

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке рисовая*	200	6	5	26	177	199
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Сыр (порциями)*	10	2	3		36	7
	Какао с молоком*	180	4	3	13	94	416
Итого за Завтрак		420	14	11	54	378	
Второй завтрак							
	напиток кисломолочный "Снежок**	180	3	3	11	77	420
Итого за Второй завтрак		180	3	3	11	77	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	9	9	13	157	89
	Суфле из рыбы*	80	14	13	3	162	284
	Картофельное пюре*	130	3	4	20	130	339
	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца*	65	1	5	2	55	17
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		12	48	
	Компот из свежих плодов*	180			21	89	390
Итого за Обед		690	31	31	86	712	
Уплотненный							
	Сырники из творога*	100	19	13	11	234	245
	Сок фруктовый*	200	1		22	90	418
	Пряники*	20	2	2	34	149	
	Яблоки*	90			9	43	386
Итого за Уплотненный полдник		410	22	15	76	516	
Итого за день		1 700	70	60	227	1683	

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный*	180	5	4	15	121	99
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Кофейный напиток с молоком**	200	3	2	14	88	414
Итого за Завтрак		420	10	14	44	351	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое*	200	6	5	10	108	419
Итого за Второй завтрак		200	6	5	10	108	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем*	200	1	2	5	44	63
	Плов из птицы*	210	20	20	36	401	321
	Салат из свежих помидоров с луком*	60	1	6	5	81	14,01
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Напиток из плодов шиповника*	180	1		19	91	417,01
Итого за Обед		710	28	29	94	743	
Уплотненный							
	Омлет с сыром*	85	11	16	1	189	230,01
	Помидор свежий*	60	1	6	2	72	15,03
	Бананы*	90	1		19	87	386,01
	Чай с лимоном*	180			10	42	412
Итого за Уплотненный полдник		415	13	22	32	390	
Итого за день		1 745	57	70	180	1592	

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога*	130	9	6	9	131	251,01
	Сыр (порциями)*	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Какао с молоком*	180	4	3	13	94	416
Итого за Завтрак		350	17	12	37	332	
Второй завтрак							
	Йогурт питьевой*	180	5	6	7	109	420,02
Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	109	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	18	117	87
	Голубцы ленивые*	80	10	9	6	133	315
	Каша рассыпчатая гречневая*	150	6	5	38	219	179,01
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	1	6	2	72	15,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из яблок*	180			19	79	390,01
Итого за Обед		715	26	25	115	758	
Уплотненный							
	Суп молочный овсянный*	180	6	6	16	137	101,01
	Крендель сахарный*	50	8	7	21	162	443
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром*	180			7	28	411
	Груши*	90	1	6	2	65	
Итого за Уплотненный полдник		520	17	19	56	439	
Итого за день		1 765	65	62	215	1638	

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшеном*	180	6	5	19	150	101,02
	бутерброд с маслом*	40	2	8	15	137	1
	Чай с молоком*	180	3	2	12	78	413
Итого за Завтрак		400	11	15	46	365	
Второй завтрак							
	Кисель молочный*	180	4	4	25	147	402
Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147	
Обед							
	Бульон из птицы детский*	180	5	5		59	60
	Гренки из пшеничного хлеба*	20	3		19	88	123
	Запеканка из печени с рисом*	100	13	5	15	149	311
	макароны отварные с маслом*	130	5	2	33	170	219
	Салат из свежих огурцов*	60	1	6		64	13,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из яблок и слив*	180			25	104	391
Итого за Обед		705	30	19	109	701	
Уплотненный							
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Рыба, запеченная в омлете*	80	11	4	2	89	263,01
	Огурец свежий*	60	1	6	2	72	15,02
	Печенье*	20	1	3	14	88	
	Сок яблочный*	200					418
	Бананы*	90	1		19	87	386,01
Итого за Уплотненный полдник		470	16	13	47	383	
Итого за день		1 755	61	51	227	1596	

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке рисовая*	200	6	5	26	177	199
	Сыр (порциями)*	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Кофейный напиток с молоком**	200	3	2	14	88	414
Итого за Завтрак		440	13	10	55	372	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый*	200	1		22	90	418
Итого за Второй завтрак		200	1		22	90	
Обед							
	Суп картофельный с клецками*	180	6	7	27	216	91
	Котлеты*	80	10	5	10	129	299
	Рагу из овощей*	105	1	7	7	100	148
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из сухофруктов*	180	1		23	96	
Итого за Обед		610	23	20	99	679	
Уплотненный							
	Суп молочный с макаронными изделиями*	200	6	5	20	150	100
	Ватрушки*	50	7	4	21	144	441
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Напиток из груши дички*	180			13	50	
	Яблоки*	90			9	43	386
Итого за Уплотненный полдник		540	15	9	73	434	
Итого за день		1 790	52	39	249	1575	

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке манная*	200	8	8	32	230	
	Яйца вареные*	40	13	12	1	41	227
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	2	17	100	414
Итого за Завтрак		460	26	30	65	513	
Второй завтрак							
	напиток кисломолочный "Снежок**	180	3	3	11	77	420
Итого за Второй завтрак		180	3	3	11	77	
Обед							
	Суп картофельный с крупой*	180	2	2	12	76	86
	Жаркое по-домашнему*	180	21	18	20	328	292
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	1	6	2	72	15,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из свежих плодов*	180			21	89	390
Итого за Обед		665	29	27	87	703	
Уплотненный							
	Суп молочный овсянный*	180	6	6	16	137	101,01
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) джем*	50			16	64	437
	Сок фруктовый*	200	1		22	90	418
	Груши*	90	1	6	2	65	
Итого за Уплотненный полдник		520	8	12	56	356	
Итого за день		1 825	66	72	219	1649	

Рацион: Сад (рацион) Лето

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	6	5	26	177	199
	бутерброд с маслом*	40	2	8	15	137	1
	Чай с молоком*	180	3	2	12	78	413
Итого за Завтрак		420	11	15	53	392	
Второй завтрак							
	Кисель молочный*	180	4	4	25	147	402
Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147	
Обед							
	Бульон рыбный детский*	180	2			12	61,01
	Печень по-строгановски*	70	11	5	9	127	
	Каша рассыпчатая пшеничная*	150	6	4	28	174	179
	Огурец свежий*	60	1	6	2	72	15,02
	Гренки из пшеничного хлеба*	20	3		19	88	123
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Напиток из плодов шиповника*	180	1		19	91	417,01
Итого за Обед		695	27	16	94	631	
Уплотненный							
	Макароны отварные с сыром*	180	11	8	45	306	220
	Помидор свежий*	60	1	6	2	72	15,03
	Сок фруктовый*	200	1		22	90	418
	Яблоки*	90			9	43	386
Итого за Уплотненный полдник		530	13	14	78	511	
Итого за день		1 825	55	49	250	1681	

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой*	180	5	7	16	147	101
	бутерброд с повидлом*	45	2	4	22	129	2
	Кофейный напиток с молоком**	200	3	2	14	88	414
Итого за Завтрак		425	10	13	52	364	
Второй завтрак							
	Сок яблочный*	200					418
Итого за Второй завтрак		200					
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	18	117	87
	Тефтели*	80	12	12	7	188	304
	макароны отварные с маслом*	130	5	2	33	170	219
	Салат из свежих огурцов*	60	1	6		64	13,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из сухофруктов*	180	1		23	96	
Итого за Обед		695	28	25	113	773	
Уплотненный							
	Рыба, запеченная в омлете*	80	11	4	2	89	263,01
	Салат из моркови*	60	1		12	54	42,01
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Пряники*	20	2	2	34	149	
	Чай с сахаром*	180			7	28	411
	Бананы*	90	1		19	87	386,01
Итого за Уплотненный полдник		455	17	6	86	466	
Итого за день		1 775	55	44	251	1603	

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога*	130	9	6	9	131	251,01
	бутерброд с маслом*	40	2	8	15	137	1
	Какао с молоком*	180	4	3	13	94	416
Итого за Завтрак		350	15	17	37	362	
Второй завтрак							
	Йогурт питьевой*	180	5	6	7	109	420,02
Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	109	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем*	200	1	2	5	44	63
	Гуляш*	80	17	16	3	225	293
	Каша рассыпчатая гречневая*	150	6	5	38	219	179,01
	Салат из свежих помидоров с луком*	60	1	6	5	81	14,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из яблок*	180			19	79	390,01
Итого за Обед		735	30	30	102	786	
Уплотненный							
	Каша жидкая на молоке пшеничная*	200	6	5	26	177	199,02
	Крендель сахарный*	50	8	7	21	162	443
	Чай с лимоном*	180			10	42	412
	Груши*	90	1	6	2	65	
Итого за Уплотненный полдник		520	15	18	59	446	
Итого за день		1 785	65	71	205	1703	

(лист 10)

Рацион: Сад (рацион) Лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшеном*	180	6	5	19	150	101,02
	бутерброд с маслом*	40	2	8	15	137	1
	Чай с молоком*	180	3	2	12	78	413
Итого за Завтрак		400	11	15	46	365	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое*	200	6	5	10	108	419
Итого за Второй завтрак		200	6	5	10	108	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	180	2	2	15	82	88
	Птица тушеная*	80	16	17		218	318
	Картофельное пюре*	130	3	4	20	130	339
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца*	65	1	5	2	55	17
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	1,02
	Компот из яблок и слив*	180			25	104	391
Итого за Обед		700	27	29	94	727	
Уплотненный							
	Рыба, тушеная с овощами	60	7	3	2	67	261
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	1,01
	Печенье*	20	1	3	14	88	
	Напиток из груши дички*	180			13	50	
	Бананы*	90	1		19	87	386,01
Итого за Уплотненный полдник		380	11	6	63	363	
Итого за день		1 680	55	55	213	1563	

Итого за период	17 645	601	573	2236	16283	
Среднее значение за период		60,1	57,3	223,6	1628,3	

Составил _____ Завпроизводства

Утвердил _____