Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: Садик | | Неделя: | 4 | День: понедельник | | | | |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-----------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Энерге- тическая | | | | | |
| трисм пищи | палиснование опода | Все олюда | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры | |
| Завтрак1 | | | | | | | | |
| · | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 | |
| | Каша кукурузная | 150 | 2,13 | 3,14 | 9,66 | 74,53 | 156,01 | |
| | 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 | |
| Итого за Зав | трак1 | 360 | 4,16 | 11,68 | 28,59 | 236,29 | | |
| Завтрак2 | 2) Фрукты Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,5 | |
| Итого за Зав | трак2 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | | |
| Обед | 1 | | | | | | | |
| Осед | Овощи натуральные | 40 | 0,13 | 0,01 | 0,42 | 2,32 | 35,06 | |
| | Суп-Уха | 150 | 13,74 | 6,69 | 13,67 | 141,81 | 2 018,01 | |
| | Котлеты рубленные"Золотой | 60 | 8,75 | 1,51 | 6,32 | 88,4 | 98 | |
| | петушок" Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 3,76 | 2,93 | 23,96 | 139,69 | 8 004 | |
| | Компот из плодов с/з (клубника) | 100 | 0,08 | 0,04 | 6,23 | 25,99 | 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 Обе | I ₽A | 490 | 29,25 | 11,57 | 69,25 | 488,61 | | |
| Полдник | Кого Поположи | 40 | 1,79 | 0.64 | 25.00 | 196,73 | 96.04 | |
| | Кекс Переменка | 40 | 1,79 | 9,61 | 25,99 | 190,73 | 86,01 | |
| | Сок фруктовый или овощной | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 0,5 | |
| Итого за Пол | лдник | 190 | 2,54 | 9,76 | 41,14 | 261,23 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы (куры) . | 150 | 12,08 | 4,07 | 17,28 | 171,78 | 125 | |
| | Напиток из облепихи | 150 | 0,18 | 0,05 | 8,64 | 36,23 | 10 004,05 | |
| | Огурцы соленые | 30 | 0,1 | 0,01 | 0,2 | 1,32 | 1 044,01 | |
| | 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 Ужи | IH | 370 | 15,15 | 4,52 | 44,77 | 299,73 | | |
| Итого за ден | ь | 1 510 | 52 | 37,73 | 191,85 | 1328,86 | | |
| | | | | | | | | |

| , | вторник | Поис. | | 4 | Неделя: | • | Рацион: Яслі |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Nº | Энерге- | | цевые вещес | | | · | гацион. Лелі |
| рецептуры | тическая ценность | Углеводы | Жиры | Белки | Вес блюда | Наименование блюда | Прием пищи |
| 36 | 36,3 | 0,03 | 2,95 | 2,41 | 10 | Сыр полутвердый детский | Завтрак1 |
| | | | | | | | |
| 74,02 | 150,34 | 1,92 | 11,49 | 9,78 | 100 | Омлет натуральный, запеченный . | |
| 10 018 | 31,69 | 5,09 | 0,9 | 0,85 | 50 | Кофейный напиток | |
| 10 015,11 | 21,42 | 5,05 | 0,05 | 0,2 | 100 | Чай черный | |
| 13 001 | 48,4 | 9,76 | 0,2 | 1,62 | 20 | Хлеб пшеничный | |
| _ | 288,15 | 21,85 | 15,59 | 14,86 | 280 | рак1 | Итого за Завт |
| 11 001 | 47 | 9,8 | 0,4 | 0,4 | 100 | Яблоко | Завтрак2 |
| | | | | • | | | |
| | 47 | 9,8 | 0,4 | 0,4 | 100 | рак2 | Итого за Завт |
| 1 046,05 | 23,89 | 3,5 | 0,84 | 0,6 | 40 | Салат из свеклы | Обед |
| 2 019,01 | 118,8 | 12,13 | 2,66 | 8,54 | 150 | Суп - лапша домашняя | |
| 78,04 | 224,85 | 17,82 | 11,43 | 13,1 | 150 | Запеканка картофельная с курицей | |
| 10 002 | 45 | 11,03 | 0,02 | 0,08 | 100 | Компот из плодов б/з (вишня) | |
| 13 001 | 48,4 | 9,76 | 0,2 | 1,62 | 20 | Хлеб пшеничный | |
| 210 | 42 | 8,89 | 0,19 | 1,17 | 20 | Хлеб ржано - пшеничный | |
| | 502,94 | 63,13 | 15,34 | 25,11 | 480 | 1 | Итого за Обе |
| | | | | | | | Полдник |
| 13 011,26 | | | | · | | | |
| 0,5 | | | | | | | |
| 10 029 | 10,71 | 2,53 | 0,03 | 0,1 | 50 | Чай зеленый | |
| | 315,21 | 62 | 4,15 | 8,49 | 210 | дник | |
| 2 | 81,69 | 3,99 | 0,78 | 10,28 | 60 | Филе куриное запеченное | Ужин |
| 8 001 | 9,39 | 1,83 | 0,16 | 0,26 | 120 | Каша гречневая | |
| 35,11 | 1,74 | 0,32 | 0,01 | 0,09 | 30 | Овощи натуральные с пекинской капустой | |
| 10 015 | 32,13 | 7,58 | 0,08 | 0,3 | 150 | Чай | |
| 13 001 | 48,4 | 9,76 | 0,2 | 1,62 | 20 | Хлеб пшеничный | |
| 210 | 42 | 8,89 | 0,19 | 1,17 | 20 | Хлеб ржано - пшеничный | |
| + | 215,35 | 32,37 | 1,42 | 13,72 | 400 | 1 | Итого за Ужи |
| | | | | | | | |
| | 209,5 95 10,71 315,21 81,69 9,39 1,74 32,13 48,4 | 40,47 19 2,53 62 3,99 1,83 0,32 7,58 9,76 | 3,92 0,2 0,03 4,15 0,78 0,16 0,01 0,08 0,2 | 3,99 4,4 0,1 8,49 10,28 0,26 0,09 0,3 1,62 | 60 100 50 210 60 120 30 150 20 | Ватрушка с джемом Биойогурт питьевой Чай зеленый дник Филе куриное запеченное Каша гречневая Овощи натуральные с пекинской капустой Чай Хлеб пшеничный | Полдник Итого за Пол Ужин |

Рацион: Ясли Неделя: 4 **День:** среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | ищевые вещес Жиры | Углеводы | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Каша пшенная молочная | 150 | 6,11 | 10,07 | 32,57 | 244,35 | 203 |
| | 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 |
| Итого за Зав Завтрак2 | I трак1 I | 360 | 8,14 | 18,61 | 51,5 | 406,11 | |
| | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 11 001 |
| Итого за Зав | <u> </u> трак2 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Обед | | | | | | • | · 1 |
| | Салат "Ассорти" | 40 | 0,4 | 1,22 | 1,33 | 17,91 | 1 007,13 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,22 | 2,96 | 7,76 | 62,22 | 2 001 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 | 10,42 | 10,94 | 3,2 | 144,17 | 151,05 |
| | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,55 | 28,44 | 152,68 | 8 002 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 100 | 0,52 | 0,03 | 15,07 | 61,3 | 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 Обе | I Д | 490 | 17,78 | 19,09 | 74,45 | 528,68 | |
| _ | | <u> </u> | | 1 | ! | <u> </u> | <u> </u> |
| Полдник | | | | | | | |
| Полдник | Печенье сдобное | 34 | 2,55 | 3,91 | 25,47 | 141,78 | 39,02 |
| Полдник | Печенье сдобное Чай черный | 34 150 | 2,55 | 3,91 | 25,47 7,58 | 141,78 32,13 | 39,02 10 015,11 |
| Полдник Итого за Пол | Чай черный | | | | | | |
| | Чай черный | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | |
| Итого за Пол | Чай черный дник | 150 | 0,3 2,85 | 0,08 | 7,58 | 32,13 173,91 | 10 015,11 |
| Итого за Пол | Чай черный дник Салат Зеленый с огурцами | 150 | 0,3 | 3,99 | 7,58 | 32,13 173,91 23,62 | 1 007,1 |
| Итого за Пол | Чай черный дник Салат Зеленый с огурцами Шницель "Вкусняшка" | 150 184 30 60 | 0,3 2,85 0,14 10,53 | 0,08 3,99 2,42 5,71 | 7,58 33,05 0,3 6,77 | 32,13 173,91 23,62 125,35 | 1 007,1 55 |
| Итого за Пол | Чай черный дник Салат Зеленый с огурцами Шницель "Вкусняшка" Капуста тушеная . | 150 184 30 60 30 | 0,3 2,85 0,14 10,53 | 0,08 3,99 2,42 5,71 1,61 | 7,58 33,05 0,3 6,77 3,32 | 32,13 173,91 23,62 125,35 29,63 | 1 007,1 55 8 007,04 |
| Итого за Пол | Дник Салат Зеленый с огурцами Шницель "Вкусняшка" Капуста тушеная . Картофель отварной | 150 184 30 60 30 80 | 0,3 2,85 0,14 10,53 0,49 | 0,08 3,99 2,42 5,71 1,61 | 7,58 33,05 0,3 6,77 3,32 | 32,13 173,91 23,62 125,35 29,63 | 1 007,1 55 8 007,04 |
| Итого за Пол | Чай черный дник Салат Зеленый с огурцами Шницель "Вкусняшка" Капуста тушеная . Картофель отварной Компот из плодов б/з (смородина) | 150 184 30 60 30 80 | 0,3 2,85 0,14 10,53 0,49 1,58 0,15 | 0,08 3,99 2,42 5,71 1,61 2,95 | 7,58 33,05 0,3 6,77 3,32 12,81 16,05 | 32,13 173,91 23,62 125,35 29,63 84,3 | 1 007,1 55 8 007,04 8 006 |

| Итого за день | 1 524 | 44,85 | 55,13 | 227,2 | 1575,3 | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| | | | | | | |

| Рацион: Ясл | И | Неделя: | 4 | | День: | четверг | (лист 19 |
|--------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|----------|----------|----------------------|-----------|
| | | | Пищевые вещества | | | Энерге- | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | тическая ценность | рецептуры |
| Завтрак1 | Management | 1 40 | 0.05 | 0.05 | 1 0.00 | 74.0 | 1 22 |
| | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Пудинг рисовый | 100 | 3,62 | 6,12 | 32,77 | 196,56 | 119 |
| | Джем обогащенный | 20 | 0,06 | | 12,8 | 48,4 | 206 |
| | Какао на молоке | 100 | 3,29 | 2,99 | 9,8 | 79,08 | 10 020,01 |
| | Чай черный | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Зав | I трак1 | 300 | 8,74 | 17,59 | 67,74 | 457,95 | |
| Завтрак2 | T | | | <u>l</u> | | | |
| oub i puit | 1) Фрукты Банан | 140 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 134,4 | 0,5 |
| Итого за Зав | трак2 | 140 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 134,4 | |
| Обед | | <u> </u> | | <u> </u> | <u> </u> | | <u> </u> |
| | Капуста квашеная промышленного производства | 40 | 0,72 | 2,04 | 2 | 30,36 | 1 007,06 |
| | Суп "Три корочки"гороховый | 150 | 4,41 | 2,87 | 14,35 | 101,15 | 2 021,03 |
| | Куры отварные(запеченные) | 60 | 11,09 | 4,81 | 4,03 | 79,62 | 100 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 3,98 | 15,07 | 104,71 | 8 005 |
| | 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 |
| Итого за Обе | Д | 490 | 21,26 | 14,12 | 65,02 | 451,56 | |
| Полдник | <u> </u> | | | <u> </u> | <u> </u> | | |
| | Булочка "Веснушка" | 60 | 3,97 | 6,57 | 35,09 | 213,25 | 13 011,27 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| Итого за Пол | <u> </u> дник | 210 | 4,27 | 6,65 | 42,67 | 245,38 | |
| V | T | | | | | | |
| Ужин | Лапшевник с сыром запеченный | 160 | 16,29 | 17,14 | 38,4 | 293,55 | 101 |
| | Ветчина детская | 20 | 2,26 | 0,76 | 0,74 | 18,8 | 21 |
| | Напиток Фруктовый | 150 | 1,76 | 0,11 | 21,69 | 90,47 | 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 |
| | · | | | | | | |

| Итого за ден | ь | 1 510 | 59,47 | 57,46 | 284,31 | 1782,51 | |
|--------------|------------------------------------------------------|-----------|-----------------|---------------------|------------------|---------------------------------|----------------|
| Рацион: Ясл | и | Неделя: | Неделя: 4 День: | | | | (лист 20) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пи Белки | щевые вещес Жиры | ства Углеводы | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак1 | Potiusuo notovod | 10 | 1,13 | 0,38 | 0,37 | 9,4 | 21 |
| | Ветчина детская | 10 | 1,13 | 0,38 | 0,37 | 9,4 | 21 |
| | Каша овсяная | 100 | 4,32 | 5,82 | 16,75 | 137,17 | 82 |
| | 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 |
| Итого за Зав | <u>I</u> трак1 | 310 | 7,43 | 6,49 | 35,97 | 233,53 | |
| Завтрак2 | E) | 100 | 0.4 | 0.4 | 1 00 | 47 | 0.5 |
| | 5) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| Итого за Зав | трак2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 40 | 0,63 | 4,07 | 3,09 | 51,56 | 1 039 |
| | Рассольник с перловой крупой | 150 | 1,67 | 3,03 | 11,69 | 80 | 2 008 |
| | 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 яблочно-черноплодный | 100 | 0,17 | 0,04 | 11,06 | 45,75 | 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 Обе | I ₽A | 510 | 13,3 | 18,51 | 58,29 | 452,73 | |
| Полдник | Крекер с отрубями | 30 | 0,9 | 1,38 | 8,99 | 50,04 | 0,08 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60 | 0,02 |
| | Чай черный | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015,11 |
| Итого за Пол | Дник | 180 | 3,9 | 4,61 | 16,22 | 120,75 | |
| Ужин | | 1 | | <u> </u> | <u> </u> | | |
| | Дольки помидоров и огурчиков с пекинской капустой | 30 | 0,09 | 0,01 | 0,32 | 1,74 | 35,13 |
| | Плов с говядиной | 150 | 17,41 | 15,86 | 29,09 | 313,51 | 169 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | L | 1 | | | | | |

370

23,1

18,4

79,48

493,22

Итого за Ужин

| Хлеб рх | кано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
|---------------|------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | 370 | 20,59 | 16,34 | 55,64 | 437,78 | |
| Итого за день | | 1 470 | 45,62 | 46,35 | 175,92 | 1291,79 | |

| Итого за период | 29 960 | 1044,72 | 942,63 | 4279,54 | 29538,94 | |
|----------------------------|--------|---------|--------|---------|----------|--|
| | | | | | | |
| Среднее значение за период | | 52,2 | 47,1 | 214 | 1476,9 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Составил | Бухгалтер | Утвердил |
|----------|-----------|----------|