

Согласовано:

Заведующий детским садом № 103

(подпись)

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,08
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0,00	36,3	97
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Печенье сахарное	17	1,28	2	12,65	69,2	1 579
	Итого за Завтрак	357	13,78	16	59,2	425,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124,16
	Биточек из свинины	50	7,04	11	3,93	148,2	466
	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	17,77	21	81,44	586,96	
Полдник	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1	0,00	15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	370	8,82	12	80,75	449,5	
Итого за день		1 257	40,37	49	221,39	1461,76	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	160	4,76	5	19,28	144,8	1 507,03
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
Итого за Завтрак		350	10,24	16	45,03	371,7	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая вязкая	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Напиток из шиповника	150	0,6	0,00	14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		540	23,51	14	84,26	539,9	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	3	4,35	35,8	1 163,01
	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	0,00	10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		290	17,74	15	50,66	372,4	
Итого за день		1 180	51,49	45	179,95	1284	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: среда

Рацион: Каменск-уральский ДОУ 1-3 года (новое)							
Неделя: 1							
Дата: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160	7,38	7	31,28	220,5	1 153,03
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0,00	36,3	97
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	7,43	28,7	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		350	12,32	11	54,13	364,1	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Запеканка рисовая с мясом птицы	150	12,92	13	22,33	264,7	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,44	68,66	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		520	19,14	19	81,34	547,66	
Полдник							
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,05
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4	0,00	9,8	73,3	976
Итого за Полдник		420	6,67	10	62,66	373,3	
Итого за день		1 290	38,13	40	198,13	1285,06	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) Неделя: 1 день: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Итого за Завтрак	370	14,61	15	46,83	382,6	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,41	208,3	1 071
	Напиток из сока	150	0,00	0,00	15,89	63,7	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	510	22,37	13	67,84	463,1	
Полдник	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Сок натуральный	150	0,00	0,00	16,8	103,5	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	330	11,45	13	55,98	385,6	
Итого за день		1 210	48,43	41	170,65	1231,3	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,1
	Повидло	10	0,04	0,00	6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3	1 508,02
Итого за Завтрак		350	10,52	10	55,79	348,9	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	3,9	4	10,57	94	1 058,11
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре гороховое	110	11,79	5	29,58	200,2	857
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	27,7	14	89,42	558,36	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с яйцом	100	4,66	6	17,26	146,1	1 133
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
Итого за Полдник		360	11,24	14	71,85	425,9	
Итого за день		1 210	49,46	38	217,06	1333,16	

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,14	7	21,41	177,4	1 111,11
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12	47,9	14 539,27
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Печенье детское	17	1,28	2	9,63	69,2	1 141,09
Итого за Завтрак		357	9,75	17	58,59	439,2	
Обед	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2	1 165,1
	Суфле из печени	50	10,06	3	1,38	76,9	1 561
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,44	68,66	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		520	19,72	13	78,38	477,56	
Полдник	Капуста тушеная	140	3,69	5	17,46	130,2	999
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	7,43	28,7	686,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		370	11,07	9	68,22	340,9	
Итого за день		1 247	40,54	39	205,19	1257,66	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,12
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0,00	36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		350	13,25	13	46,7	354,1	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139,21
	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,38	11	7,51	153,6	1 565
	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	165,7	990
	Напиток из шиповника	150	0,6	0,00	14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		530	15,95	22	86,66	589,5	
Полдник							
	Тефтели рыбные тушеные	60	5,06	2	5,28	56,2	1 555
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		340	9,59	7	50,1	268,7	
Итого за день		1 220	38,79	42	183,46	1212,3	

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,31	4	14,13	108,9	1 573,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	7,43	28,7	686,03
Итого за Завтрак		350	6,64	12	37,11	282,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030,19
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Картофель тушеный	110	0,35	1	3,11	23,5	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1	0,00	15,18	61,7	925
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		500	17,02	10	58,94	397,3	
Полдник							
	Запеканка из творога с рисом	130	14,5	12	21,05	254,3	1 297
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	40	0,55	6	2,89	70,2	818,05
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		370	22,13	25	50,63	493,4	
Итого за день		1 220	45,79	47	146,68	1173	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,78	6	23,18	174,8	1 111,13
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0,00	36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3	1 508,02
	Итого за Завтрак	350	13,79	13	51,39	378	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Напиток из сока	150	0,00	0,00	15,89	63,7	699,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Обед	540	25,32	17	86,17	564,5	
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	154,9	265
	Пюре "Розовое"	80	1,74	3	11,75	78,4	995,14
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4	0,00	9,8	73,3	976
	Итого за Полдник	420	17,76	14	53,45	411,3	
Итого за день		1 310	56,87	44	191,01	1353,8	

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Повидло	10	0,04	0,00	6,5	25	1 142
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Итого за Завтрак	350	9,85	11	53,05	344,8	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1	1 240
	Голубцы ленивые	160	11,89	8	17,06	184,4	1 572
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	500	19,73	12	70,43	440,76	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	80	8,06	9	2,61	122,1	891
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	30	0,52	3	4,86	49,1	1 003
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	340	14,72	15	61,07	413,1	
Итого за день		1 190	44,3	38	184,55	1198,66	

Итого за период	12334	454,17	423	1898,07	12790,7	
Среднее значение за период	1 233,4	45,4	42,3	189,8	1279	

Составил _____ Клочкова М.В.