

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 150/20	150/20	11	10	32	264	220
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			13	18	57	441	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	100	1		12	51	418
Итого за Завтрак 2			1		12	51	
Обед							
	Порционный солёный огурец	60					50
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200		1	1	12	73,03
	Котлета из свинины 80	80	9	26	13	320	299
	Пюре гороховое 130	130	14	1	27	129	161,01
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			26	28	86	661	
Полдник							
	Ацидолакт 2,5%.	200	1	1	4	32	503
	Печенье	40	3	6	28	172	
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			4	7	39	235	
Ужин							
	Омлет натуральный 170	170	15	27	3	314	229,01
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			16	27	30	440	
Итого за день			60	80	224	1828	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая ячневая	150/5	2	4		162	182
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
Итого за Завтрак 1			7	14	29	387	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	34
	Рассольник	180	2	2	9	66	80
	Жаркое по домашнему	180	6	22	20	217	292
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			12	28	79	539	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Ватрушка с повидлом,	60			1	3	441,01
Итого за Полдник			6	5	11	105	
Ужин							
	Рыба фаршированная	60	9	2	1	60	257
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	2	1	4	36	330,03
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
Итого за Ужин			13	3	55	322	
Итого за день			38	50	181	1384	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая манная 150 гр.	150/5/5	2	4	21	128	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			7	14	50	355	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	36	19
	Борщ с картофелем (Свекольник)	180	1	4	10	79	64
	Бефстроганов из печени	80	1		2	30	294,01
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3	4	33	176	330
	Компот из свежих яблок	180			22	88	390
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			9	11	89	507	
Полдник							
	Бутерброд с повидлом	50	4	6	42	238	2,01
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			10	11	59	371	
Ужин							
	Овощное рагу	170	10	52	63	765	321
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Хлеб пшеничный	50	1		29	144	701
Итого за Ужин			11	52	102	950	
Итого за день			37	88	307	2213	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая рисовая 150	150	3	4	27	1511	182,05
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
Итого за Завтрак 1			7	6	64	1715	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Винегрет овощной (с репчатым луком)	60	1	4	5	57	45,01
	Суп картофельный с бобовыми (Гороховый)	180	7	9	18	128	104,01
	Биточки рыбные запеченные	80	12	4	8	115	271
	Картофель отварной	130	2	4	20	123	336
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	700
Итого за Обед			24	21	92	604	
Полдник							
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
	Булочка ванильная	60	5	5	11	92	450
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			9	8	34	230	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	26	18	26	371	251
	Соус сладкий.	20	2	2	11	66	
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	50	1		29	144	701
Итого за Ужин			29	20	76	621	
Итого за день			69	55	273	3200	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая гречневая 150/5/5	150/5/5	4	4	23	145	182
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
Итого за Завтрак 1			10	15	54	388	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из моркови (с маслом)	60	1		7	31	42,01
	Суп картофельный на рыбном бульоне	180	5	1	17	94	93,05
	Котлета из свинины 80	80	9	26	13	320	299
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	4	27	159	330,02
	Компот из свежих яблок	180			22	88	390
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			22	31	106	790	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Хлеб пшеничный	50	1		29	144	701
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			7	5	46	277	
Ужин							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	200
	Рагу из овощей.	150	2	9	11	135	148
	Чай с лимоном.	180			10	38	412
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			8	14	38	322	
Итого за день			47	65	251	1807	

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 150/20	150/20	11	10	32	264	220
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
Итого за Завтрак 1			13	18	57	441	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	60	1	1	5	30	120,01
	Суп картофельный с крупой (Полевой)	180	1	2	10	66	86
	Шницель рыбный натуральный 80	80/5	12	4	8	116	274
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	2	1	4	36	330,03
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			19	8	72	448	
Полдник							
	Йогурт питьевой	200	2	2	4	41	419,01
	Хлеб пшеничный	50	1		29	144	701
Итого за Полдник			3	2	33	185	
Ужин							
	Каша вязкая пшеничная 150	150/5/5	4	6	25	168	182,03
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
	Хлеб пшеничный	50	1		29	144	701
Итого за Ужин			6	6	81	423	
Итого за день			41	34	250	1528	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный 170	170	15	27	3	314	229,01
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			20	37	32	539	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	100	1		12	51	418
Итого за Завтрак 2			1		12	51	
Обед							
	Порционный солёный огурец 60	60					50,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	180	1	4	6	61	73
	Плов из свинины 180	180	20	7	32	271	321,02
	Компот из свежих яблок	180			22	88	390
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	700
Итого за Обед			23	11	76	499	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Булочка ванильная	60	5	5	11	92	450
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			11	10	28	225	
Ужин							
	Запеканка из творога	170	30	20	29	420	251
	Чай с лимоном.	200			11	43	412
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			31	20	57	549	
Итого за день			86	78	205	1863	

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая манная 150 гр.	150/5/5	2	4	21	128	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			7	14	50	355	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	34
	Суп фасолевый.	180	5	1	17	79	93,06
	Суфле из печени 70.	70	12	6	7	128	222,02
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	27	134	218
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			26	12	101	597	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Печенье	60	4	8	41	258	
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			10	13	58	391	
Ужин							
	Рагу из овощей.	170	2	10	13	153	148
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			3	10	40	279	
Итого за день			46	49	256	1652	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая ячневая	150	2	4		157	182
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
	Чай с молоком.	200	3	3	16	99	413
Итого за Завтрак 1			6	7	39	371	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из моркови (с маслом)	60	1		7	31	42,01
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1	4	10	79	63
	Жаркое по домашнему.	180	6	22	20	217	292
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			11	26	82	527	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Булочка домашняя	60	5	5	11	92	450
Итого за Полдник			11	10	21	194	
Ужин							
	Пудинг из творога	200	30	22	49	510	249
	Кисель из сока натурального	200	1		30	124	400
	Хлеб пшеничный	50	1		29	144	701
Итого за Ужин			32	22	108	778	
Итого за день			60	65	257	1901	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая геркулесовая 150	150	2	3	25	141	182,04
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
Итого за Завтрак 1			8	14	56	384	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком 60	60	1	4	5	54	34,01
	Щи зелёные.	180	2	4	6	76	74,01
	Котлеты рыбные любительские 80/5	80/5	11	4	9	116	272
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	3		20	98	700
Итого за Обед			20	16	83	565	
Полдник							
	Чай с молоком.	200	3	3	16	99	413
	Бутерброд с повидлом	50	4	6	42	238	2,01
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			7	9	65	368	
Ужин							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	200
	Салат Фантазия	150	3	8	15	141	25,02
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			9	13	42	331	
Итого за день			44	52	253	1678	

Итого за период	528	616	2457	19054	
Среднее значение за период	52,8	61,6	245,7	1905,4	

Составил _____ <Не указ

Утвердил _____