

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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 мясные "Обжорка" с соусом	60	6,49	6,63	7,1	113,45	136
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	Компот из черноплодной рябины и яблок	180	0,31	0,07	19,91	82,35	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		600	18,75	15,66	95,95	591,05	
Полдник							
	Печенье сдобное	40	3	4,6	29,97	166,8	39,02
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
Итого за Полдник		190	3,75	4,75	45,12	231,3	
Ужин							
	Салат из свеклы	30	0,23	0,32	1,31	8,96	1 046,05
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	60	9,7	4,22	4,96	109,54	131
	Рагу из овощей	120	2,15	5,16	14,5	112,87	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	15,23	10,18	48,51	360,33	
Итого за день		1 625	50,42	46,7	218,49	1500,38	

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	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	11,87	12,84	64,4	419,06	
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 растительным маслом	50	0,51	1,52	0,44	17,78	1 009,02
	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
	Котлета "Морская Звезда"	60	5,87	1,53	7,7	67,02	71,01
	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		610	18	10,45	92,34	534,55	
Полдник							
	Баранка сдобная	36	3	4,6	29,96	166,8	1
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		216	3,36	4,69	39,05	205,36	
Ужин							
	Салат Деревенский	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,24
	Гуляш из индейки	70	15,85	9,04	8,62	144,12	149
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	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
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		440	23,98	13,23	66,7	450,71	
Итого за день		1 726	57,61	41,61	272,29	1656,68	

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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
	Борщок "Дачный"	150	1,2	2,96	7,67	61,73	2 001,02
	Плов куриный	170	13,99	11,78	38,34	309,4	180
	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		590	18,54	17,71	85,43	571,5	
Полдник							
	Булочка "К чаю"	60	4,49	7,09	35,52	221,79	13 011,23
	Снежок	150	4,35	4,8	7,05	90	0,02
Итого за Полдник		210	8,84	11,89	42,57	311,79	
Ужин							
	Дольки помидоров натуральные	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038,01
	Биточки мясные паровые	60	6,76	6,25	2,81	94,75	163
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	Напиток Фруктовый	180	2,11	0,14	26,03	108,57	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		430	17,71	11,2	88,19	511,45	
Итого за день		1 685	53,61	55,59	277,95	1810,45	

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина	10	1,13	0,38	0,37	9,4	21
	Каша овсяная	150	6,48	8,72	25,13	205,75	82
	Какао с молоком	180	10,66	9,69	31,75	256,22	10 020,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		360	19,89	18,99	67,01	519,77	
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 с перчиком	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,15
	Рассольник с перловой крупой	150	3,33	6,06	23,37	159,99	2 008
	Шницель натуральный рубленый	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот из слив	180	0,19	0,1	14,56	61,11	10 003,06
	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		600	21,51	15,8	92,63	607,38	
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							
	Икра Овощная из кабачков с/п	30	0,55	1,24	2,81	24,16	1 046,06
	Куры отварные(запеченные)	60	11,08	4,81	4,07	79,77	100
	Картофель отварной	120	2,38	4,43	19,21	126,46	8 006
	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	17,16	10,96	53,83	359,35	
Итого за день		1 690	60,58	46,36	259,52	1681,86	

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	13,58	12,85	22,8	262,42	73
	Конфитюр Клубничный	20	0,06	0,03	10,57	43,08	13 020
	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	15,65	17,3	52,26	429,86	
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 капусты квашеной	50	0,9	2,55	2,49	37,95	1 007,06
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	150	3,92	3,12	8,71	75,02	2 020,1
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	22,15	20,57	21,03	277,24	167
	Компот ассорти	180	0,14	0,09	20,05	82,53	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		590	29,9	26,72	70,93	563,14	
Полдник							
	Язычок слоёный	50	1,39	3,21	1,61	41,11	144
	Биоюгurt питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,5
Итого за Полдник		200	7,99	3,51	30,11	183,61	
Ужин							
	Салат " Весна "	30	0,5	2,37	1,28	27,78	12,01
	Котлеты рубленые"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
	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	15,32	8,62	69,47	428,36	
Итого за день		1 625	69,26	56,55	232,57	1651,97	