

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	6	5	20	151	
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	3	3	16	98	
<b>Итого за Завтрак</b>		450	12	17	56	418	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(200) *	200	5	5	8	102	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	5	5	8	102	
<b>Обед</b>							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2	5	12	99	65
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	5	3	63	20
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный	120	19	3	74	107	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	34	183	0,01
	Напиток из плодов шиповника(200) *	200	1		21	101	
	соль на весь день(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
<b>Итого за Обед</b>		800	36	15	174	695	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг рыбный паровой с соусом томатным - Соус томатный	76	12	4	5	104	286
	Салат из свеклы	40	1	5	7	80	34
	Пюре картофельное	150	3	6	23	154	339
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Чай с лимоном(180/10/7) *	180			9	39	
	Апельсины(100) *	100	1		11	60	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		571	19	15	65	485	
<b>Итого за день</b>		2 021	72	52	303	1700	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200	5	5	17	137	
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	15	105	
<b>Итого за Завтрак</b>		450	12	17	52	411	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(200) *	200			22	90	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			22	90	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной(60) *	60	1	4	6	63	
	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200	6	5	21	150	
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	220	29	8	24	285	292
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200			15	59	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		750	41	17	96	699	
<b>Уплотненный</b>							
	Омлет с овощами 3-7 лет	100	6	12	3	149	234
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	помидор соленый(60) *	60	1		3	15	
	пряник(40) *	41	2	2	24	118	
	Кефир(200) *	200	6	7	9	127	
	Бананы(100) *	100	2	1	33	150	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		526	19	22	82	607	
<b>Итого за день</b>		1 926	72	56	252	1807	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога(100) *	100	19	14	18	278	
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Салат из кукурузы (консервированной)(60) *	60		4	1	38	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200	3	3	16	104	414
<b>Итого за Завтрак</b>		410	25	30	55	589	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(200) *	200			22	90	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			22	90	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	40	1	2	3	32	56
	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	180	2	4	8	76	
	Пюре картофельное с морковью	120	2	3	13	92	340
	Суфле мясное из говядины с тыквой(80/5) *	80	14	16	3	226	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)(200) *	200			32	135	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		690	24	25	89	703	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200	6	6	16	139	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	бифидок(200) *	200	7	5	11	127	
	Яблоки(100) *	100			11	54	
	Булочка школьная	60	6	2	36	186	455
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		585	21	13	84	554	
<b>Итого за день</b>		1 885	70	68	250	1936	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой(200) *	200	6	5	19	147	
	Бутерброд с сыром(45) *	45	5	7	15	145	
	Яйца вареные(40) *	40	13	11	1	155	
	Чай с сахаром(180/10) *	180			10	40	411
<b>Итого за Завтрак</b>		465	24	23	45	487	
<b>Второй завтрак</b>							
	снежок(200) *	200	6	5	22	163	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	6	5	22	163	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты Никольшин	60	1	1	3	32	21,01
	Рассольник ленинградский(200) *	200	2	4	18	121	
	Плов из птицы (3-7)	210	44	47	38	756	321
	Компот из свежих яблок(200) *	200			24	101	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		740	52	52	113	1152	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет	85	11	8	5	143	272
	Пюре картофельное	150	3	6	23	154	339
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	печенье(40) *	40	3	5	29	170	
	Чай с лимоном(180/10/7) *	180			9	39	
	Бананы(100) *	100	2	1	33	150	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		580	21	20	109	704	
<b>Итого за день</b>		1 985	103	100	289	2506	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)(100) *	96	17	14	26	299	
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	15	105	
<b>Итого за Завтрак</b>		346	24	26	61	573	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые(60) *	64	1		1	11	
	Борщ с фасолью и картофелем	182	2	2	7	52	69
	Запеканка картофельная с печенью(150) *	150	14	8	29	242	
	Соус сметанный(30) *	30		1	2	16	
	Напиток из плодов шиповника(200) *	200	1		21	101	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	соль на весь день(5) *	5					
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
<b>Итого за Обед</b>		696	23	11	90	564	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200	6	6	18	145	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Напиток витаминизированный(200) *	200			24	96	
	Булочка "Веснушка"	60	5	4	36	198	456
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		485	13	10	88	487	
<b>Итого за день</b>		1 627	60	47	249	1671	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	200	6	4	20	138	0,18
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	15	105	
<b>Итого за Завтрак</b>		450	13	16	55	412	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(200) *	200	5	5	8	102	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	5	5	8	102	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие(40) *	40			1	5	
	Суп картофельный	200	1	1	9	52	83
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	120	20	6	78	154	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	120		3		30	335
	Компот из свежих яблок(200) *	200			24	101	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		750	26	10	142	484	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба, запеченная в омлете(80) *	80	14	7	2	128	
	Капуста тушеная(150) *	150	5	7	21	173	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Напиток витаминизированный(200) *	200			24	96	
	печенье(40) *	40	3	5	29	170	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		495	24	19	86	615	
<b>Итого за день</b>		1 895	68	50	291	1613	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшениной крупой(200) *	200	6	6	19	152	
	Бутерброд с сыром(45) *	45	5	7	15	145	
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	3	3	16	98	
<b>Итого за Завтрак</b>		445	14	16	50	395	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(200) *	200			22	90	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			22	90	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты Никульшин	60	1	1	3	32	21,01
	Суп фасолевый(200) *	200	7	1	27	146	
	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный	230	25	23	24	403	319
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200			15	59	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		760	38	25	99	782	
<b>Уплотненный</b>							
	Запеканка из творога(100) *	100	19	14	18	278	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	вафли(40) *	38	1	1	31	142	
	Кефир(200) *	200	6	7	9	127	
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		463	28	22	78	642	
<b>Итого за день</b>		1 868	80	63	249	1909	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200	5	5	17	137	
	Яйца вареные(40) *	40	13	11	1	155	
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Чай с сахаром(180/10) *	180/10			11	42	411
<b>Итого за Завтрак</b>		480	21	25	49	503	
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсины(100) *	100	1		11	60	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1		11	60	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие(40) *	40			1	5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	97	88
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный	80	6	6	6	102	304
	Пюре картофельное	120	3	4	18	124	339
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200			15	59	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	соль на весь день(5) *	5					
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
<b>Итого за Обед</b>		710	16	12	86	529	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога с яблоками(100) *	100	16	10	19	239	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Салат из кукурузы (консервированной)(60) *	40		2	1	26	
	снежок(200) *	200	6	5	22	163	
	Бананы(100) *	100	2	1	33	150	
	вафли(40) *	40	1	1	33	149	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505	27	19	118	775	
<b>Итого за день</b>		1 795	65	56	264	1867	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Драчена 3-7 лет	80	10	16	5	202	242
	Бутерброд с сыром(45) *	45	5	7	15	145	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3	5	6	83	10
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	15	105	
<b>Итого за Завтрак</b>		365	22	31	41	535	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир(200) *	200	6	7	9	127	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	6	7	9	127	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	60	1	3	5	48	56
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1	4	6	68	77
	Плов из птицы (3-7)	200	42	45	37	720	321
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	Компот из свежих яблок(200) *	200			24	101	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		730	49	52	102	1079	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба, припущенная с овощами 3-7 лет	90	8	4	3	82	258
	Пюре картофельное	150	3	6	23	154	339
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Чай с лимоном(180/10/7) *	180			9	39	
	пряник(40) *	40	2	1	24	115	
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		585	15	11	79	485	
<b>Итого за день</b>		1 880	92	101	231	2226	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)(100) *	100	18	15	27	312	
	Бутерброд с маслом(50) *	50	3	9	20	169	
	Чай с сахаром(180/10) *	180/10			11	42	411
<b>Итого за Завтрак</b>		340	21	24	58	523	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток витаминизированный(200) *	200			24	96	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			24	96	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие(40) *	40			1	5	
	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200	2	4	13	97	
	Запеканка картофельная с печенью(150) *	160	15	8	30	258	
	Соус сметанный(30) *	30		1	2	16	
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200			15	59	
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40	3		20	94	
	соль на весь день(5) *	5					
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
<b>Итого за Обед</b>		700	22	13	91	577	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой(200) *	200	6	5	19	147	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Булочка школьная(60) *	60	5	6	37	221	
	Апельсины(100) *	100	1		11	60	
	бифидок(200) *	200	7	5	11	127	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		585	21	16	88	603	
<b>Итого за день</b>		1 825	64	53	261	1799	

<b>Итого за период</b>	18 707	746	646	2639	19034	
<b>Среднее значение за период</b>		74,6	64,6	263,9	1903,4	

Составил \_\_\_\_\_ Шульга Виолетта

Утвердил \_\_\_\_\_