

Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: Садик | | Неделя: 4 | | | День: понедельник | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 Завтрак1 | 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 Завтрак2 | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | |
| Обед | 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 рубленые "Золотой петушок" | 60 | 8,75 | 1,51 | 6,32 | 88,4 | 98 |
| | 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 Обед | | 490 | 29,25 | 11,57 | 69,25 | 488,61 | |
| Полдник | Кекс Переменка | 40 | 1,79 | 9,61 | 25,99 | 196,73 | 86,01 |
| | Сок фруктовый или овощной | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 0,5 |
| Итого за Полдник | | 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 Ужин | | 370 | 15,15 | 4,52 | 44,77 | 299,73 | |
| Итого за день | | 1 510 | 52 | 37,73 | 191,85 | 1328,86 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № 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 | 50 | 0,85 | 0,9 | 5,09 | 31,69 | 10 018 |
| | Чай черный | 100 | 0,2 | 0,05 | 5,05 | 21,42 | 10 015,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Итого за Завтрак1 | | 280 | 14,86 | 15,59 | 21,85 | 288,15 |
| Завтрак2 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 001 |
| | Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Обед | Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 0,84 | 3,5 | 23,89 | 1 046,05 |
| | Суп - лапша домашняя | 150 | 8,54 | 2,66 | 12,13 | 118,8 | 2 019,01 |
| | Запеканка картофельная с курицей | 150 | 13,1 | 11,43 | 17,82 | 224,85 | 78,04 |
| | Компот из плодов б/з (вишня) | 100 | 0,08 | 0,02 | 11,03 | 45 | 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 | | 480 | 25,11 | 15,34 | 63,13 | 502,94 |
| Полдник | Ватрушка с джемом | 60 | 3,99 | 3,92 | 40,47 | 209,5 | 13 011,26 |
| | Биойогурт питьевой | 100 | 4,4 | 0,2 | 19 | 95 | 0,5 |
| | Чай зеленый | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 029 |
| | Итого за Полдник | | 210 | 8,49 | 4,15 | 62 | 315,21 |
| Ужин | Филе куриное запеченное | 60 | 10,28 | 0,78 | 3,99 | 81,69 | 2 |
| | Каша гречневая | 120 | 0,26 | 0,16 | 1,83 | 9,39 | 8 001 |
| | Овощи натуральные с пекинской капустой | 30 | 0,09 | 0,01 | 0,32 | 1,74 | 35,11 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| | Итого за Ужин | | 400 | 13,72 | 1,42 | 32,37 | 215,35 |
| Итого за день | | 1 470 | 62,58 | 36,9 | 189,15 | 1368,65 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Каша пшеничная 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 Завтрак1 | 360 | 8,14 | 18,61 | 51,5 | 406,11 | |
| Завтрак2 | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 11 001 |
| | Итого за Завтрак2 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Обед | 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 Обед | 490 | 17,78 | 19,09 | 74,45 | 528,68 | | |
| Полдник | Печенье сдобное | 34 | 2,55 | 3,91 | 25,47 | 141,78 | 39,02 |
| | Чай черный | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015,11 |
| | Итого за Полдник | 184 | 2,85 | 3,99 | 33,05 | 173,91 | |
| Ужин | Салат Зеленый с огурцами | 30 | 0,14 | 2,42 | 0,3 | 23,62 | 1 007,1 |
| | Шницель "Вкусняшка" | 60 | 10,53 | 5,71 | 6,77 | 125,35 | 55 |
| | Капуста тушеная . | 30 | 0,49 | 1,61 | 3,32 | 29,63 | 8 007,04 |
| | Картофель отварной | 80 | 1,58 | 2,95 | 12,81 | 84,3 | 8 006 |
| | Компот из плодов б/з (смородина) | 150 | 0,15 | 0,06 | 16,05 | 66,3 | 10 004 |
| | 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 | 390 | 15,68 | 13,14 | 57,9 | 419,6 | | |

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

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | 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 Завтрак1 | | 300 | 8,74 | 17,59 | 67,74 | 457,95 | |
| Завтрак2 | 1) Фрукты Банан | 140 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 134,4 | 0,5 |
| | Итого за Завтрак2 | | 140 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 134,4 |
| Обед | 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 Обед | | 490 | 21,26 | 14,12 | 65,02 | 451,56 | |
| Полдник | 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 Полдник | | 210 | 4,27 | 6,65 | 42,67 | 245,38 | |
| 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 Ужин | 370 | 23,1 | 18,4 | 79,48 | 493,22 | |
| Итого за день | 1 510 | 59,47 | 57,46 | 284,31 | 1782,51 | |

(лист 20)

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | 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 Завтрак1 | | 310 | 7,43 | 6,49 | 35,97 | 233,53 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | 5) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| Итого за Завтрак2 | | 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 Обед | | 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 Полдник | | 180 | 3,9 | 4,61 | 16,22 | 120,75 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 |

| | | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Хлеб ржано - 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 _____