

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	180	5	5	18	135	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	13	94	
<b>Итого за Завтрак</b>		400	13	11	46	336	
<b>Второй завтрак</b>	напиток кисломолочный "Снежок"*	180	3	3	11	77	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	180	3	3	11	77	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180	9	9	13	157	
	Суфле из рыбы(80) *	80	14	13	3	162	
	Картофельное пюре(130) *	130	3	4	20	130	
	Салат из квашеной капусты (60) *	60	1	2	2	33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Напиток из груши дички(180) *	180			13	50	
<b>Итого за Обед</b>		695	32	29	83	670	
<b>Уплотненный</b>	Сырники из творога*	100	19	13	11	234	245
	Яблоки(100) *	100			10	48	
	Пряники(25) *	25	2	2	30	132	
	Сок фруктовый(200) *	200	1		22	90	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		425	22	15	73	504	
<b>Итого за день</b>		1 700	70	58	213	1587	

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный(180) *	200	6	5	17	134	
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	3	2	14	88	
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11	11	41	302	
<b>Второй завтрак</b>	Молоко кипяченое(200) *	200	6	5	10	108	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	200	6	5	10	108	
<b>Обед</b>	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200	2	4	7	72	
	Плов из птицы(210) *	210	20	20	36	401	
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	2	3	4	48	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417,01
<b>Итого за Обед</b>		715	30	28	98	750	
<b>Уплотненный</b>	Драчена(190) *	190	34	36	9	219	
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	54	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Бананы(100) *	100	2	1	21	96	
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		560	39	41	59	482	
<b>Итого за день</b>		1 900	86	85	208	1642	

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога с яблоками 130*	130	7	6	8	118	254,01
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Какао с молоком(180) *	200	4	3	14	105	
<b>Итого за Завтрак</b>		370	15	12	37	330	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	5	6	7	106	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	4	4	18	117	
	Голубцы ленивые(80) *	80	10	9	6	133	
	Каша рассыпчатая гречневая(150) *	150	6	5	38	219	
	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	60	1	3	2	37	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	
<b>Итого за Обед</b>		710	27	22	116	728	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный овсянный(180) *	180	6	6	16	137	
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28	
	Апельсины(100) *	100	1		8	43	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		540	17	13	67	441	
<b>Итого за день</b>		1 800	64	53	227	1605	

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшеном(180) *	180	6	5	19	150	
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	
	Чай с молоком(180) *	180	3	2	12	78	
<b>Итого за Завтрак</b>		400	11	15	46	365	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	4	4	25	147	
<b>Обед</b>							
	Бульон из птицы детский(180) *	180	5	5		59	
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88	
	Запеканка из печени с рисом.(100) *	100	13	5	15	149	
	макароны отварные с маслом.(130) *	130	5	2	33	170	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	
<b>Итого за Обед</b>		645	29	13	103	612	
<b>Уплотненный</b>							
	Омлет с сыром (85)*	85	11	16	1	189	230,01
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	54	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Бананы(100) *	100	2	1	21	96	
	Сок яблочный*	200					418
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		475	16	21	41	410	
<b>Итого за день</b>		1 700	60	53	215	1534	

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке рисовая(200) *	200	6	5	26	177	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	17	100	
<b>Итого за Завтрак</b>		420	13	10	58	384	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	97	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	5	5	8	97	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками(180) *	180	6	7	27	216	
	Котлеты 80*	80	10	5	10	129	299
	Капуста тушенная(130) *	130	3	5	9	89	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	
<b>Итого за Обед</b>		635	25	18	101	668	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба соленая (порциями)(37) *	37	7	5		73	
	Картофель отварной(150) *	150	3	3	26	144	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Кисель из повидла, джема, варенья(180) *	180			26	103	
	Яблоки	95			9	45	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		492	12	8	76	436	
<b>Итого за день</b>		1 727	55	41	243	1585	

(лист 6)

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный(180) *	180	5	4	15	121	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	41	
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	17	100	
<b>Итого за Завтрак</b>		435	23	22	48	366	
<b>Второй завтрак</b>							
	напиток кисломолочный "Снежок"*	180	3	3	11	77	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	3	3	11	77	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой(180) *	180	2	2	12	76	
	Жаркое по-домашнему(180) *	180	21	18	20	328	
	Салат из квашеной капусты (60) *	60	1	2	2	33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	
<b>Итого за Обед</b>		665	29	23	85	654	
<b>Уплотненный</b>							
	Вареники ленивые (отварные)*	150	21	16	22	311	509
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28	
	Апельсины(100) *	100	1		8	43	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460	24	16	52	453	
<b>Итого за день</b>		1 740	79	64	196	1550	

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке рисовая(200) *	200	6	5	26	177	
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	
	Чай с молоком(180) *	180	3	2	12	78	
<b>Итого за Завтрак</b>		420	11	15	53	392	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	4	4	25	147	
<b>Обед</b>							
	Бульон рыбный детский 180*	180	2			12	61,01
	Печень по-строгановски(70) *	70	11	5	9	127	
	Каша рассыпчатая пшеничная(150) *	150	6	4	28	174	
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	55	510
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417,01
<b>Итого за Обед</b>		705	26	14	93	597	
<b>Уплотненный</b>							
	Омлет натуральный(170) *	170	18	22	4	134	
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	54	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Сок фруктовый(200) *	200	1		22	90	
	Бананы(100) *	100	2	1	21	96	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		560	24	27	66	445	
<b>Итого за день</b>		1 865	65	60	237	1581	

(лист 8)

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	180	5	7	16	147	
	бутерброд с повидлом(45) *	45	2	4	22	129	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	17	100	
<b>Итого за Завтрак</b>		405	10	13	55	376	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	97	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	5	5	8	97	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский(180) *	180	1	4	11	84	
	Тефтели(80) *	80	12	12	7	188	
	макароны отварные с маслом.(130) *	130	5	2	33	170	
	Салат из свеклы с соленым огурцом(50) *	50	1	3	3	43	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	
<b>Итого за Обед</b>		685	25	22	109	719	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба соленая (порциями)(37) *	37	7	5		73	
	Картофель отварной(150) *	150	3	3	26	144	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28	
	Печенье(20) *	20	1	3	14	88	
	Яблоки(100) *	100			10	48	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		507	13	11	67	428	
<b>Итого за день</b>		1 777	53	51	239	1620	

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога с яблоками 130*	130	7	6	8	118	254,01
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	13	94	
<b>Итого за Завтрак</b>		360	15	20	36	385	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	5	6	7	106	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем 200*	200	1	2	5	44	185
	Гуляш(80) *	80	17	16	3	225	
	Каша рассыпчатая гречневая(150) *	150	6	5	38	219	
	Салат из квашеной капусты (60) *	60	1	2	2	33	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	
<b>Итого за Обед</b>		735	30	26	99	738	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный овсянный(180) *	200	6	6	18	153	
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	
	Апельсины(100) *	100	1		8	43	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		550	15	13	62	418	
<b>Итого за день</b>		1 825	65	65	204	1647	

(лист 10)

Рацион: Сад (рацион) Зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшеном(180) *	180	6	5	19	150	
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	
<b>Итого за Завтрак</b>		420	11	16	50	386	
<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко кипяченое(200) *	200	6	5	10	108	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	6	5	10	108	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (180) *	180	2	2	15	82	
	птица тушеная(80) *	80	16	17		218	
	Картофельное пюре(130) *	130	3	4	20	130	
	Салат из кукурузы (консервированной)*	50	2	6	12	116	12
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Кисель из повидла, джема, варенья(180) *	180			26	103	
<b>Итого за Обед</b>		685	28	30	105	787	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг рыбный запеченный (80) *	80	20	12	10	165	
	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	60	1	3	2	37	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Напиток из груши дички(180) *	180			13	50	
	Бананы(100) *	100	2	1	21	96	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	25	16	61	419	
<b>Итого за день</b>		1 755	70	67	226	1700	

<b>Итого за период</b>	17 789	667	597	2208	16051	
<b>Среднее значение за период</b>		66,7	59,7	220,8	1605,1	

Составил \_\_\_\_\_ Завпроизводства

Утвердил \_\_\_\_\_