

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад Лето

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
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Чай с лимоном.(200) *	200			15	62	412
Итого за Завтрак		410	8	8	35	248	
Второй завтрак	Сок фруктовый 180	180	1		22	90	
	Итого за Второй завтрак	180	1		22	90	
Обед	Суп картофельный с крупой(200) *	200	2	2	14	84	86
	Жаркое по-домашнему(200) *	200	23	20	22	365	292
	огурец свежий (60) *	60			1	3	510,01
	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		700	30	22	83	662	
Уплотненный	Запеканка из творога с морковью(130) *	130	15	12	21	240	252
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
	Пряники(20) *	20	1	1	15	66	
	Груши (80) *	80			10	48	512
Итого за Уплотненный полдник		450	21	16	72	500	
Итого за день		1 740	60	46	212	1500	

(лист 2)

Рацион: Сад Лето

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	Кисель из яблок свежих (180)*	180			37	152	397,04
	Итого за Второй завтрак	180			37	152	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200 *	200	1	2	5	44	185
	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе (120)*	120	19	3	74	107	294,02
	Каша рассыпчатая гречневая(150) *	150	6	5	38	219	179
	Салат из свежих помидоров с луком 60)*	60	1	6	5	81	14,02
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	394
Итого за Обед		770	33	17	174	673	
Уплотненный	Макароны отварные с сыром(150) *	150	11	8	45	306	220
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Салат из свежих огурцов 60*	60	1	6		64	13,01
	Бананы(80) *	80	1		12	55	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	411
Итого за Уплотненный полдник		510	15	14	82	532	
Итого за день		1 900	59	46	339	1721	

Рацион: Сад Лето

Неделя: 1

День: среда

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
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	41	227
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	1
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	13	94	416
Итого за Завтрак		480	25	28	48	422	
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
	Запеканка из печени с рисом.(150) *	150	19	8	23	224	311
	Капуста тушенная(130) *	130	3	5	9	89	143
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из яблок(180) *	180			19	79	393
Итого за Обед		695	29	16	93	588	
Уплотненный							
	Пудинг из творога с яблоками 130*	130	7	6	8	118	254
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	411
	Груши (80) *	80			10	48	512
Итого за Уплотненный полдник		430	9	6	43	273	
Итого за день		1 785	67	54	209	1430	

(лист 4)

Рацион: Сад Лето

Неделя: 1

День: четверг

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
	Помидор свежий 60*	60	1	6	5	81	14,03
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с лимоном.(200) *	200			15	62	412
Итого за Завтрак		375	14	22	36	403	
Второй завтрак							
	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	420
Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	106	
Обед							
	Бульон из птицы детский(180) *	180	5	5		59	60
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88	123
	Котлеты 80*	80	13	11	14	207	299
	макароны отварные с маслом.(150) *	150	5	2	33	170	219
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*	60	1	6	2	72	15,01
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48	
	Напиток из груши дички(180) *	180			13	50	
Итого за Обед		700	29	24	93	694	
Уплотненный							
	Суп молочный овсянный(200) *	200	6	6	16	137	101
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Печенье 20*	20	3	7	30	194	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
	Яблоки (80) *	80			9	45	
Итого за Уплотненный полдник		530	14	16	86	546	
Итого за день		1 785	62	68	222	1749	

Рацион: Сад Лето

Неделя: 1

День: пятница

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
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(40) *	40	3		20	94	
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	3	2	14	88	414
Итого за Завтрак		380	17	11	43	349	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 180	180	1		22	90	
Итого за Второй завтрак		180	1		22	90	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180	9	9	13	157	89
	Рыба, запеченная в омлете (80)*	80	11	4	2	89	263
	Картофельное пюре(130) *	130	3	4	20	130	
	огурец свежий (60) *	60			1	3	510,01
	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		690	28	17	86	594	
Уплотненный							
	Каша жидкая на молоке рисовая(200) *	200	6	5	26	177	
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	443
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417
	Бананы(80) *	80	1		12	55	
Итого за Уплотненный полдник		510	16	12	78	485	
Итого за день		1 760	62	40	229	1518	

Рацион: Сад 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) *	200	8	8	32	230	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	41	227
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42	412
Итого за Завтрак		455	23	28	55	443	
Второй завтрак							
	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	420
Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	106	
Обед							
	Суп картофельный с крупой(200) *	200	2	2	14	84	86
	птица тушеная(80) *	80	16	17		218	318
	Каша рассыпчатая пшеничная(130) *	130	6	4	24	158	179
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*	60	1	6	2	72	15,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Сок фруктовый(180) *	180	1		20	81	418
Итого за Обед		715	31	30	92	751	
Уплотненный							
	Запеканка из творога 130*	130	9	6	9	131	251
	Салат из моркови 60*	60	1		12	54	42,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	13	94	416
	Печенье 20*	20	3	7	30	194	
	Груши (80) *	80			10	48	512
Итого за Уплотненный полдник		520	19	16	89	592	
Итого за день		1 870	78	80	243	1892	

Рацион: Сад 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)*	200	6	5	26	177	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	411
Итого за Завтрак		440	10	8	56	344	
Второй завтрак	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147	402
	Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147
Обед	Бульон рыбный детский 200*	200	3			13	61
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88	123
	Тефтели(80) *	80	12	12	7	188	304
	Картофельное пюре(130) *	130	3	4	20	130	
	огурец свежий (60) *	60			1	3	510,01
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417
Итого за Обед		705	25	17	83	580	
Уплотненный	Омлет натуральный (85) *	85	8	15	2	172	229
	Помидор свежий 60*	60	1	6	5	81	14,03
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Пряники(20) *	20	1	1	15	66	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
	Яблоки (80) *	80			9	45	
Итого за Уплотненный полдник		475	15	25	62	534	
Итого за день		1 800	54	54	226	1605	

Рацион: Сад Лето

Неделя: 2

День: среда

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
	бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	3	2	14	88	414
Итого за Завтрак		440	11	15	48	375	
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
	Гуляш(80) *	80	17	16	3	225	293
	Каша рассыпчатая гречневая(150) *	150	6	5	38	219	179
	Салат из свежих огурцов 60*	60	1	6		64	13,01
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Компот из сухофруктов(180) *	180	1		23	96	394
Итого за Обед		705	36	35	118	934	
Уплотненный	Пудинг рыбный запеченный(80) *	80	20	12	10	165	
	Салат из свеклы(60) *	60	1	4	5	56	34
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59	
	Кисель из повидла, джема, варенья(180) *	180			26	103	401
	Бананы(80) *	80	1		12	55	
Итого за Уплотненный полдник		425	24	16	65	438	
Итого за день		1 750	76	71	239	1844	

Рацион: Сад Лето

Неделя: 2

День: четверг

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)	10		8		71	6
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с лимоном.(200) *	200			15	62	412
Итого за Завтрак		360	11	14	34	311	
Второй завтрак							
	Кефир(180) *	180	5	6	7	106	420
Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	106	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 200 *	200	1	2	5	44	185
	Плов из птицы(210) *	210	20	20	36	401	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*	60	1	6	2	72	15,01
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Кисель из яблок свежих (180)*	180			37	152	397,04
Итого за Обед		715	27	29	112	807	
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
	Груши (80) *	80			10	48	512
Итого за Уплотненный полдник		530	18	16	60	441	
Итого за день		1 785	61	65	213	1665	

(лист 10)

Рацион: Сад Лето

Неделя: 2

День: пятница

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
	Сыр (порциями)(10) *	10	2	3		36	7
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	чай с молоком.(200) *	200	3	3	16	99	413
Итого за Завтрак		430	13	14	44	345	
Второй завтрак							
	Напиток из груши дички(180) *	180			13	50	
Итого за Второй завтрак		180			13	50	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200	4	4	18	117	
	Котлеты 80*	80	13	11	14	207	299
	макароны отварные с маслом.(150) *	150	5	2	33	170	219
	Салат из свежих помидоров с луком 60)*	60	1	6	5	81	14,02
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(35) *	35	3	1	17	67	
	Напиток из плодов шиповника 180*	180	1		19	91	417
Итого за Обед		725	29	24	116	780	
Уплотненный							
	Омлет натуральный (85) *	85	8	15	2	172	229
	огурец свежий (60) *	60			1	3	510,01
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Печенье 20*	20	3	7	30	194	
	Чай с сахаром(200) *	200			15	60	411
	Яблоки (80) *	80			9	45	
Итого за Уплотненный полдник		465	13	22	67	521	
Итого за день		1 800	55	60	240	1696	

Итого за период	17 975	634	584	2372	16620	
Среднее значение за период		63,4	58,4	237,2	1662	

Составил _____ Завпроизводств:

Утвердил _____