

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		400	12,14	16	67,43	527,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		600	19,76	24	101,25	707,1	
Полдник							
	Пряник (порц.)	50	2,95	2	37,5	183	1 192
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	8,75	8	46,9	303	
Итого за день		1 350	40,65	48	226,78	1584,7	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	6,93	9	49,57	347,9	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	110	2,23	7	3,96	279,8	1 076
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		700	12,16	20	85,89	776,5	
Полдник							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
Итого за Полдник		250	12,71	11	16,09	240,1	
Итого за день		1 450	31,9	40	164,42	1417,1	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
Итого за Завтрак		410	9,01	14	46,79	393,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		670	21,64	20	89,19	643,5	
Полдник							
	Булочка домашняя НУ	50	3,78	6	30,93	197	769,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Полдник		250	5,14	8	48,11	285,1	
Итого за день		1 430	35,79	42	195,29	1369,2	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный НУ	160	16,09	20	2,95	256,3	972,06
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	17,85	23	39,11	433,4	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	0,68	4	3,99	52,3	5,01
	*Суп с вермишелью и мясом кур	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	80	10,4	8	4,6	135	401
	Пюре картофельное с морковью	130	2,1	3	18,22	106,6	996
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		660	18,38	18	74,77	537,3	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом	60	1,13	3	7,62	64,5	1 012
	Соус ягодный	10	0,01		1,27	5,2	984
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		250	6,36	9	17,35	177,7	
Итого за день		1 410	42,99	50	141,03	1195,4	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	4	22,84	204	823
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Завтрак		400	9,03	8	52,35	376,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	50	0,7		3,65	18,6	25
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	21,83	302,4	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		630	20,46	25	85,22	681,7	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	3,9	3	39,51	199,4	
Итого за день		1 390	33,39	36	188,28	1304,7	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,62	6	47,56	216,1	235,05
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	9,98	8	74,86	360	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		660	22,48	23	90,33	707,3	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник		250	9,55	10	45,2	309,5	
Итого за день		1 410	42,01	41	221,59	1424,3	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	2,64	5	15,72	195,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		400	8,39	15	48,21	498,8	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,61	5	4,79	67,4	834,01
	*Ци из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06
	Жаркое по-домашнему	180	11,9	22	20,47	326,6	893,01
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		640	18,57	32	80,69	700,5	
Полдник							
	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Полдник		270	8,1	8	30,1	233,8	
Итого за день		1 410	35,46	55	168,8	1480,1	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,93	8	27,03	204	883
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		400	8,35	10	54,52	347,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		610	26,15	17	93,41	660,9	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7	
Итого за день		1 360	45,05	38	183,94	1301	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Завтрак		410	9,03	11	58,42	415,6	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	6,42	139,2	1 197
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед		660	18,94	18	81,28	574,2	
Полдник							
	Голубцы с мясом и рисом	70	0,25			3,9	573
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Полдник		290	2,41	2	37,11	179,1	
Итого за день		1 460	30,48	31	189,68	1221,5	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
Итого за Завтрак		400	10,31	10	45,6	356,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3	4,7	53,3	1 029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		660	20,66	15	84,72	570	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Полдник		250	4,51	5	50,48	261,6	
Итого за день		1 410	35,48	30	192	1235,8	

Итого за период	14 080	373,2	411	1871,81	13533,8	
Среднее значение за период	586,7	15,6	17,1	78	563,9	

Составил _____ Гайнанова Айгуль Т

Утвердил _____