

## 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		
<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	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		380	9,82	16,9	54,58	414,73	
<b>Завтрак2</b>	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
<b>Итого за Завтрак2</b>		100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	1 044
	Борщок "Дачный"	150	1,2	2,96	7,67	61,73	2 001,02
	Шницель куринный	60	11,37	4,11	6,15	103,79	57
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Компот яблочно -вишневый	150	0,17	0,03	16,37	66,68	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
<b>Итого за Обед</b>		570	16,19	7,7	51,92	338,99	
<b>Полдник</b>	Печенье песочное Детское	40	1,79	8,41	26,9	187,56	46,06
	Чай зеленый	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 029
	Кефир	100	2,82	3,11	7,47	69,84	13 018,01
<b>Итого за Ужин</b>		190	4,71	11,55	36,9	268,11	
	Салат "Мозайка."	30	1,13	6,38	6,87	89,57	1 007,11

Тефтели из индейки паровые	60	11,99	4,56	8,18	94,8	135,01
Изделия макаронные группы А ( вермишель) отварные	120	4,69	3,85	29,93	173,23	8 004,01
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>	430	20,96	15,27	72,72	486,56	
<b>Итого за день</b>	1 670	52,58	51,62	224,22	1551,39	

(лист 12)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша овсяная	150	6,48	8,73	25,13	205,75	82
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		360	12,36	13,71	49,14	370,97	
<b>Завтрак2</b>							
	б) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
<b>Итого за Завтрак2</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Дольки помидоров с пекинской капустой	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,14
	Суп - лапша домашняя	150	8,54	2,66	12,13	118,8	2 019,01
	Котлеты "Золотая рыбка"	60	7,83	2,04	10,26	89,36	71
	Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
	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>		570	23,02	9,42	98,31	576,63	
<b>Полдник</b>							

	Блины	50	3,69	4,58	21,7	141,79	12 001,02
	Джем обогащенный	10	0,03		6,4	24,2	206
	Чай черный	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		260	4,12	4,68	38,2	208,83	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Говядина тушеная с овощами	70	14,58	10,89	3,38	157,49	145
	Картофель запеченный	120	2,24	8,44	18,26	158,16	8 005,05
	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
<b>Итого за Ужин</b>		440	19,99	19,82	52,25	457,03	
<b>Итого за день</b>		1 730	59,89	48,03	247,7	1660,46	

(лист 13)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

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
	Сырники "Классические"из творога с/п	100	16,98	16,06	28,5	328,03	73
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		350	22,07	26,5	68,29	603,79	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
<b>Итого за Обед</b>		100	0,4	0,3	10,3	47	
	Капуста квашеная промышленного производства	50	0,9	2,55	2,49	37,95	1 007,06
	Рассольник с перловой крупой	150	1,67	3,03	11,69	80	2 008
	Запеканка картофельная с мясом	150	13,1	11,43	17,82	224,85	78,01

	Компот яблочно-клюквенный	150	0,23	0,05	16,38	67,98	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</b>		540	18,69	17,45	67,03	501,18	
<b>Полдник</b>							
	Забава с корицей	60	4,24	5,86	40,49	229,54	13 011,28
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
<b>Итого за</b>		210	4,54	5,94	48,07	261,67	
<b>Ужин</b>							
	Филе куриное запеченное	60	11,14	0,84	4,32	88,5	2
	Каша гречневая	150	0,33	0,2	2,28	11,74	8 001
	Напиток Фруктовый	180	2,11	0,14	26,03	108,57	10 010,05
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с	30	0,23	4,24	1,05	43,27	1 007
	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>		460	16,6	5,81	52,33	342,48	
<b>Итого за</b>		1 660	62,3	56	246,02	1756,12	

(лист 14)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	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	40	1,32	1,2	3,92	31,63	10 020,01
	Чай	140	0,28	0,07	7,07	29,99	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за</b>		380	8,1	5,19	40,54	242,35	
<b>Завтрак2</b>							
	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
<b>Итого за</b>		100	1,5	0,5	21	96	
<b>Обед</b>							
	Салат из молодой капусты б/к с огурцом.	50	0,23	1,55	1,32	20,28	1 013,05

	Суп картофельный с фрикадельками мясными	150	6,38	4,84	8,87	104,52	2 023,01
	Плов куриный	150	12,44	12,52	33,2	271,26	180
	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</b>		540	22,1	19,36	78,63	555,09	
<b>Полдник</b>							
	Кекс Переменка	40	1,79	9,61	25,99	196,73	86,01
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
<b>Итого за</b>		190	2,09	9,69	33,57	228,86	
<b>Ужин</b>							
	Котлета "Московская"	60	9,84	9,07	8,06	152,62	93
	Рагу из овощей .	120	1,96	9,17	11,14	134,03	122
	Салат из свеклы	30	0,45	0,63	2,63	17,92	1 046,05
	Напиток из черноплодной рябины	180	0,22	0,05	10,37	43,47	10 004,03
	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>		430	15,26	19,31	50,85	438,44	
<b>Итого за</b>		1 640	49,05	54,05	224,59	1560,74	

(лист 15)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

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
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за</b>		330	13,43	20,23	30,61	360,5	
<b>Завтрак2</b>							
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
<b>Итого за</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Салат "Летний"	50	0,29	2,53	1,11	28,39	1 022,04

	Суп "Три корочки" гороховый	150	4,41	2,87	14,35	101,15	2 021,03
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Пюре картофельное	100	2,1	3,98	15,07	104,71	8 005
	Компот Ассорти	150	0,17	0,09	17,85	73,5	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
<b>Итого за</b>		<b>550</b>	<b>17,68</b>	<b>16,81</b>	<b>72,74</b>	<b>514,01</b>	
<b>Полдник</b>							
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
<b>Итого за</b>		<b>210</b>	<b>5,35</b>	<b>3,35</b>	<b>52,8</b>	<b>260,02</b>	
<b>Ужин</b>							
	Макаронник с филе птицы	150	13,38	2,18	28,42	204,9	104
	Чай черный	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015,11
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038
	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>400</b>	<b>16,86</b>	<b>2,72</b>	<b>57,3</b>	<b>339,86</b>	
<b>Итого за</b>		<b>1 590</b>	<b>53,72</b>	<b>43,51</b>	<b>223,25</b>	<b>1521,39</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_