

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом 3-7	130	4	4	21	132	5
	Икра кабачковая промышленного производства . 3-7	50	1	4	4	60	80,01
	Яйцо отварное. 3-7	40	5	5		63	88,01
	Какао с молоком сгущенным 3-7	180	2	3	22	130	68,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
Итого за Завтрак		450	15	24	68	565	
Завтрак2	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	Итого за Завтрак2		180			21	86
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой и сметаной. 3-7	200	2	5	18	124	28,01
	Макароны отварные со сливочным маслом 3-7	130	5	3	32	175	3
	Курица в соусе с томатом 3-7	110	17	21	6	285	32,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Итого за Обед		747	30	30	114	856
Полдник	Ватрушка с творогом 3-7	80	12	11	34	283	59,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Итого за Полдник		260	17	16	41	378
Итого за день		1 637	62	70	244	1885	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 3-7	200	6	6	26	190	12,01
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
Итого за Завтрак		450	13	19	60	479	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	Итого за Завтрак2		100			10	47
Обед	Борщ со сметаной 3-7	200/10	3	4	13	97	21
	Гуляш из свинины 3-7	70/30	19	15	5	229	41,03
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7	130	7	6	33	212	2,02
	Компот из смеси с/ф 3-7	180			15	60	73,01
	Свекла отварная 3-7	60	1		6	27	44,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
Итого за Обед		757	36	26	109	804	
Полдник	Булочка "Дорожная" 3-7	60	6	7	36	230	63,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Повидло яблочное 3-7	25			16	63	91,01
Итого за Полдник		265	11	12	59	388	
Итого за день		1 572	60	57	238	1718	

Рацион: 3-7 лет осень-зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная 3-7	200	7	7	26	196	9
	Чай с молоком 3-7 (200)	200	3	2	19	106	72,03
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
Итого за Завтрак		450	13	17	66	482	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	Итого за Завтрак2		100			10	47
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками 3-7	225	11	8	21	199	23,01
	Рыба тушеная в томате с овощами 3-7	140	14	8	7	163	18,01
	Картофель отварной 3-7	150	3	3	24	137	6
	Икра морковная 3-7	50	1	3	7	60	48,02
	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
Итого за Обед		822	35	23	117	824	
Полдник	Пирожок с яблоком 3-7	80	6	10	40	274	58,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Итого за Полдник		260	11	15	47	369
Итого за день		1 632	59	55	240	1722	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет осень-зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая. 3-7	200	6	6	27	186	87,02
	Кофейный напиток на молоке 3-7	180	3	3	21	125	67,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
	Пряник 3-7 сад	50	5	3	17	113	94,03
Итого за Завтрак		500	21	25	87	664	
Завтрак2	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Итого за Завтрак2		180	5	5	7	95
Обед	Суп картофельный с горохом 3-7	200	5	3	16	113	25,01
	Жаркое по-домашнему 3-7	220	20	11	23	271	39,01
	Икра свекольная 3-7	50	1	2	7	54	48,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Гренки из пшеничного хлеба. 3-7 лет	25	4	1	24	118	85,03
Итого за Обед		720	33	18	112	746	
Полдник	Ленивые вареники. 3-7	130	22	15	26	327	55,01
	Молоко кипяченое 3-7	180	5	5	9	97	65,01
Итого за Полдник		310	27	20	35	424	
Итого за день		1 710	86	68	241	1929	

Рацион: 3-7 лет осень-зима		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 3-7 (на 2 яйца)	130	12	13	3	175	43,02
	Свекла отварная 3-7	60	1		6	27	44,01
	Чай с лимоном 3-7	180			13	54	71,01
	Батон с маслом. 3-7 (50/10))	50/10	3	8	21	180	81,03
		430	16	21	43	436	
Итого за Завтрак							
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
		100			10	47	
Итого за Завтрак2							
Обед	Рассольник ленинградский 3-7	200	3	4	17	116	20,03
	Печень говяжья по -строгановски 3-7	110	19	17	8	261	34,01
	Картофельное пюре 3-7	150	3	5	22	148	1
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
		767	31	27	106	797	
Итого за Обед							
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7	200	7	6	26	191	8
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
		380	7	6	38	240	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 677	54	54	197	1520	

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет осень-зима		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом 3-7	130	5	3	32	175	3
	Яйцо отварное. 3-7	40	5	5		63	88,01
	Какао с молоком сгущенным 3-7	180	2	3	22	130	68,01
	Икра кабачковая промышленного производства . 3-7	50	1	4	4	60	80,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Печенье 3-7	25	5	3	17	113	94
		475	21	26	96	721	
Итого за Завтрак							
Завтрак2	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
		180	5	5	7	95	
Итого за Завтрак2							
Обед	Суп картофельный с клецками 3-7	200/25	3	5	20	135	26,01
	Плов из птицы 3-7	210	23	20	36	417	29,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
		742	32	26	114	824	
Итого за Обед							
Полдник	Рыба отварная минтай 3-7	100	19	2		110	15,01
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Каша пшеничная со сливочным маслом 3-7	130	4	4	23	139	5,02
		410	23	6	35	298	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 807	81	63	252	1938	

Рацион: 3-7 лет осень-зима		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая 3-7	200	7	7	25	194	13
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
	Итого за Завтрак	450	14	20	59	483	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	Итого за Завтрак2	100			10	47	
Обед	Суп крестьянский с пшенной крупой 3-7	210	3	5	19	133	27,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом. 3-7	230	19	13	25	299	40,01
	Компот из смеси с/ф 3-7	180			15	60	73,01
	Свекла отварная 3-7	60	1		6	27	44,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Итого за Обед	757	29	19	102	698	
Полдник	Пудинг творожный запеченый. 3-7	130	21	13	27	311	53,01
	Кефир 3-7 (190)	190	5	5	7	95	86,04
	Итого за Полдник	320	26	18	34	406	
Итого за день	1 627	69	57	205	1634		

Рацион: 3-7 лет осень-зима		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 3-7	200	7	7	31	211	10,01
	Чай с молоком 3-7	180	2	2	17	96	72,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Вафли 3-7	30	1	9	19	163	93
	Итого за Завтрак	460	13	26	88	650	
Завтрак2	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Итого за Завтрак2	180	5	5	7	95	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7	200	3	3	19	116	22,01
	Котлеты или биточки рыбные 3-7	70	11	2	7	94	17,01
	Картофельное пюре 3-7	150	3	5	22	148	1
	Икра морковная 3-7	50	1	3	7	60	48,02
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Итого за Обед	727	24	14	112	683	
Полдник	Омлет натуральный 3-7 (1, 5 яйца)	100	9	10	2	136	43,03
	Зеленый горошек консервированный. 3-7	50	2		3	20	92
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Итого за Полдник	330	11	10	17	205	
Итого за день	1 697	53	55	224	1633		

Рацион: 3-7 лет осень-зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная 3-7	200	7	7	29	209	11,01
	Кофейный напиток на молоке 3-7	180	3	3	21	125	67,01
	Батон с маслом. 3-7 (50/10))	50/10	3	8	21	180	81,03
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
	Итого за Завтрак	460	17	23	72	574	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	Итого за Завтрак2	100			10	47	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем 3-7 лет	200	4	4	17	127	21,03
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	200	26	11	29	316	33,03
	Икра свекольная 3-7	50	1	2	7	54	48,01
	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Итого за Обед	707	37	18	111	762	
Полдник	Сырники из творога запеченные. 3-7	130	19	18	27	348	51,01
	Молоко кипяченое 3-7	180	5	5	9	97	65,01
	Итого за Полдник	310	24	23	36	445	
Итого за день	1 577	78	64	229	1828		

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет осень-зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 3-7	200	6	6	26	190	12,01
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Итого за Завтрак	430	9	14	59	419	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	Итого за Завтрак2	100			10	47	
Обед	Свекольник со сметаной 3-7	200/10	3	5	17	131	19,01
	Капуста тушёная 3-7	150	3	3	8	73	42,01
	Котлеты из говядины 3-7	70	15	11	10	196	37,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
Итого за Обед	737	27	20	94	672		
Полдник	Крендель сахарный 1,5-3	50	4	7	33	216	225
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Итого за Полдник	230	9	12	40	311	
Итого за день	1 497	45	46	203	1449		

ого за период	16 433	647	589	227,3	227,3	7256
Среднее значение за период		64,7	58,9	227,3	227,3	7256

Составил А.И. Курдюмова Администратор

Утвердил



В.И. Курдюмова