

Заведующий детского сада №

(ФИО)

Утверждаю

О.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,08
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Печенье сахарное	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
Итого за Завтрак		434	16,56	18	78,08	542,7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124,16
	Биточек из свинины	75	10,56	17	5,89	222,3	466
	Соус белый основной	50	1,45	2	2,44	36,3	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39	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		655	23	29	93,82	734,29	
Полдник							
	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12	0	18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		350	5,06	6	52,85	264,8	
Итого за день		1439	44,62	53	224,75	1541,79	

(лист 2)

Неделя: 1

День: ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	180	5,72	7	23,13	173,7	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	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
	Итого за Завтрак	400	11,83	19	50,92	417	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	12,73	9	3,64	149,1	1 545
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Напиток из шиповника	180	0,72	0	17,91	73,9	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	640	27,64	17	94,08	621,8	
Полдник							

Салат из моркови с изюмом и	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	10,02	39,2	903
Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Полдник	300	16,47	15	35,2	331,5	
Итого за день	1 340	55,94	51	180,2	1370,3	

(лист 3)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7	1 153,03
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Чай с лимоном	180	0	0	8,91	34,5	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39	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		630	22,39	23	93,29	646,49	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,4	14 539,27
	Винегрет овощной	70	1,09	7	5,93	91,5	1 112
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	73,3	976
Итого за Полдник		420	7,41	14	77,72	476	
Итого за день		1 450	43,6	49	232,87	1536,59	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Рагу из птицы	200	17,93	9	19,3	245,1	1 071
	Напиток из сока	180	0	0	19,06	76,4	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		600	25,72	15	75,74	529,1	
Полдник							

Салат из свеклы отварной	70	0,95	5	9,09	73,2	5,01
Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
Компот из изюма	180	0,41	0	9,12	95,4	932,01
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник	330	11,45	12	44,41	346,1	
Итого за день	1 360	53,29	43	173,21	1306	

(лист 5)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Каменск-уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (1 неделя)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,1
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	12,16	12	62,57	397,8	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8	1 058,11
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6	857
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39	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		600	33,84	18	102,79	661,99	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	100	4,66	6	17,26	146,1	1 133
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,4	14 539,27
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
Итого за Полдник		370	9,18	15	55,48	383,8	
Итого за день		1 370	55,18	45	220,84	1443,59	

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (1 неделя. 2 день: понедельник)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,36	8	25,7	212,9	1 111,11
	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 сахаром	180	0	0	14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	34	2,55	3	19,27	138,4	1 141,09
	Итого за Завтрак	434	12,24	19	74,92	553,4	
Обед	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 165,1
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39	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	620	24,18	16	85,06	548,59		

Полдник	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с лимоном	180	0	0	8,91	34,5	686,03
	Капуста тушеная	140	3,69	5	17,46	130,2	999
	Итого за Полдник	380	8,93	8	53,04	289,9	
Итого за день		1 434	45,35	43	213,02	1391,89	

(лист 7)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,12
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	14,91	15	52,96	401,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139,21
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	6,73	14	9,38	192	1 565
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	990
	Напиток из шиповника	180	0,72	0	17,91	73,9	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		630	18,59	27	98,63	690,3	
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	180	0	0	14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		370	9,59	7	52,5	278,2	
Итого за день		1 400	43,09	49	204,09	1370,3	

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7	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	180	0	0	8,91	34,5	686,03
Итого за Завтрак		400	7,51	13	41,41	309,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12	0	18,21	74	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		600	21,86	12	66,12	478,6	

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
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Полдник		340	20,31	19	32,28	382,3	
Итого за день		1 340	49,68	44	139,81	1170,8	

(лист 9)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (т Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7	1 111,13
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	15,55	16	58,58	430,5	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	200	23,43	10	39,64	345,7	1 216
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из сока	180	0	0	19,06	76,4	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		650	29,34	20	98,28	659,8	
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	180	0	0	14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	73,3	976
Итого за Полдник		450	17,76	14	55,85	420,8	
Итого за день		1 500	62,65	50	212,71	1511,1	

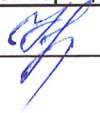
(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (т Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	1 142
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	11,36	12	59,28	393	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9	1 240
	Голубцы ленивые	210	15,61	10	22,39	242,1	1 572
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39	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		610	24,25	15	81,16	527,99	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437

Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,4	14 539,27
Омлет запеченный или паровой	80	8,06	9	2,61	122,1	891
Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник	370	15,09	14	70,48	398,5	
Итого за день	1 380	50,7	41	210,92	1319,49	
Итого за период	14 013	504,1	468	2012,42	13961,85	
Среднее значение за период	1 401,3	50,4	46,8	201,2	1396,1	

Составил  Клочкова М.В.