

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,19	6,83	23,3	188,3	1 111,08
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Печенье детское	51	3,83	5	28,9	207,6	1 141,09
Итого за Завтрак		411	11,25	12,82	66,6	475,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	9,82	122,8	1030
	Биточек из свинины	70	9,85	15,98	5,5	215,2	466
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Соус белый основной	50	0,32	2	1,86	36,6	824
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56	0,41	35,86	115,6	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		660	24,08	28,74	108,61	813,5	
Полдник							
	Запеканка картофельная	150	9,08	4,4	29,72	239,5	995,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,99	3,57	45,5	905
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12	0,03	18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		400	12,39	8,32	60,2	413,8	
Итого за день		1471	47,72	49,88	235,41	1702,4	

(лист 2)

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермешелью	180	5,18	4,69	16,95	228,3	1 573,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	75,2	1 259,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	7,3	14,65	44,67	439,1	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1,96	16,26	135,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	51	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7,35	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	3,57	22,1	148,2	1 032
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	126	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Итого за Обед	620	25,09	14,6	85,39	686,7	
Полдник	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,64	5	7,25	69,7	1 163,01
	Сырники	120	21,63	13,54	27,26	229	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	49,2	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Итого за Полдник	400	24,45	19,44	67,63	460,1	
Итого за день		1 420	56,84	48,69	197,69	1585,9	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,36	7,97	25,7	212,9	1 111,11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	89	1 110
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	14,25	14,25	50,26	416,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4,49	6,58	133,1	124,16
	Колбаска витаминная	70	15,55	3,5	5,05	178	1 028
	Картофель тушеный	130	2,8	7,94	19,98	189,4	216
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	9,12	113,2	932,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	630	25,04	18,03	63,48	747,7	
Полдник	Винегрет овощной	50	0,78	5,08	4,24	75,4	1 112
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	150	6,98	9,74	25,89	245,7	1 133
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	180			21,6	85,5	1 798
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Итого за Полдник	400	9,9	15,72	60,43	461,4	
Итого за день		1 430	49,19	48	174,17	1625,5	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6,19	6,83	25,3	247,7	1 111,09
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	89,2	854
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	430	13,72	12,69	52,48	477,9	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4,27	11,02	153,2	1 015
	Рагу из птицы	200	17,93	8,65	19,3	285,3	1 071
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56	0,41	35,86	115,6	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	610	28,35	15,34	88,93	688,1	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10,15	7,3	209,4	338
	Картофель запеченный	100	2,2	3,74	17,93	134,2	1 317
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Итого за Полдник	400	13,17	14,79	48,33	455,8	
Итого за день		1 440	55,24	42,82	189,74	1621,8	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,19	6,83	25,3	278,3	1 111,1
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	10,38	10,5	52,2	450,2	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	4,56	12,44	144,5	1 058
	Суфле из кур	70	11,11	4,54	9,06	131,6	1 067
	Пюре гороховое	130	13,93	5,51	34,95	236,6	857
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Обед		600	30,81	16,31	96,34	708,5	
Полдник							
	Котлеты из овощей	150	5,87	12,47	25,06	270,6	158,03
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,99	3,57	45,5	905
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		400	14,28	20,86	44,53	466,3	
Итого за день		1 400	55,47	47,67	193,07	1625	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,36	7,97	25,7	212,9	1 111,11
	Печенье детское	51	3,83	5	28,9	207,6	1 141,09
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Завтрак		411	11,19	12,97	69	477,9	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	2,57	4,67	12,54	145,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	51	943
	Суфле из печени	70	14,09	4,81	1,93	127,3	1 561
	Картофель тушеный	130	2,8	7,94	19,98	189,4	216
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	126	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	
Итого за Обед		610	25,94	15,85	91,05	745,5	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,03	9,58	36,46	291,7	334
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	57,8	686
Итого за Полдник		430	10,48	9,99	59,91	422,8	
Итого за день		1 451	47,61	38,81	219,96	1646,2	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермешелью	180	5,18	4,69	16,95	228,3	1 573,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4,05	12,24	98,6	1 516,01
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	14,16	14,55	50,04	441,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	3,99	15,47	120	139
	Тефтели мясные с соусом сметанный с томатом	70	7,84	4,45	6,85	177,6	907
	Рис припущенный	130	3,07	7,25	29,51	200,2	990
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56	0,41	35,86	115,6	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	21,61	21,11	183,95	747,4	
Полдник							
	Биточек рыбный	70	9,28	6,51	11,12	152,9	1 107
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		400	14,29	11,79	52,56	392,5	
Итого за день		1 410	50,06	47,45	286,55	1581,3	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	6,19	6,83	25,3	237,9	1 111,12
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	57,8	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	75,2	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	6,76	12,81	38,49	449,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	12,82	132,5	1 030,19
	Бигус	200	18,27	18,12	10,28	327,6	1 191
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12	0,03	18,21	112	925
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	25,24	24,75	64,06	706,1	
Полдник							
	Чизкейк творожный	150	21,57	13,01	41,25	378,9	1 749
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,55	4,03	42,6	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		380	22,16	14,56	61,28	478,9	
Итого за день		1 390	54,16	52,12	163,83	1634,1	

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная с маслом сливочным	180	6,93	7,74	27,81	229,1	1 111,13
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	191	919
Итого за Завтрак		400	15,53	15,91	58,38	534,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	134,3	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	8,55	33,69	293,8	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,52	2,02	51	600,01
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	126	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Обед		600	26,27	16,56	81,87	711,7	
Полдник							
	Суфле из рыбы	70	12,93	2,94	5,42	165,8	1 069
	Пюре "Розовое"	130	2,83	4,37	19,09	127,4	995,14
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		420	17,9	8,21	49,21	411,8	
Итого за день		1 420	59,7	40,68	189,46	1658,1	

(лист 10)

Рацион: Каменск_Уральск ДОУ 3-7 л 12 час.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6,76	6,54	36,99	237	853
	Повидло	10	0,2		3,25	25	1 142
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1 577
	Итого за Завтрак	400	13,68	11,91	59,94	435,6	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	2,87	12,68	237	1 240
	Голубцы ленивые из мяса птицы в соусе	70	5,2	3,33	7,46	115,2	1 572,02
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Напиток из сока	180			19,06	112,4	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	600	16,38	12,13	76,69	698,6	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	120	14,12	13	4,89	208,8	891
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	0,85	3,44	4,7	122,4	1 029
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Итого за Полдник	400	17,11	17,34	32,69	443,4	
Итого за день		1 400	47,17	41,38	169,32	1577,6	

Итого за период	14 232	523,16	457,5	2019,2	16257,9	
Среднее значение за период	1 423,2	52,46	45,79	203,1	1625,7	

Составил _____ Ключкова М. В.

Утвердил _____