

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность						
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	5	28	179	165					
	Чай с лимоном	180			11	43	383					
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495					
		405	6	18	47	374						
Итого за Завтрак												
Завтрак2	Сок	180	1		29	126	130					
		180	1		29	126						
Итого за Завтрак2												
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	2	1	6	29	7					
	Суп картофельный со сметаной	220	3	4	18	119	36					
	Гуляш из мяса	100	22	23	4	312	610					
	Макаронные изделия отварные	120	13	3	86	409	306					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623					
	Хлеб Кулеческий	40	18	4	170	784	1,01					
	Хлеб пшеничный	60	13	5	57	290	122					
Итого за Обед												
Полдник		40	3	4	22	136	617					
	Печенье	180	3	2	4	47	406					
	Кефир	220	6	6	26	183						
Итого за Полдник												
Ужин	Картофель отварной с маслом	105	3	4	21	131	314					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10	7	5	120	616					
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409					
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122					
Итого за Ужин												
Итого за день							2 020	107	79	541	3213	

(лист 2)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	9	25	203	167					
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	391					
	Бутерброд с сыром	50	3	8		82	493					
		410	12	21	41	401						
Итого за Завтрак												
Завтрак2	Яблоки свежие	120			8	38	90					
		120			8	38						
Итого за Завтрак2												
Обед	Икра свекольная	200	12	50	47	689						
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	220	2	5	6	78	62					
	Печень по-строгановски	100	18	8	10	189	238					
	Картофельное пюре	130	4	5	23	153	317					
	Компот из свежих фруктов	200			17	71	124					
	Хлеб Бородинский	40	5	1	32	161	614					
	Хлеб пшеничный	60	13	5	57	290	122					
Итого за Обед												
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108	405					
	Вафли	40	3	3	21	128	602					
		220	8	9	30	236						
Итого за Полдник												
Ужин	Пудинг творожный запеченный	120	8	1	56	266	201					
	Соус молочный сладкий	40	1	1	3	19	348					
	Чай с сахаром	180			11	43	132					
		340	9	2	70	328						
Итого за Ужин												
Итого за день							2 040	83	106	341	2634	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	7	4	24	161	168
	Чай с сахаром	180			11	43	132
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	405	8	17	43	356	
Завтрак2	Сок	180	1		29	126	130
	Итого за Завтрак2	180	1		29	126	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	60	1	12	3	126	17
	Суп картофельный с рыбой	220	8	7	17	178	609
	Суфле из кур	100	31	37	6	483	291
	Калуста тушеная	130	5	10	16	170	311
	Компот из свежемороженых ягод	200			16	62	123
	Хлеб Купеческий	40	18	4	170	784	1,01
	Хлеб пшеничный	60	13	5	57	290	122
	Итого за Обед	810	76	75	285	2093	
Полдник	Булочка домашняя	40	3	6	30	164	428,01
	Компот из кураги	180			20	82	403
	Итого за Полдник	220	3	6	50	266	
Ужин	Рагу из овощей	220	4	17	19	244	91
	Чай с лимоном	180			11	43	383
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Яйцо отварное	1				2	618
	Итого за Ужин	441	13	21	68	483	
Итого за день	2 056	101	119	475	3324		

(лист 4)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5	9	24	202	155
	Какас с молоком	180	7	6	8	121	387
	Бутерброд с сыром	50	3	8		82	493
	Итого за Завтрак	410	15	23	32	405	
Завтрак2	Банан	120					506
	Итого за Завтрак2	120					
Обед	Свекольник	220	2	2	9	58	65
	Жаркое по-домашнему	250	24	21	19	350	247
	Компот из смеси сухофруктов	180			13	50	399
	Хлеб Бородинский	40	5	1	32	161	614
	Хлеб пшеничный	60	13	5	57	290	122
	Итого за Обед	750	44	28	130	919	
Полдник	Чай с молоком	180	2	3	15	92	384
	Пирожок печеный с калустой	50	4	6	18	138	138
	Итого за Полдник	230	6	9	33	230	
Ужин	Рис прилущенный	130	3		37	169	130
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Котлеты рыбные	80	1	1		7	226
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Ужин	430	13	5	83	403	
Итого за день	1 940	78	66	278	1957		

Рацион: 3-7лет		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6	2	22	132	86
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	391
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	405	11	19	46	400	
Завтрак2	Сок	180	1		29	126	130
	Итого за Завтрак2	180	1		29	126	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	5	8	85	18
	Суп крестьянский с крупой	220	1		8	39	38
	Голубцы ленивые	230	19	20	23	352	244
	Компот из свежих фруктов	200			17	71	124
	Хлеб Кулеческий	40	18	4	170	784	1,01
	Хлеб пшеничный	60	13	5	57	290	122
	Итого за Обед	810	52	34	283	1621	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	13	9	46	324	136
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Хлеб пшеничный	35	7	3	33	169	122
	Итого за Полдник	275	20	12	87	526	
Ужин	Каша кукурузная молочная жидкая	180	7	4	29	181	161
	Чай с сахаром	180			11	43	132
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Итого за Ужин	390	13	7	69	369	
Итого за день	2 060	97	72	514	3042		

(лист 6)

Рацион: 3-7лет		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	4	29	181	161
	Чай с лимоном	180			11	43	383
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	405	8	17	48	376	
Завтрак2	Яблоки свежие	100			7	31	90
	Итого за Завтрак2	100			7	31	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	70	3	11	8	140	26,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	220	2	5	6	78	82
	Гуляш из мяса	100	22	23	4	312	610
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8	12	29	265	297
	Соус сметанный	50		1	2	22	343
	Компот из кураги	180			20	82	403
	Хлеб Кулеческий	20	9	2	85	392	1,01
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
Итого за Обед	800	53	58	192	1485		
Полдник	Печенье	40	3	4	22	136	617
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Итого за Полдник	220	4	4	48	245	
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	27	7	18	251	203
	Соус молочный сладкий	60	1	1	4	29	348
	Компот из смеси сухофруктов	180			13	50	399
	Итого за Ужин	340	28	8	35	330	
Итого за день	1 865	93	87	330	2467		

Рацион: 3-7лет		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Боярская (пшеничная с изюмом)	180	8	22	30	354	608
	Какао с молоком	180	7	6	8	121	387
	Бутерброд с сыром	40	2	6		66	493
	Итого за Завтрак	400	17	34	38	541	
Обед	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	60	2	7	12	116	11.01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3		18	87	70
	Пюре из гороха с маслом	120	28	2	58	359	180
	Птица отварная	100	23	20	1	282	611
	Компот из свежих фруктов	200			17	71	124
	Хлеб Бородинский	40	5	1	32	181	614
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	780	70	34	176	1270	
Полдник	Чай с молоком	180	2	3	15	92	384
	Булочка ванильная	60	5	6	41	232	428
	Итого за Полдник	240	7	9	56	324	
Ужин	Котлеты рыбные	75	1			6	226
	Картофель отварной с маслом	100	2	4	20	124	314
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Итого за Ужин	385	9	7	57	308	
Итого за день	1 805	103	84	327	2443		

(лист 8)

Рацион: 3-7лет		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5	11	15	176	67
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	391
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	425	10	28	39	444	
Завтрак2	Банан	100					606
Итого за Завтрак2		100					
Обед	Икра морковная	60	3	9	9	132	152
	Суп картофельный с фасолью	250	31	33	84	759	68
	Котлета мясная рубленая паровая	75	16	14		189	99
	Макаронные изделия отварные	120	13	3	86	409	306
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Хлеб Кулешский	30	14	3	128	588	1.01
	Соус молочный	50	1	1	4	30	333
	Итого за Обед	805	88	67	375	2410	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	26	19	93	647	136.01
	Чай с лимоном	180			11	43	383
Итого за Полдник		240	26	19	104	690	
Ужин	Омлет натуральный	130	9	11	3	148	188
	Зеленый горошек с маслом отварной	60	4	5	7	85	3
	Компот из изюма	200					403
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Итого за Ужин	420	19	19	39	378	
Итого за день	1 990	143	133	557	3822		

Рацион: 3-7лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5	2	17	88	67
	Какао с молоком	180	7	6	8	121	387
	Бутерброд с сыром	50	3	6		82	493
	Итого за Завтрак	410	15	18	25	291	
Завтрак2	Сок	180	1		29	126	130
	Итого за Завтрак2	180	1		29	126	
Обед	Огурец свежий	40			1	6	410
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250			7	71	62
	Фрикадельки рыбные	90	24	20		278	231
	Соус томатный с маслом сливочным	50	1	2	5	38	116
	Пюре картофельное	130	2	4	18	119	613
	Компот из вишни	180			13	55	402.01
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Хлеб Бородинский	40	5	1	32	161	614
Итого за Обед	820	41	31	114	922		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108	405
	Печенье	40	3	4	22	136	617
	Итого за Полдник	220	8	10	31	244	
Ужин	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	4	29	181	161
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Итого за Ужин	390	14	7	84	435	
Итого за день	2 020	79	64	283	2018		

(лист 10)

Рацион: 3-7лет		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	4	26	173	160
	Чай с молоком	180	2	3	15	92	384
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	496
	Итого за Завтрак	405	9	20	51	417	
Завтрак2	Яблоки свежие	100			7	31	90
	Итого за Завтрак2	100			7	31	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	3	2	19	105	64
	Мясо тушеное с капустой	230	17	76	17	816	283
	Компот из смеси сухофруктов	180			13	50	399
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Хлеб Кулеческий	40	18	4	170	784	1.01
Итого за Обед	740	47	86	257	1949		
Полдник	Булочка с маком	60					622
	Чай с сахаром	180			11	43	132
	Итого за Полдник	240			11	43	
Ужин	Рагу из птицы	220	4	17	19	244	607
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Итого за Ужин	430	10	20	56	422	
Итого за день	1 915	66	126	382	2862		

Итого за период	19 711	950	938	4028	27882	
Среднее значение за период		95	93,6	402,8	2788,2	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____