

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с "Геркулесом"	190	5	6	17	145	101
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	190	3	3	13	88	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		440	14	16	50	400	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
	Яблоки	85			8	40	386
Итого за Второй завтрак		265			25	80	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	190	6	4	25	142	69
	Макаронник с печенью	150	21	10	21	202	309
	Напиток лимонный	180			7	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		575	31	14	78	508	
Уплотненный							
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9	4	8	105	275
	Пюре картофельное	130	3	4	17	106	339
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Чай с сахаром	190			8	34	411
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		563	18	13	54	516	
Итого за день		1 843	63	43	207	1504	

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	20	144	101
	Какао с молоком 3-7 лет	190	2	3	11	70	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		440	11	13	51	345	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	418
Итого за Второй завтрак		180	1		18	77	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	20
	Рассольник ленинградский	190	2	4	13	96	82
	Запеканка картофельная с мясом	190	16	9	24	242	308
	Компот из сушеных фруктов	190			5	92	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		685	23	16	69	588	
Уплотненный							
	Запеканка из творога	190	29	23	28	364	251
	Чай с сахаром	190			8	34	411
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш яблочный	50	3	1	21	117	437
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		560	38	29	78	675	
Итого за день		1 865	73	58	216	1685	

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	7	8	27	162	100
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	190	3	3	13	88	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		430	14	15	60	381	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
	Бананы	85	1		18	82	386
Итого за Второй завтрак		265	1		35	122	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	190	3	3	16	106	91
	Птица отварная	80	15	13		153	317
	Капуста тушеная	130	2	6	8	144	143
	Компот из сушеных фруктов	190			5	92	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		645	24	22	54	615	
Уплотненный							
	Рыба тушеная с овощами	80	17	16	2	130	261
	Картофель отварной	130	3	5	21	144	136
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Чай с лимоном	190			7	30	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Бифидок	100	5	3	4	63	420
Итого за Уплотненный полдник		563	27	24	49	549	
Итого за день		1 903	66	61	198	1667	

(лист 4)

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с клецками	190	4	6	6	93	105
	Какао с молоком 3-7 лет	190	2	3	11	70	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		430	10	13	37	294	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	418
	Яблоки	85			8	40	386
Итого за Второй завтрак		265	1		26	117	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1	4	3	50	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	190	2	4	12	95	73
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	80	17	6	3	133	293
	Каша рассыпчатая (313)	130	5	4	25	160	313
	Кисель из сока натурального	190			40	159	400
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		705	29	18	108	717	
Уплотненный							
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2	4	5	60	10
	Омлет натуральный	80	9	11	1	135	229
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Чай с молоком 3-7 лет	190	3	3	15	92	413
	Крендель сахарный	50	4	7	27	185	443
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		510	24	30	69	632	
Итого за день		1 910	64	61	240	1760	

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови	60	1		7	32	42
	Запеканка из творога	150	23	18	22	287	251
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	190	3	3	13	88	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		460	33	28	62	574	
Второй завтрак							
	Бананы	85	1		18	82	386
Итого за Второй завтрак		85	1		18	82	
Обед							
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	34
	Гренки из пшеничного хлеба (3-7лет)	30	2		15	71	123
	Суп картофельный с бобовыми	190	2	2	19	103	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет	80	19	6	1	136	299
	Пюре картофельное	130	3	4	17	106	339
	Компот из сушеных фруктов	190			5	92	394
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		705	29	16	72	613	
Уплотненный							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	20	144	101
	Чай с сахаром	190			8	34	411
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		553	11	11	49	449	
Итого за день		1 803	74	55	201	1718	

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	190	5	7	19	147	0,18
	Какао с молоком 3-7 лет	190	2	3	11	70	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		440	13	17	50	384	
Второй завтрак							
	Яблоки	85			8	40	386
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
Итого за Второй завтрак		265			25	80	
Обед							
	Салат из картофеля с огурцами	60	1	3	7	58	24
	Борщ с капустой и картофелем	190	2	4	15	103	63
	Макаронник с мясом	190	19	13	19	220	309
	Компот из сушеных фруктов	190			5	92	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		685	26	20	71	593	
Уплотненный							
	Рыба тушеная с овощами	80	17	16	2	130	261
	Картофель отварной	130	3	5	21	144	136
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Чай с лимоном	190			7	30	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		563	26	26	51	575	
Итого за день		1 953	65	63	197	1632	

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом сметанным 1-3года - Соус сметанный	150	23	16	13	289	245
	Какао с молоком 3-7 лет	190	2	3	11	70	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		390	29	23	44	490	
Второй завтрак							
	Яблоки	85			8	40	386
Итого за Второй завтрак		85			8	40	
Обед							
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	34
	Суп картофельный с крупой	190	2	2	19	109	86
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	220	29	8	24	285	292
	Кисель из плодов или ягод свежих	190			26	108	396
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		715	36	14	99	678	
Уплотненный							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5	7	12	119	101
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Чай с сахаром	190			8	34	411
	Булочка дорожная	50	4	7	28	195	453
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		570	15	19	69	508	
Итого за день		1 760	80	56	220	1716	

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1	4	3	50	14
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	25	79	218
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	190	3	3	13	88	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		410	14	17	61	384	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
	Бананы	85	1		18	82	386
Итого за Второй завтрак		265	1		35	122	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	190	1	4	6	65	77
	Плов из птицы (3-7)	210	16	15	30	296	321
	Компот из сушеных фруктов	190			5	92	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		645	21	19	66	573	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный	80	17	13	2	107	274
	Пюре картофельное	130	3	4	17	106	339
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Чай с лимоном	190			7	30	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Бифидок	100	5	3	4	63	420
Итого за Уплотненный полдник		563	27	20	45	488	
Итого за день		1 883	63	56	207	1567	

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	85	9	11	1	143	229
	Икра свекольная	100	3	5	18	133	55
	Какао с молоком 3-7 лет	190	2	3	11	70	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		425	18	23	50	477	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	418
	Яблоки	85			8	40	386
Итого за Второй завтрак		265	1		26	117	
Обед							
	Гренки из пшеничного хлеба (3-7лет)	30	2		15	71	123
	Суп картофельный с бобовыми	190	2	2	19	103	87
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	185	17	8	15	186	311
	Кисель из кураги	190	1		26	109	398
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		620	24	10	85	518	
Уплотненный							
	Оладьи (3-7 лет)	125	8	11	50	253	432
	Чай с сахаром	190			8	34	411
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		448	12	16	64	487	
Итого за день		1 758	55	49	225	1599	

(лист 10)

Рацион: Сад (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рассыпчатая с овощами гречневая 3-7 лет	150	3	7	13	130	180
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	190	3	3	13	88	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		400	12	17	46	385	
Второй завтрак							
	Яблоки	85			8	40	386
Итого за Второй завтрак		85			8	40	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	190	5	3	20	124	89
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	80	17	6	3	133	293
	Капуста тушеная	150	3	7	9	166	143
	Компот из сушеных фруктов	190			5	92	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Обед		665	29	16	62	635	
Уплотненный							
	Вареники ленивые (отварные)	65	6	6	6	101	230
	Чай с лимоном	190			7	30	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Бифидок	100	5	3	4	63	420
Итого за Уплотненный полдник		388	11	9	17	305	
Итого за день		1 538	52	42	133	1365	

Итого за период	18 216	655	544	2044	16213	
Среднее значение за период		65,5	54,4	204,4	1621,3	

Составил _____ Варивода Алекс

Утвердил _____