

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшеничная 3-7 лет	180	6	5	22	156	182
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	18	111	414
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	55	7	8	19	180	3
Итого за Завтрак1			16	16	59	447	
Завтрак2							
	Соки фруктовые и ягодные 3-7	100	1		12	51	418
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
	Кондитерские изделия 3-7	20			4	18	525
Итого за Завтрак2			1		23	104	
Обед							
	Суп гороховый с гречками 3-7	200	6	5	16	128	508
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом 3-7	170	14	13	12	226	315,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 лет	180			14	57	394
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			22	18	56	478	
Ужин							
	Винегрет овощной 3-7 лет	100	1	6	8	92	46
	Яйца вареные	40	5	5		62	227
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			8	11	30	253	
Итого за день			47	45	168	1282	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная с маслом 3-7 лет	180	5	7	21	166	182
	Какао с молоком 3-7 лет	180	3	3	13	94	416
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			10	17	47	383	
Завтрак2							
	Напиток витаминный 3-7	150			19	76	519
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
Итого за Завтрак2					26	111	
Обед							
	Салат из квашенной капусты 3-7 лет	50	1	2	4	37	512
	Суп рисовый с мясом и картофелем 3-7	200	4	5	11	103	93
	Печень, тушенная в сметане 3-7	70	15	10	4	169	515
	Каша рассыпчатая гречневая 3-7 лет	100	4	4	19	125	0,23
	Компот из замороженных ягод 3-7 лет	180			20	83	393
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			26	21	72	584	
Ужин							
	Суфле из рыбы 3-7 лет	70	16	5	3	120	284
	Овощи тушеные 3-7 лет	150	3	3	14	93	350
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			21	8	39	312	
Итого за день			57	46	184	1390	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Лапшевник из творога со сладкой подливой 3-7	150	12	11	32	274	225
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	18	111	414
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			17	21	63	508	
Завтрак2							
	Соки фруктовые и ягодные 3-7	100	1		12	51	418
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
Итого за Завтрак2			1		19	86	
Обед							
	Суп куриный с вермишелью 3-7	200	5	4	12	101	94
	Суфле куриное 3-7 лет	70	15	14	8	218	327
	Капуста тушеная 3-7 лет	130	3	5	14	110	354
	Компот из сушеных фруктов 3-7 лет	180			14	57	394
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			25	23	62	553	
Ужин							
	Пирожки печеные с повидлом 3-7	65	6	3	1	55	437
	Каша жидкая гречневая 3-7 лет	180	4	2	21	116	0,33
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			10	5	30	203	
Итого за день			53	49	174	1350	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша овсяная "Геркулес" 3-7 лет	180	5	9	18	172	182
	Какао с молоком 3-7 лет	180	3	3	13	94	416
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			10	19	44	389	
Завтрак2							
	Напиток витаминный 3-7	150			19	76	519
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
	Кондитерские изделия 3-7	20			4	18	525
Итого за Завтрак2					30	129	
Обед							
	Морковь, тушенная с фасолью 3-7 лет	50	1	3	11	75	363
	Свекольник с мясом и сметаной 3-7	200	4	2	10	71	511
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	70	13	14	3	187	293
	Рис отварной (гарнир) 3-7 лет	100	3	3	26	137	0,06
	Компот из замороженных ягод 3-7 лет	180			20	83	393
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			23	22	84	620	
Ужин							
	Картофель, запеченый со сметаной, сыром 3-7 лет	150	4	5	21	145	163
	Огурец соленый	30			1	4	523
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			6	5	44	248	
Итого за день			39	46	202	1386	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром 3-7 лет	110	7	11	1	137	230
	Кукуруза консервированная	30	1	1	3	20	526
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	18	111	414
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			13	22	35	391	
Завтрак2							
	Кефир, ацидолакт, йогурт питьевой 3-7 лет	160	4	5	6	85	420
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
Итого за Завтрак2			4	5	13	120	
Обед							
	Огурец соленый	30			1	4	523
	Борщ с мясом и сметаной 3-7 лет	200	4	4	10	92	68
	Котлеты, биточки мясные 3-7 лет	70	14	10	6	172	299
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	100	4	3	22	128	219
	Соки фруктовые и ягодные 3-7 лет	100	1		12	51	418
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			25	17	65	514	
Ужин							
	Тефтели рыбные с рисом, тушеные в соусе 3-7 лет	130	20	3	17	175	276
	Кисель из замороженных ягод 3-7 лет	180			22	89	396
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			22	3	53	331	
Итого за день			64	47	166	1356	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшеничная с маслом и сахаром 3-7 лет	180	5	8	21	179	182
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	18	111	414
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	55	7	8	19	180	3
Итого за Завтрак1			15	19	58	470	
Завтрак2							
	Соки фруктовые и ягодные 3-7	100	1		12	51	418
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
	Кондитерские изделия 3-7	20			4	18	525
Итого за Завтрак2			1		23	104	
Обед							
	Огурец соленый	30			1	4	523
	Щи из квашеной капусты с мясом 3-7	200	2	3	7	61	77
	Плов из говядины (3-7)	170	13	13	33	297	321
	Компот из сушеных фруктов 3-7 лет	180			14	57	394
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			17	16	69	486	
Ужин							
	Котлеты рыбные 3-7 лет	70	11	2	7	93	273
	Пюре картофельное 3-7 лет	130	2	3	15	98	339
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			15	5	44	290	
Итого за день			48	40	194	1350	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Запеканка творожная с изюмом и соусом 3-7	150	20	10	12	214	251
	Какао с молоком 3-7 лет	180	3	3	13	94	416
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			25	20	38	431	
Завтрак2							
	Напиток витаминный 3-7	150			19	76	519
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
Итого за Завтрак2					26	111	
Обед							
	Салат из квашенной капусты 3-7 лет	50	1	2	4	37	512
	Суп крестьянский со сметаной 3-7	200	5	6	11	116	85
	Суфле куриное 3-7 лет	70	15	14	8	218	327
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	100	4	3	22	128	219
	Компот из замороженных ягод 3-7 лет	180			20	83	393
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			27	25	79	649	
Ужин							
	Каша рисовая с маслом и сахаром 3-7 лет	180	6	4	28	172	182
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			8	4	50	271	
Итого за день			60	49	193	1462	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный 3-7 лет	100	11	12	2	163	229
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	18	111	414
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			16	22	33	397	
Завтрак2							
	Соки фруктовые и ягодные 3-7	100	1		12	51	418
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
Итого за Завтрак2			1		19	86	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными 3-7 лет	50	1	4	6	62	37
	Рассольник с мясом и сметаной 3-7	200	4	4	14	109	80
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	170	11	17	23	290	292
	Компот из сушеных фруктов 3-7 лет	180			14	57	394
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			18	25	71	585	
Ужин							
	Пирожки с рисом, яйцом, сыром 3-7	65	6	3	1	55	437
	Вермишель молочная 3-7 лет	180	2	3	7	62	100
	Чай с сахаром 3-7 лет	180			8	32	411
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			8	6	16	149	
Итого за день			43	53	139	1217	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша ячневая с маслом и сахаром 3-7 лет	180	6	4	26	168	182
	Какао с молоком 3-7 лет	180	3	3	13	94	416
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			11	14	52	385	
Завтрак2							
	Напиток витаминный 3-7	150			19	76	519
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
Итого за Завтрак2					26	111	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 3-7 лет	50	1	3	5	44	21
	Суп рыбный с картофелем 3-7	200	6	4	11	108	95
	Оладьи из печени 3-7 лет	70	11	7	7	131	516
	Пюре картофельное 3-7 лет	130	2	3	15	98	339
	Компот из замороженных ягод 3-7 лет	180			20	83	393
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			22	17	72	531	
Ужин							
	Тефтели мясные с рисом в соусе 3-7 лет	130	15	9	20	221	304
	Кисель из замороженных ягод 3-7 лет	180			22	89	396
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			17	9	56	377	
Итого за день			50	40	206	1404	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Вареники ленивые со сметаной 3-7	150	20	11	21	260	230
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	18	111	414
	Бутерброды с маслом 3-7 лет	35	2	7	13	123	1
Итого за Завтрак1			25	21	52	494	
Завтрак2							
	Соки фруктовые и ягодные 3-7	100	1		12	51	418
	Фрукты свежие 3-7 лет	75			7	35	386
	Кондитерские изделия 3-7	20			4	18	525
Итого за Завтрак2			1		23	104	
Обед							
	Суп фасолевый с мясом и сметаной 3-7	200	7	5	14	126	87
	Суфле из рыбы 3-7 лет	70	16	5	3	120	284
	Овощи тушеные 3-7 лет	150	3	3	14	93	350
	Компот из сушеных фруктов 3-7 лет	180			14	57	394
	Хлеб ржаной порционный 3-7 лет	38	2		14	67	521
Итого за Обед			28	13	59	463	
Ужин							
	Салат картофельный с яйцом 3-7 лет	130	1	6	7	90	23
	Кефир, ацидолакт, йогурт питьевой 3-7 лет	160	4	5	6	85	420
	Хлеб пшеничный (батон) 3-7 лет	30	2		14	67	520
	Вода питьевая	100					527
Итого за Ужин			7	11	27	242	
Итого за день			61	45	161	1303	

Итого за период	522	460	1787	13500	
Среднее значение за период	52,2	46	178,7	1350	

Составил _____ <Не указ

Утвердил _____