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							
	Ветчина	10	1,13	0,38	0,37	9,4	21
	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	13,55	12,38	57,11	392,4	
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 помидор и огурчиков с пекинской капустой	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,13
	Суп овощной с мясом	150	3,52	4,17	10,22	91,23	2 023,07
	Котлеты рубленные"Золотой петушок"	60	8,75	1,51	6,32	88,4	98
	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	19,95	9,72	84,45	523,27	
Полдник							
	Булочка "Лакомка"	60	4,26	7,25	37,9	232,07	13 011,19
	Сок фруктовый или овощной	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,5
Итого за Полдник		240	5,16	7,43	56,08	309,47	
Ужин							
	Свекольные палочки с черносливом	30	0,23	0,32	1,31	8,96	1 046,12
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	19,55	18,15	18,56	244,62	167
	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	22,93	18,95	47,61	382,54	
Итого за день		1 700	62,49	48,68	253,35	1650,68	

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 моркови с курагой	50	1,08	4,37	9,08	81,05	1 017,02
	Борщ	150	1,22	2,96	7,76	62,22	2 001
	Плов с говядиной	170	19,73	17,98	32,97	355,31	169
	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		590	24,91	25,74	87,07	665,66	
Полдник							
	Печенье сдобное	40	3	4,6	29,97	166,8	39,02
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		220	3,36	4,69	39,06	205,36	
Ужин							
	Икра Овощная из кабачков с/п	30	0,55	1,24	2,81	24,16	1 046,06
	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	22,7	11,7	69,63	450	
Итого за день		1 615	63,16	58,44	226,37	1642,72	

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 " Здоровье "	50	0,22	1,41	1,17	18,34	1 007,41
	Рассольник "Классический"	150	1,52	3,27	10,38	77,03	2 008,01
	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	19,07	14,71	79,48	501,53	
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 Деревенский	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,24
	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	14,5	10,29	62,43	402,86	
Итого за день		1 655	53,23	42,26	233,2	1503,8	

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							
	Сыр полутвердый	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	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	13,24	14,53	54	403,35	
Завтрак2							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
Итого за Завтрак2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	1 039
	Суп "Три корочки" гороховый	150	5,09	2,11	15,92	103,29	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Тефтели из говядины	60	4,67	6,49	7,18	105,38	140,01
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	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	20,3	18,61	110,7	685,87	
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							
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Биточки Школьные рыбные	60	13,42	10,74	20,09	225,2	165
	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	20,94	20,49	81,86	584,11	
Итого за день		1 740	60,58	58,17	313,15	2002,86	

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
	Суп - лапша домашняя	150	5,9	2,64	9,12	92,31	2 019,04
	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	24,05	20,27	68,16	559,57	
Полдник							
	Вафли	20	0,68	6,04	12,94	107,8	0,5
	Ряженка	180	5,22	5,76	8,46	108	61
Итого за Полдник		200	5,9	11,8	21,4	215,8	
Ужин							
	Морковные палочки с курагой	30	0,39	0,03	2,07	10,5	32
	Куры тушеные с овощами	60	12,16	5,16	7,31	98,46	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	21,42	10,03	76,68	449,65	
Итого за день		1 625	67,99	55,28	219,63	1629,94	

Итого за период	33 545	1227,43	1073,11	5133,59	34511,81	
Среднее значение за период		61,4	53,7	256,7	1725,6	