

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	6	5	20	150	100
	бутерброд с повидлом	45	2	4	22	129	2
	Чай с лимоном.(200) *	200			15	62	412
	Итого за Завтрак	445	8	9	57	341	
Второй завтрак	Ряженка(180) *	180	5	5	8	97	420
	Итого за Второй завтрак	180	5	5	8	97	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180	9	9	13	157	89
	Плов из птицы(210) *	210	20	20	36	401	321
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	1	2	2	33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417
	Итого за Обед	690	35	31	97	801	
Уплотненный	Запеканка из творога 130*	130	9	6	9	131	251
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
	Пряники (20) *	20	2	2	30	132	
	Яблоки(90) *	90			10	48	
Итого за Уплотненный полдник	460	16	11	75	457		
Итого за день	1 775	64	56	237	1696		

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный(200) *	200	6	5	17	134	99
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	3	2	14	88	414
Итого за Завтрак	440	11	15	46	364		
Второй завтрак	Молоко кипяченое(180) *	180	6	5	10	108	419
	Итого за Второй завтрак	180	6	5	10	108	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200	2	4	7	72	76
	Суфле из рыбы(80) *	80	14	13	3	162	284
	Картофельное пюре(150) *	150	3	3	22	134	339
	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	60	1	3	2	37	20
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	393
Итого за Обед	730	24	23	80	603		
Уплотненный	Макароны отварные с сыром(150) *	150	11	8	45	306	220
	Салат из горошка зеленого консервированного(50) *	50	2	3	4	48	10
	Бананы(90) *	90	2	1	21	96	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	411
Итого за Уплотненный полдник	490	15	12	85	510		
Итого за день	1 840	56	55	221	1585		

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром (85)*	85	11	16	1	189	230
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	1
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	13	94	416
Итого за Завтрак		325	17	27	29	420	
Второй завтрак	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	420
	Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	106
Обед	Бульон рыбный детский 200*	200	3			13	61
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88	123
	Запеканка из печени с рисом.(150) *	150	19	8	23	224	311
	Капуста тушеная(130) *	130	3	5	9	89	143
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Напиток из груши дички(180) *	180			13	50	
Итого за Обед		710	30	13	76	512	
Уплотненный	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200	6	8	18	163	101
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	394
	Печенье 20*	20	3	7	30	194	
	Яблоки(90) *	90			10	48	
Итого за Уплотненный полдник		550	14	15	111	643	
Итого за день		1 765	66	61	223	1681	

(лист 4)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеном(200) *	200	6	5	19	150	101
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с лимоном.(200) *	200			15	62	412
Итого за Завтрак		440	10	8	49	319	
Второй завтрак	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147	402
	Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147
Обед	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	4	4	18	117	87
	Котлеты 80*	80	13	11	14	207	299
	макароны отварные с маслом.(150) *	150	5	2	33	170	219
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	60	2	4	8	77	35
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417
Итого за Обед		710	30	22	121	788	
Уплотненный	Пудинг из творога с яблоками 130*	130	7	6	8	118	254
	Джем или повидло(30) *	30			20	75	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
	Апельсины(90) *	90	1		8	43	
Итого за Уплотненный полдник		480	13	9	67	406	
Итого за день		1 810	57	43	262	1660	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (85) *	85	8	15	2	172	229
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	54	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	17	100	414
Итого за Завтрак		355	14	21	38	397	
Второй завтрак	Ряженка(180) *	180	5	5	8	97	420
Итого за Второй завтрак		180	5	5	8	97	
Обед	Суп картофельный с клецками(180) *	180	6	7	27	216	91
	Птица, тушенная в соусе с овощами(200) *	200	13	12	18	227	319
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	1	2	2	33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	393
Итого за Обед		680	24	21	93	674	
Уплотненный	Суп молочный овсянный(200) *	200	6	6	16	137	101
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	443
	Кисель из повидла, джема, варенья(180) *	180			26	103	401
	Бананы(90) *	90	2	1	21	96	
Итого за Уплотненный полдник		520	16	14	84	498	
Итого за день		1 735	59	61	223	1666	

(лист 6)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный(200) *	200	6	5	17	134	99
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	41	227
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42	412
Итого за Завтрак		450	21	17	43	288	
Второй завтрак	Молоко кипяченое(180) *	180	6	5	10	108	419
Итого за Второй завтрак		180	6	5	10	108	
Обед	Суп картофельный с крупой(200) *	200	2	2	14	84	86
	Жаркое по-домашнему(200) *	200	23	20	22	365	292
	огурец соленый (60) *	60			1	3	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	393
Итого за Обед		700	29	22	83	650	
Уплотненный	Запеканка из творога с морковью(130) *	130	15	12	21	240	252
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	13	94	416
	Апельсины(90) *	90	1		8	43	
Итого за Уплотненный полдник		450	22	15	57	448	
Итого за день		1 780	78	59	193	1494	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая на молоке рисовая(200) *	200	6	5	26	177	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28	411
Итого за Завтрак		420	10	8	48	312	
Второй завтрак							
	Бананы(90) *	90	2	1	21	96	
Итого за Второй завтрак		90	2	1	21	96	
Обед							
	Бульон из птицы детский(180) *	180	5	5		59	
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88	123
	Печень по-строгановски(80) *	80	12	6	10	145	
	Каша рассыпчатая пшеничная(150) *	150	6	4	28	174	
	Салат из свеклы(60) *	60	1	4	5	56	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Сок фруктовый 180	180	1		22	90	
Итого за Обед		700	30	19	96	660	
Уплотненный							
	Омлет натуральный (85) *	85	8	15	2	172	229
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	54	
	Хлеб пшеничный(40) *	40	3		20	94	
	Пряники (20) *	20	2	2	30	132	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
Итого за Уплотненный полдник		405	17	24	72	551	
Итого за день		1 615	59	52	237	1619	

(лист 8)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200	6	8	18	163	101
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	17	100	414
	Итого за Завтрак		420	11	18	50	400
Второй завтрак							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	97	420
Итого за Второй завтрак		180	5	5	8	97	
Обед							
	Рассольник ленинградский(200) *	200	2	4	12	93	82
	Тефтели(80) *	80	12	12	7	188	304
	Картофельное пюре(150) *	150	3	3	22	134	339
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	1	2	2	33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	394
Итого за Обед		730	23	21	93	663	
Уплотненный							
	Рыба, запеченная в омлете (80)*	80	11	4	2	89	263
	Салат из горошка зеленого консервированного(50) *	50	2	3	4	48	10
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Печенье 20*	20	3	7	30	194	
	Кисель из повидла, джема, варенья(180) *	180			26	103	401
	Яблоки(90) *	90			10	48	
Итого за Уплотненный полдник		450	18	14	87	553	
Итого за день		1 780	57	58	238	1713	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 130*	130	9	6	9	131	251
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33	6
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с лимоном.(200) *	200			15	62	412
Итого за Завтрак		365	11	10	39	297	
Второй завтрак	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	420
	Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	106
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200	2	4	7	72	76
	Гуляш(80) *	80	17	16	3	225	293
	макароны отварные с маслом.(150) *	150	5	2	33	170	219
	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	60	1	3	2	37	20
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	393
Итого за Обед		730	29	25	91	702	
Уплотненный	Суп молочный овсянный(200) *	200	6	6	16	137	101
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	443
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	13	94	416
	Апельсины(90) *	90	1		8	43	
Итого за Уплотненный полдник		540	19	16	58	436	
Итого за день		1 815	64	57	195	1541	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200	5	7	17	155	101
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
Итого за Завтрак		435	12	13	45	349	
Второй завтрак	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147	402
	Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (180) *	180	2	2	15	82	88
	птица тушеная(80) *	80	16	17		218	318
	Каша рассыпчатая гречневая(150) *	150	6	5	38	219	179
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	60	2	4	8	77	35
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417
Итого за Обед		710	31	28	107	806	
Уплотненный	Рыба соленая (порциями)(37) *	37	7	5		73	8
	Картофель отварной(150) *	150	3	3	26	144	136
	огурец соленый (60) *	60			1	3	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	411
Печенье 20*	20	3	7	30	194		
Итого за Уплотненный полдник		497	15	15	87	545	
Итого за день		1 822	62	60	264	1847	

Итого за период	17 737	622	562	2293	16502	
Среднее значение за период		62,2	56,2	229,3	1650,2	

Составил _____ Завпроизводства

Утвердил _____

