

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с манной крупой(200) *	200,000	5,310	5,270	16,810	136,900	99
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60,000	6,560	8,650	19,730	184,050	3
	Какао с молоком 3-7 лет	180,000	3,680	3,820	15,350	111,680	416
Итого за Завтрак		440,000	15,550	17,740	51,890	432,630	
Завтрак 2							
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Завтрак 2		100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	
Обед							
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20,000	2,850	0,300	18,450	88,130	123
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	100,000					335
	Соус томатный 40	40,000					366,01
	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200,000					87
	Тефтели из печени с рисом 80	80,000					301,01
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		610,000	4,340	1,838	37,403	172,583	
Полдник							
	.Ряженка(180) *	180,000	5,220	4,500	7,560	97,200	
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 180	180,000					390,01
	Котлеты рыбные паровые 60	60,000	7,823	1,958	4,530	67,373	273,01
	Рис отварной с овощами 100	100,000	2,360	3,520	23,310	134,570	334,02
	Салат из картофеля с солеными огурцами 60	60,000	1,000	3,000	5,000	53,000	23
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Полдник		620,000	19,143	13,378	58,220	438,543	
Итого за день		1 770,000	39,433	33,356	157,313	1 090,756	

(лист 2)

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая с морковью	200,000	6,030	6,920	27,120	195,640	186
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с молоком 3-7 лет	180,000	2,610	2,880	14,210	93,900	413
	Яйца вареные*	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800	227,01
Итого за Завтрак		460,000	16,460	14,800	59,430	438,740	
Завтрак 2							
	.Йогурт(150) *	150,000	7,500	4,800	5,250	102,000	516
Итого за Завтрак 2		150,000	7,500	4,800	5,250	102,000	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200,000					65
	Кисель из яблок свежих 150	150,000	0,233	0,017	31,067	126,383	396,02
	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 190	190,000					319
	Соус сметанный 40	40,000	0,060	0,104	0,243	2,177	372,03
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		620,000	3,033	0,521	49,130	214,960	
Полдник							
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Пирог открытый 50	50,000	0,342	0,187	3,012	15,293	442,01
	Соус молочный (сладкий) 20	20,000	1,320	3,453	8,953	72,427	369,01
	Сырники из творога 3-7 лет	100,000	16,658	14,625	9,908	241,217	245
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Полдник		570,000	23,340	24,763	49,696	510,990	
Итого за день		1 800,000	50,333	44,884	163,506	1 266,690	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	.Салат из кукурузы (консервированной)(60) *	60,000		3,600	1,200	37,150	12
	Какао с молоком 3-7 лет	180,000	3,680	3,820	15,350	111,680	416
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,000	8,350	14,660	1,590	171,810	229
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Итого за Завтрак	365,000	14,770	22,480	35,960	407,040	
Завтрак 2	Сок яблочный 150	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	418
	Итого за Завтрак 2	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	
Обед	Винегрет овощной 60	60,000					46,01
	Гуляш из отварного мяса 120 сад	120,000	19,580	6,700	77,900	156,030	293
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Пюре картофельное 120	120,000	0,001		0,001	0,006	339,02
	Суп картофельный с крупой(200) *	200,000					86
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Итого за Обед	690,000	22,441	7,220	113,631	316,761	
Полдник	.Кефир(180) *	180,000	5,000	4,500	4,500	80,000	23
	Каша гречневая рассыпчатая 120	120,000	7,200	1,884	32,628	176,004	179
	Кисель из повидла 180	180,000	0,054	0,045	13,167	55,017	401,01
	Соус молочный густой (для фарширования) 27	27,000	2,150	8,370	8,140	116,810	371
	Суфле из рыбы 3-7 лет 85	58,000	14,000	8,810	0,120	136,080	284,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Итого за Полдник	605,000	31,144	24,009	76,375	650,311	
Итого за день		1 810,000	69,480	53,822	229,229	1 394,362	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с крупой "Геркулес"	200,000	0,004		0,007	0,045	101
	Бутерброды с джемом или повидлом	55,000	2,420	4,140	29,130	161,150	2
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,000	2,790	3,020	16,350	104,010	414
Итого за Завтрак		435,000	5,214	7,160	45,487	265,205	
Завтрак 2							
	Бананы	100,000					386
Итого за Завтрак 2		100,000					
Обед							
	Картофель отварной 120	120,000					517
	Кисель из повидла 150	150,000	0,045	0,037	10,972	45,847	401,02
	Мясной рулет с луком и яйцом	100,000			0,001	0,004	312
	Соус сметанный 20	20,000	0,293	0,520	1,240	10,967	372
	Суп с рыбными консервами 200	200,000					95,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		630,000	3,078	0,957	30,033	143,218	
Полдник							
	Запеканка из творога	100,000	9,180	6,270	9,040	131,290	251,01
	Молоко кипяченое	180,000	5,220	5,760	8,460	108,000	419
	Сдоба обыкновенная 50	50,000	4,370	2,740	28,890	157,690	449
	Соус молочный (сладкий)	30,000	1,980	5,180	13,430	108,640	369
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с лимоном 180	180,000			6,290	25,136	412
	Яйца вареные	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800	227
Итого за Полдник		600,000	27,050	24,790	74,370	632,956	
Итого за день		1 765,000	35,342	32,907	149,890	1 041,379	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с макаронными изделиями	200,000	5,831	5,360	20,020	152,620	100
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60,000	6,560	8,650	19,730	184,050	3
	Чай с молоком 3-7 лет	180,000	2,610	2,880	14,210	93,900	413
Итого за Завтрак		440,000	15,001	16,890	53,960	430,570	
Завтрак 2							
	Кефир	80,000					420
	Печенье	20,000	5,330	1,630	57,940	267,680	489,01
Итого за Завтрак 2		100,000	5,330	1,630	57,940	267,680	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Плов из птицы (3-7) 180*	180,000	35,880	38,734	31,354	617,297	321,04
	Салат из белокочанной	60,000	1,080	4,170	4,010	61,780	21,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,000					89
	Фрикадельки мясные	20,000	28,600	16,454	1,174	268,454	129
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		630,000	68,570	61,056	65,331	1 078,984	
Полдник							
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Пюре картофельное 120	120,000	0,001		0,001	0,006	339,02
	Салат из квашеной капусты	55,000	0,739	2,278	1,470	30,783	21,01
	Соус сметанный 20	20,000	0,293	0,520	1,240	10,967	372
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Шницель рыбный натуральный	80,000	11,375	8,444	7,553	153,449	274
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Полдник		565,000	15,668	12,162	55,794	402,930	
Итого за день		1 735,000	104,569	91,738	233,025	2 180,164	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с рисовой крупой(200)*	200,000	4,910	5,270	17,220	136,900	101
	Бутерброды с маслом	40,000	2,360	7,490	14,890	136,600	1
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,000	2,790	3,020	16,350	104,010	414
Итого за Завтрак		420,000	10,060	15,780	48,460	377,510	
Завтрак 2							
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Завтрак 2		100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный	60,000	9,410	1,745	36,810	53,350	294
	Борщ с мясом	200,000					68
	Каша гречневая рассыпчатая 100	100,000					179,01
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	60,000	1,010	2,510	4,990	46,790	35
	Соус сметанный 60 бефстроганов	60,000	0,900	1,560	3,740	32,880	372
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		670,000	14,330	7,513	74,333	264,473	
Полдник							
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	35,000	0,190	0,230	0,600	5,210	441
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Рис отварной с овощами 120_28.06.24	120,000	2,832	4,224	27,972	161,484	334,01
	Рыба припущенная 80	80,000	16,615	5,797	0,258	120,111	259
	Фарш творожный (для ватрушек,пирожков и вареников) 15гр	15,000	2,589	1,301	1,568	28,880	501,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09

Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Чай с сахаром 180 28.06.24	180,000			6,290	25,136	411,01
Итого за Полдник	620,000	29,316	16,752	61,558	517,221	
Итого за день	1 810,000	54,106	40,445	194,151	1 206,204	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60,000	6,560	8,650	19,730	184,050	3
	Какао с молоком 3-7 лет	180,000	3,680	3,820	15,350	111,680	416
	Каша вязкая пшеничная	200,000	3,100	0,830	14,750	78,700	182
Итого за Завтрак		440,000	13,340	13,300	49,830	374,430	
Завтрак 2							
	.Ряженка(180) *	180,000	5,220	4,500	7,560	97,200	
Итого за Завтрак 2		180,000	5,220	4,500	7,560	97,200	
Обед							
	Кисель из яблок свежих 150	150,000	0,233	0,017	31,067	126,383	396,02
	Клецки мучные 20	20,000	0,091	0,084	0,420	2,799	128,02
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (3-7)	80,000	0,001		0,001	0,007	322
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным	105,000					148,03
	Соус томатный 45	45,000					366,02
	Суп картофельный с клецками 180_28.06.24	180,000					91
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		620,000	3,065	0,501	49,308	215,589	
Полдник							
	Запеканка картофельная с мясом или печенью 3-7 лет	160,000					308
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Салат из соленых огурцов с луком 60	60,000					20
	Соус сметанный 30	30,000	0,045	0,078	0,182	1,633	372
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Полдник		570,000	5,735	5,238	33,122	205,358	
Итого за день		1 810,000	27,360	23,539	139,820	892,577	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100,000	9,180	6,270	9,040	131,290	251,01
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,000	2,790	3,020	16,350	104,010	414
	Соус молочный (сладкий)	30,000	1,980	5,180	13,430	108,640	369
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Завтрак		350,000	16,690	14,870	56,640	430,340	
Завтрак 2							
	Сок яблочный 150	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	418
Итого за Завтрак 2		150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	
Обед							
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Рассольник ленинградский 200	200,000					82
	Свекла, тушенная в сметане	150,000	3,280	7,110	15,500	140,050	145
	Тефтели мясные (2-й вариант) 80	80,000	7,740	7,050	7,350	124,240	304,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		620,000	13,880	14,680	58,580	425,015	
Полдник							
	.Рыба, запечённая в омлете(80) *	80,000				0,003	263
	Кефир 150	150,000	4,350	4,800	6,000	88,500	420,01
	Компот из сушеных фруктов 180	180,000	0,058	0,280	2,370	9,731	394
	Пюре картофельное 150 гр	150,000	0,001		0,001	0,007	339
	Салат из белокачанной капусты 60	60,000					21
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Полдник		660,000	7,149	5,480	26,191	184,641	
Итого за день		1 780,000	38,844	35,143	144,674	1 060,246	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	.Салат из горошка зелёного консервированного(60) *	60,000	1,790	3,110	3,760	50,060	10
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,000	8,350	14,660	1,590	171,810	229
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с молоком 3-7 лет	180,000	2,610	2,880	14,210	93,900	413
	Итого за Завтрак	365,000	15,490	21,050	37,380	402,170	
Завтрак 2	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
	Итого за Завтрак 2	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	
Обед	Бефстроганов из печени - Соус сметанный 60	60,000					294,03
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20,000	2,850	0,300	18,450	88,130	123
	Кисель из повидла 150	150,000	0,045	0,037	10,972	45,847	401,02
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 100	100,000	0,019	1,902	0,024	17,292	219,01
	Соус сметанный 60 бефстроганов	60,000	0,900	1,560	3,740	32,880	372
	Суп картофельный	200,000					83
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Итого за Обед	610,000	5,034	4,039	41,166	223,549	
Полдник	.Булочка школьная 50	50,000	4,525	1,717	31,300	158,575	455
	Капуста тушеная (3-7) 120	120,000	3,032	5,000	12,904	110,488	143,02
	Кнели куриные с рисом (3-7),	80,000	14,610	20,550	5,640	265,710	329,01
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Салат из свеклы 40	40,000					34,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Чай с лимоном 150	150,000			5,242	20,947	412,01
	Итого за Полдник	610,000	28,037	32,227	71,976	692,720	
Итого за день		1 685,000	48,961	57,716	160,322	1 365,439	

Рацион: Сад перенос 3

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с крупой "Геркулес"	200,000	0,004		0,007	0,045	101
	Бутерброды с джемом или повидлом	55,000	2,420	4,140	29,130	161,150	2
	Чай с сахаром 180 28.06.24	180,000			6,290	25,136	411,01
Итого за Завтрак		435,000	2,424	4,140	35,427	186,331	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 80	80,000	2,320	2,560	3,760	48,000	419,02
	Печенье	20,000	5,330	1,630	57,940	267,680	489,01
Итого за Завтрак 2		100,000	7,650	4,190	61,700	315,680	
Обед							
	Картофель отварной 120	120,000					517
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Соус сметанный 60 бефстроганов	60,000	0,900	1,560	3,740	32,880	372
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Шницель рыбный натуральный	80,000	11,375	8,444	7,553	153,449	274
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200,000					73,01
Итого за Обед		650,000	15,285	11,702	40,086	317,782	
Полдник							
	.Йогурт(180) *	180,000					
	.Компот из свежих плодов(180) *	180,000	0,140	0,140	21,490	88,740	390
	Булочка "Веснушка"	50,000	4,190	3,260	29,810	165,210	456
	Пудинг из творога запечённый 100гр	100,000	0,001		0,006	0,027	249,02
	Соус молочный (сладкий)	30,000	1,980	5,180	13,430	108,640	369
Итого за Полдник		540,000	6,311	8,580	64,736	362,617	
Итого за день		1 725,000	31,670	28,612	201,949	1 182,410	

Итого за период		500,098	442,162	1 773,879	12 680,227	
Среднее значение за период		2,660	2,352	9,436	67,448	

Составил _____

Утвердил _____