

*Университетская
защита*



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2	883	10,57
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808	10,4
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,58
Итого за Завтрак		400	7,78	13	61,09	404,5		24,55
Завтрак 2								
	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	30,6	930	1,49
Итого за Завтрак 2		100	0,06		7,42	30,6		1,49
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812	14,16
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049	4,45
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,16
	Плов со свиной	200	14,47	17	39,18	350,8	444,01	27,05
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01	5,29
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
Итого за Обед		640	24,46	22	87,11	693,4		53,08
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,39
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
Итого за Полдник		250	3,15	3	44,27	233,4		5,67
Итого за день		1 390	35,45	38	199,89	1361,9		84,79

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153	7,54
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
Итого за Завтрак		400	7,3	7	40,15	269,3		16,52
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		13,5
Обед								
	Огурцы свежие порционно (апрель-июнь)	50	0,4		5	27,5	836	11,65
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06	10,9
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076	20,35
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995	13,89
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
Итого за Обед		650	18,21	20	85,89	624,4		61,94
Полдник								
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	14,83
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,59
	Чай ягодный	180	0,09		14,4	54,2	971	2,77
Итого за Полдник		250	7,58	6	23,29	198,9		18,19
Итого за день		1 400	33,49	33	159,13	1139,6		110,15

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111	9,99
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	10,4
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
Итого за Завтрак		405	6,3	15	43,22	374,6		21,67
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	7,1
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665	10
	Котлета Домашняя @	70	9,33	8		199,3	661,04	19,78
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,69
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516	6,85
	Напиток Ягодка 200	180	0,11		13,36	55	930	1,49
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
Итого за Обед		670	20,7	22	81,03	669		50,33
Полдник								
	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141	6,6
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916	4,36
Итого за Полдник		250	7,66	10	81,14	525,1		10,96
Итого за день		1 425	34,66	47	216,59	1616,2		90,02

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	165	12,2	11	14,05	242,3	972	36,29
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810	7,7
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,51
Итого за Завтрак		400	17,09	15	37,23	390,5		47,5
Завтрак 2								
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925	2,38
Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,92	40,3		2,38
Обед								
	Икра овощная свекольная (апрель-июнь)	50	0,69	4	4,62	55,6	520	5,83
	Суп с вермишелью и мясом кур @	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02	8,52
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401	21,3
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995	13,89
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	4,76
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
Итого за Обед		650	18	21	90,73	644		56,72
Полдник								
	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	10,29
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,28
Итого за Полдник		260	7,18	6	21,45	188		12,54
Итого за день		1 410	42,34	42	159,33	1262,8		119,14

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	165	4,18	7	15,57	198	823	8,92
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	10,3
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,58
Итого за Завтрак		395	5,59	10	51,72	365,7		22,8
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13,5
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817	4,96
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05	11,72
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	39,7	362,9	1 100	30,88
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,21
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	3,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
	Итого за Обед		650	21,78	33	99,01	762,5	
Полдник	Слойка с клубникой @	60	5,02	5	170,48	115,9	677,08	10,47
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
	Итого за Полдник		260	5,02	5	181,45	175,8	
Итого за день		1 405	32,79	48	341,98	1351		102,27

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	7,74	9	26,93	174,8	235,05	12,05
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
	Итого за Завтрак		400	11,93	12	48,19	323,4	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13,5
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811	12,67
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04	5,83
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907	17,56
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032	4,66
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,45
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
	Итого за Обед		650	23,09	16	83,79	638,8	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141	6,6
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	19,9
	Итого за Полдник		250	13,23	15	60,25	513	
Итого за день		1 400	48,65	43	202,03	1522,2		108,62

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	6,2	6	33,91	217,2	853	10,99
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	10,3
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,51
Итого за Завтрак		395	7,52	9	60,98	349,8		24,8
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	7,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом квр @	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06	10,7
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	31,65
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
	Итого за Обед		650	18,95	36	73,9	679	
Полдник	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4	226	12,09
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188	1,66
Итого за Полдник		250	6,48	6	27,84	189,9		13,75
Итого за день		1 395	32,95	51	173,92	1266,2		100,21

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	7,81	9	36,49	230,3	848	13,06
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686	2,76
Итого за Завтрак		400	12,06	12	61,94	378,9		23,52
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
	Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Икра овощная морковная (апрель-июнь)	50	0,46	3	7,22	39,8	814	5,82
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181	7,53
	Запеканка картофельная с печенью @	180	14,69	9	31,78	290,3	910	33,04
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,21
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	4,76
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,97
Итого за Обед		650	28,1	20	99,66	704,8		54,78
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	10,29
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147	0,97
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
Итого за Полдник		275	6,76	5	20,43	181,1		12,54
Итого за день		1 425	47,26	37	194,84	1325,1		93,87

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3	851	9,66
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808	10,4
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	4,29
Итого за Завтрак		400	11,12	16	53,64	408,9		24,35
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925	2,38
	Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,92	40,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (апрель-июнь)	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01	4,53
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01	13,6
	Суфле Рыбка (минтай)	70	6,41	5	7,17	101,9	1 197	22,85
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995	13,89
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930	1,49
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,45
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	1,29
Итого за Обед		650	15,69	20	95,45	643,5		59,1
Полдник	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01	16
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,56
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916	4,36
	Итого за Полдник		270	5,11	4	39,21	222,1	
Итого за день		1 420	31,99	40	198,22	1314,8		106,75

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850	11,22
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110	4,81
	Итого за Завтрак		400	14,75	16	49,14	428,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства (апрель-июнь)	50	0,6	7	3,7	48,5	813	7,1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2	89	12,51
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01	23,72
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516	6,85
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,69
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02	3,4
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	1,45
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	0,97
Итого за Обед		680	24,35	24	100,11	696,6		58,69
Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192	10,33
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
	Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3	
Итого за день		1 430	41	41	184,22	1313,3		101,09
Итого за период		14 100	380,58	420	2030,15	13473,1		
Среднее значение за период		1 410	38,1	42	203	1347,3		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447182

Владелец Каныгина Виктория Евгеньевна

Действителен с 22.11.2024 по 22.11.2025