Завтрак2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Салат Витаминка	50	0,38	5,07	3,68	62,12	1 007,38
	Суп "Три корочки" гороховый	150	5,09	2,11	15,92	103,29	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлета куриная "Ракета"	60	11,24	5,44	5,47	113,27	159,02
	Пюре картофельное	120	2,52	4,78	18,08	125,65	8 005
	Компот ассорти	180	0,14	0,09	20,26	83,37	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 Обед		610	23,13	18	87,92	607,14	
Полдник							
	Пряники	35	1,72	2,64	17,2	95,78	0,05
	Биойогурт питьевой	90	3,96	0,18	17,1	85,5	0,5
	Чай черный с сахаром	90	0,18	0,05	4,55	19,28	10 015
Итого за Полдник		215	5,86	2,87	38,85	200,56	
Ужин							
	Морковные палочки с курагой	30	0,39	0,03	2,07	10,5	32
	Вареники ленивые отварные	150	30	18,69	39,93	451,25	205,03
	Чай черный с сахаром	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
Итого за Ужин		400	33,54	19,2	69,74	590,71	
Итого за день		1 680	72,15	55,06	268,97	1863,12	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина	10	1,13	0,38	0,37	9,4	21
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	6,14	8,01	29,58	211,47	156
	Какао с молоком	180	6	5,33	10,69	114,32	10 020,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		360	14,89	13,92	50,4	383,59	
Завтрак2							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед							
	Овощи натуральные с перчиком	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,15
	Борщ	150	1,22	2,96	7,76	62,22	2 001
	Куры отварные(запеченные)	60	11,08	4,81	4,07	79,77	100
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот из клубники	180	0,22	0,11	19,98	82,71	10 003,02
	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 Обед		600	19,98	11,81	79,74	485,63	
Полдник							
	Плюшка "Московская"	60	5,03	4,45	39,49	215,83	13 011,31
	Отвар из шиповника	180	0,14	0,07	19,4	80,1	13
Итого за Полдник		240	5,17	4,52	58,89	295,93	
Ужин							
	Икра Овощная из кабачков с/п	30	0,55	1,24	2,81	24,16	1 046,06
	Шницель из индейки	60	13,34	6,5	6,06	106,08	56
	Рагу из овощей	120	2,3	4,77	16,16	116,63	122
	Чай черный с сахаром	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	19,34	12,99	52,77	375,83	
Итого за день		1 730	60,28	43,44	249,9	1583,98	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Творожно рисовая запеканка	100	3,62	6,12	32,77	196,56	119,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		325	7,07	12,24	62,76	386,52	
Завтрак2							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови, яблок	50	0,27	1,28	2,23	21,9	1 019,01
	Суп-пюре из разных овощей	150	2,59	5,56	12,45	110,13	2 009,11
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлета "Московская"	60	9,84	9,07	8,06	152,62	93
	Картофель отварной	120	2,38	4,43	19,21	126,46	8 006
	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 Обед		610	19,78	20,9	93,59	640,89	
Полдник							
	Печенье сдобное	30	2,25	3,45	22,47	125,1	39,02
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		210	2,61	3,54	31,56	163,66	
Ужин							
	Свекольные палочки с черносливом	30	0,23	0,32	1,31	8,96	1 046,12
	Плов куриный	170	14,4	9,69	38,49	291,99	180
	Чай черный с сахаром	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	17,78	10,49	67,54	429,91	
Итого за день		1 665	47,64	47,57	265,25	1667,98	