Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 4 **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 рисовая вязкая	150	4,8	6,47	36,29	220,28	85
	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	14,83	14,95	56,77	419,3	
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							
	Дольки огурчиков	50	0,4	0,05	1,25	7	1 044,02
	Суп овощной с мясом	150	3,04	4,16	9,48	86,12	2 023,07
	Тефтели из говядины	60	4,67	6,49	7,18	105,38	140,01
	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	15,63	14,72	85,29	539,24	
Полдник							
	Печенье сдобное	30	2,25	3,45	22,47	125,1	39,02
	Сок фруктовый или овощной	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,5
Итого за Полдник		210	3,15	3,63	40,65	202,5	
Ужин							
	Салат зеленый с растительным маслом	30	0,31	0,91	0,26	10,67	1 009,02
	Жаркое по-домашнему (филе куриное)	150	11,5	10,68	10,91	143,89	168,01
	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		400	14,96	12,07	38,91	283,52	
Итого за день		1 670	49,47	45,57	229,72	1487,56	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 4 **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
	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		305	11,79	15,91	20,81	274,7	
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 помидоров с растительным маслом	50	0,23	3,79	0,78	37,83	1 026
	Борщ	150	1,22	2,96	7,76	62,22	2 001
	Говядина тушеная с овощами	70	14,59	10,89	3,38	157,49	145
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	Компот из клюквы	180	0,09	0,04	18,61	76,68	10 027
	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	24,64	22,43	88,74	636,35	
Полдник							
	Блины	80	5,28	6,31	34,34	213,75	12 001,08
	Варенье"Пятиминутка клубничное"	20	0,13	0,06	3,19	14,52	28,01
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		280	5,77	6,46	46,62	266,83	
Ужин							
	Дольки огурчиков	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044,02
	Котлеты рубленные из индейки	60	14,37	6,43	9,46	123,98	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Чай "Облепиховый"	150	0,48	0,12	9,96	43,83	10 015,08
	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		400	22,39	10,49	67,57	430,04	
Итого за день		1 695	64,99	55,69	233,54	1654,92	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 4 **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
	Пудинг из творога(запеченный)	100	14,75	10,64	16,86	224,25	114
	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	18,2	16,76	46,85	414,21	
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							
	Салат "Летний"	50	0,29	2,53	1,11	28,39	1 022,04
	Суп - лапша домашняя	150	5,9	2,64	9,12	92,31	2 019,04
	Куры отварные(запеченные)	60	11,08	4,81	4,07	79,77	100
	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 Обед		600	23,52	15,2	78,16	526,86	
Полдник							
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	60,8	13 016
	Сок фруктовый или овощной	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,5
Итого за Полдник		200	1,06	0,2	34,14	138,2	
Ужин							
	Салат из моркови с курагой	30	0,65	2,62	5,45	48,63	1 017,02
	Шницель "Вкусняшка"	60	8,42	4,57	5,42	100,28	55
	Рис с овощами	120	2,46	5,05	27,68	163,62	8 002,06
	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	14,68	12,72	66,29	441,49	
Итого за день		1 655	57,86	45,18	235,74	1567,76	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 4 **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 (манная)	150	6,17	8,16	25,89	204,57	157
	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		360	11,96	11,96	54,34	376,45	
Завтрак2							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
Итого за Завтрак2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,06
	Суп "Три корочки" гороховый	150	4,4	2,06	14,48	94,32	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	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 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		610	20,26	8,41	99,63	569,86	
Полдник							
	Ватрушка с джемом с/п	60	4,24	3,95	36,5	194,97	12 007
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		240	4,6	4,04	45,59	233,53	
Ужин							
	Салат из молодой капусты б/к с огурцом	30	0,14	0,93	0,79	12,17	1 013,05
	Тефтели рыбные	60	7,32	3,98	8,62	99,76	141
	Рагу из овощей с кабачками	120	1,96	9,17	11,14	134,03	121
	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	14,74	14,63	70,43	466,64	
Итого за день		1 740	53,06	39,54	290,99	1742,48	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 4 **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
	Сырники "Классические"из творога с/п	80	14,2	8,36	24,56	232,99	73
	Конфитюр с/п из кураги	20	0,01		0,14	0,57	28
	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		305	16,22	12,78	43,59	357,92	
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
	Рассольник "Классический"	150	1,52	3,27	10,38	77,03	2 008,01
	Запеканка картофельная с мясом	170	14,84	12,95	20,2	254,83	78,01
	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		590	19,67	20,9	69,42	544,29	
Полдник							
	Вафли	20	0,68	6,04	12,94	107,8	0,5
	Ряженка	150	4,35	4,8	7,05	90	61
Итого за Полдник		170	5,03	10,84	19,99	197,8	
Ужин							
	Морковные палочки	30	0,39	0,03	2,07	10,5	32
	Куры тушеные с овощами	60	11,08	4,81	4,07	79,77	100,03
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	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	20,34	9,68	73,44	430,96	
Итого за день		1 595	61,66	54,6	216,24	1577,97	

Итого за период	33 415	1196,63	1017,12	4928,12	33110,2	
Среднее значение за период		59,8	50,9	246,4	1655,5	