

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая 62а	150	2	7		128	62
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	Чай сладкий 133 (Я)	180			12	49	133
	Итого за Завтрак	380	5	16	33	353	
Завтрак2	Яблоки свежие	100	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2	100	1	1	20	94	
Обед	Борщ с фасолью и со сметаной (Я)	180	8	1	9	132	18
	Картофель отварной 52	130	3	4	23	139	52
	сельдь с луком и растительным маслом ясли	70	9	8	1	109	65,01
	Помидоры свежие 74(а)с	60	1		2	14	74,01
	Компот из сухофруктов 124	180			12	48	76
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
	Итого за Обед	710	26	14	86	632	
Полдник	Печенье 107а	60	17	6	35	136	107
	Кефир 138	200	5	6	8	114	138
	Яйцо отварное 22	40	5	5		63	
	Икра кабачковая консервированная	60	9	6	5	82	87
	Итого за Полдник	360	36	23	48	395	
Итого за день		1 550	68	54	187	1474	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 118а	200	5	7	24	185	118
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	какао с молоком	200	3	3	14	115	54
	Итого за Завтрак	450	11	19	59	476	
Завтрак2	Яблоки свежие	100	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2	100	1	1	20	94	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (Я)	180	16	1	17	203	14
	Каша гречневая с мясом 43а	200	14	10	24	248	43
	Салат из помидоров и огурцов с луком и раст.маслом(я)	40		4	2	47	78
	Чай с лимоном (Я)	180			10	40	41
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
	Итого за Обед	690	35	16	92	728	
Полдник	Пудинг творожный запеченный (Я)	130	22	15	22	212	93
	Кефир 138	200	5	6	8	114	138
Итого за Полдник		330	27	21	30	326	
Итого за день		1 570	74	57	201	1624	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная 116	200	5	10	26	167	116
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	103	123
	Итого за Завтрак	450	11	22	61	446	
Завтрак2	Яблоки свежие	130	1	1	25	122	140
	Итого за Завтрак2	130	1	1	25	122	
Обед	Суп крестьянский 13	200	13	6	17	201	13
	Плов рисовый из кур (Я)	180	20	17	25	337	42,01
	Кукуруза консервированная (Я)	40	9		3	95	131
	Чай с лимоном (Я)	180			10	40	41
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
	Итого за Обед	690	47	24	94	863	
Полдник	Оладьи из печени 37я	90	6	10	3	149	37
	Огурцы свежие 74 с	60			2	8	74
	Вафля 107/2	45	9	12	25	100	107,02
	Чай сладкий 133	200			13	53	133
	Итого за Полдник	395	15	22	43	310	
Итого за день	1 665	74	69	223	1741		

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с ячменной крупой 110	200	14	7	12	173	110
	Сыр порционный 21а	20	5	5		68	21
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	какао с молоком	200	3	3	14	115	54
Итого за Завтрак		470	25	24	47	532	
Завтрак2							
	Яблоки свежие	100	1	1	20	94	140
Итого за Завтрак2		100	1	1	20	94	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский 12а	200	12	1	21	172	12
	Котлеты, биточки, шницели 27а	80	16	9	7	178	27
	Каша пшеничная рассыпчатая 62а	150	2	7		128	62
	Компот из свежих яблок 120(Я)	180			16	64	120
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		700	35	18	83	732	
Полдник							
	Каша "Дружба" 111с	200	3	4	28	213	86
	Печенье 107а	45	13	5	26	102	107
	Кефир 138	200	5	6	8	114	138
Итого за Полдник		445	21	15	62	429	
Итого за день		1 715	82	58	212	1787	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12	2	22	158	111
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	какао с молоком	200	3	3	14	115	54
Итого за Завтрак		450	18	14	57	449	
Завтрак2	Яблоки свежие	130	1	1	25	122	140
		130	1	1	25	122	
Обед	Свекольник с яйцом 20а	200	14	6	17	231	20
	Голубцы ленивые 40а	200	17	8	11	254	40
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	85
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
		690	36	15	83	739	
Итого за Обед		690	36	15	83	739	
Полдник	Ватрушка с творогом (Я)	90	8	6	31	214	97,01
	Сок яблочный витаминизированный	200	1		10	92	4
		290	9	6	41	306	
Итого за Полдник		290	9	6	41	306	
Итого за день		1 560	64	36	206	1616	

(лист 6)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая сладкая	150	2	1	8	110	5
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	Чай сладкий 133	200			13	53	133
		400	5	10	42	339	
Итого за Завтрак		400	5	10	42	339	
Завтрак2	Яблоки свежие	100	1	1	20	94	140
		100	1	1	20	94	
Обед	Борщ с фасолью и со сметаной 18	200	9	1	12	140	18
	Рыба, тушенная с овощами	110	18	5	2	231	72
	Рис отварной	130	10	4	24	120	22
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	85
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
		730	42	11	93	745	
Итого за Обед		730	42	11	93	745	
Полдник	Ватрушка с творогом 97	110	10	8	38	254	97
	Кефир 138	200	5	6	8	114	138
		310	15	14	46	368	
Итого за Полдник		310	15	14	46	368	
Итого за день		1 540	63	36	201	1546	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 118а	200	5	7	24	185	118
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Сыр порционный 21а	20	5	5		68	21
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	103	123
	Итого за Завтрак	470	16	24	59	532	
Завтрак2							
	Яблоки свежие	100	1	1	20	94	140
Итого за Завтрак2		100	1	1	20	94	
Обед							
	Суп крестьянский 13	200	13	6	17	201	13
	Плов рисовый из кур (Я)	180	20	17	25	337	42,01
	салат из помидор и огурцов с луком и растительным маслом (с)	60	1	5	3	66	78
	Чай с лимоном	200			10	40	34
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		730	39	29	94	834	
Полдник							
	Суп молочный с пшеничной крупой 110/1а	200	13	7	12	162	114
	Зефир 107/1с	45	19		32	130	
	Кефир 138	200	5	6	8	114	138
Итого за Полдник		445	37	13	52	406	
Итого за день		1 745	93	67	225	1866	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 111с	200	3	4	28	213	86
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	какао с молоком	200	3	3	14	115	54
Итого за Завтрак		450	9	16	63	504	
Завтрак2							
	Яблоки свежие	130	1	1	25	122	140
Итого за Завтрак2		130	1	1	25	122	
Обед							
	Борщ со сметаной 16а	200	9	5	18	142	16
	Рагу из мяса и овощей 38а	200	17	11	20	247	38
	салат из помидор и огурцов с луком и растительным маслом (с)	60	1	5	3	66	78
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	85
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		750	32	22	96	709	
Полдник							
	Пудинг творожный запеченный 93	150	25	17	24	232	93
	Кефир 138	200	5	6	8	114	138
Итого за Полдник		350	30	23	32	346	
Итого за день		1 680	72	62	216	1681	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с ячменной крупой 110	200	14	7	12	173	110
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	какао с молоком	200	3	3	14	115	54
	Итого за Завтрак	450	20	19	47	464	
Завтрак2	Яблоки свежие	130	1	1	25	122	140
	Итого за Завтрак2	130	1	1	25	122	
Обед	Суп гороховый вегетарианский 12а	200	12	1	21	172	12
	Голубцы ленивые 40а	200	17	8	11	254	40
	Компот из свежих яблок 120	200			20	81	120
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
	Итого за Обед	690	34	10	91	697	
Полдник	Яйцо отварное 22	40	5	5		63	
	Икра кабачковая консервированная	60	9	6	5	82	87
	Вафля 107/2	45	9	12	25	100	107,02
	Чай сладкий 133	200			13	53	133
	Итого за Полдник	345	23	23	43	298	
Итого за день		1 615	78	53	206	1581	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Боярская" (пшениная с изюмом) 114а	200	8	10	41	286	103
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146	10		8		71	146
	какао с молоком	200	3	3	14	115	54
	Итого за Завтрак	450	14	22	76	577	
Завтрак2	Яблоки свежие	100	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2	100	1	1	20	94	
Обед	Свекольник со сметаной 19	200	18	2	17	241	19
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	11	5	8	132	156
	Макаронные изделия отварные 64а	140	4	6	23	157	64
	Кукуруза консервированная	50	9		3	95	134
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	85
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб Ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
	Итого за Обед	780	47	14	106	879	
Полдник	Ватрушка с творогом 97	110	10	8	38	254	97
	Сок яблочный витаминизированный	200	1		10	92	4
	Итого за Полдник	310	11	8	48	346	
Итого за день		1 640	73	45	250	1896	

Итого за период	16 280	741	537	2127	16812	
Среднее значение за период		74,1	53,7	212,7	1681,2	

Утвердил

Заведующий

