

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные	150	5	4	33	192	205
	Какао на сгущенном молоке	200	6	9	22	130	396
	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	80	1	5	5	71	25,01
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
<b>Итого за Завтрак</b>		465	14	22	231	509	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	15	70	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	1	15	70	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с бобовыми	200	2	4	10	88	81
	Помидоры свежие	40			1	8	27
	Котлета рубленая из птицы	80	13	11	14	208	305
	Каша пшеничная с маслом	130	4	4	21	139	168
	Компот из сухофруктов	200	1	4	27	150	376
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
<b>Итого за Обед</b>		720	25	23	106	756	
<b>Полдник</b>							
	оладьи	100	14	15	44	367	449
	Чай с лимоном	200/8/7			8	36	393
<b>Итого за Полдник</b>		315	14	15	52	403	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		165	5	4	14	114	
<b>Итого за день</b>		1 815	59	65	418	1852	

Рацион: Сад

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	200	6	7	22	171	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	11	14	207	377	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	200	4	6	17	92	82
	суфле мясное из говядины с тыквой	80	12	14	3	187	280
	Пюре картофельное	130	3	4	19	124	321
	Капуста квашеная	41	1	2	2	26	132,01
	Компот из сухофруктов	200	1	4	27	150	376
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
<b>Итого за Обед</b>	721	26	30	101	742		
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	200/8/7			8	36	393
	Запеканка из творога с морковью	130	15	11	32	288	238
	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	4	42	351
	<b>Итого за Полдник</b>	395	16	13	44	366	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>	165	5	4	14	114		
<b>Итого за день</b>	1 816	59	61	376	1642		

Рацион: Сад

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8	10	2	129	215
	Кукуруза сладкая консервированная	52	1		3	17	25,04
	Какао с молоком	200	5	6	14	101	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Завтрак</b>		382	17	20	197	399	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1		10	43	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	4	9	12	98	57
	Гуляш из мяса отварного	80	12	8	3	120	277
	каша ячневая вязкая	130	4	6	21	129	168
	Кисель из сухофруктов	200	4	9	26	128	379
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
<b>Итого за Обед</b>		680	29	32	95	638	
<b>Полдник</b>							
	Каша пшенная молочная	200	7	9	26	183	185
	Чай с сахаром	200/8			8	34	392
	Пирожок с повидлом	70	5	6	39	226	453
<b>Итого за Полдник</b>		478	12	15	73	443	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		165	5	4	14	114	
<b>Итого за день</b>		1 805	64	71	389	1637	

Рацион: Сад

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп вермишелевый молочный	200	5	5	19	144	93
	Чай с сахаром	200/8			8	34	392
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
<b>Итого за Завтрак</b>		443	7	9	198	294	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	15	70	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	1	15	70	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	17	17	18	225	83
	Тефтели рыбные тушеные	80	11	4	10	123	261
	Соус томатный	50	1	2	4	38	348
	Пюре картофельное	130	3	4	19	124	321
	Компот из сухофруктов	200	1	4	27	150	376
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
<b>Итого за Обед</b>		755	38	31	111	823	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые отварные	140	22	7	20	231	229
	Соус сметанный	50	1	3	3	33	354
	Кисель молочный	200	5	5	31	172	384
<b>Итого за Полдник</b>		390	28	15	54	436	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		165	5	4	14	114	
<b>Итого за день</b>		1 903	79	60	392	1737	

Рацион: Сад

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	9	26	173	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	11	16	211	379	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из плодов шиповника	100	2	3	8	33	398
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	2	3	8	33	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	6	7	17	113	81
	биточки паровые	80	13	10	8	175	289
	рагу из овощей(с тыквой)	130	2	6	12	110	137
	Кисель из сока	200	3	4	30	121	382
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
<b>Итого за Обед</b>	680	29	27	100	682		
<b>Полдник</b>	котлеты, биточки из рыбы запеченные	80	12	6	8	131	255
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	115	321
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Кефир	180	5	5	7	95	401
	<b>Итого за Полдник</b>	395	21	15	40	377	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>	165	5	4	14	114		
<b>Итого за день</b>	1 775	68	65	373	1585		

Рацион: Сад

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	каша рассыпчатая гречневая с овощами	200	6	5	27	175	166
	Какао на сгущенном молоке	200	6	9	22	130	396
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	14	18	220	421	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
	Компот из сухофруктов	200	1	4	27	150	376
	Суп картофельный протертый (с гренками)	200	4	7	14	86	79
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		10	48	115
	Макароны отварные	130	5	4	29	166	205
	кнели куриные с рисом	80	14	14	6	204	312
	Помидоры свежие	41			1	9	27
	<b>Итого за Обед</b>	711	29	29	105	753	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	70	5	6	41	235	458
	Чай с сахаром	200/8			8	34	392
	Каша ячневая молочная жидкая	200	6	8	26	177	185
	<b>Итого за Полдник</b>	478	11	14	75	446	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>	165	5	4	14	114		
<b>Итого за день</b>	1 889	60	65	424	1777		

Рацион: Сад

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный, запеченный	80	8	10	2	129	215
	Горошек зеленый	50	2		3	20	25,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90	395
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	<b>Итого за Завтрак</b>		385	17	17	200	403
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной	200	4	10	9	88	67
	тефтели из печени с рисом	80	12	11	13	194	284
	Соус сметанный	50	1	3	3	33	354
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	21	128	296
	Компот из сухофруктов	200	1	4	27	150	376
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
	<b>Итого за Обед</b>		730	26	32	106	756
<b>Полдник</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6	25	183	185
	Чай с лимоном	200/8/7			8	36	393
<b>Итого за Полдник</b>		415	6	6	33	219	
<b>Ужин</b>							
	Кефир	150	4	4	6	79	401
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		165	5	4	13	115	
<b>Итого за день</b>		1 795	55	59	362	1536	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	23	166	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	11	14	208	372	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	суп картофельный с пшеном	200	4	7	17	98	80
	Плов рисовый с мясом	180	15	11	33	257	601
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	4	6	26	104	381
	Капуста квашеная	40	1	2	2	25	132,01
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
	<b>Итого за Обед</b>	670	29	26	111	647	
<b>Полдник</b>	Шницель рыбный натуральный	80	14	5	8	131	258
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	115	321
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
	Кефир	180	5	5	7	95	401
	<b>Итого за Полдник</b>	400	24	14	43	389	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	<b>Итого за Ужин</b>	165	5	4	14	114	
<b>Итого за день</b>		1 770	70	58	386	1565	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	9	27	180	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	11	16	212	386	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	5	10	96	63
	Каша гречневая вязкая	130	4	4	18	127	256
	Тефтели из мяса говядины	80	11	9	10	165	287
	Соус томатный	50	1	2	4	38	348
	Напиток из плодов шиповника	180	3	5	15	60	398
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
<b>Итого за Обед</b>	710	26	25	90	649		
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	130	29	19	30	406	234
	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	4	42	351
	Чай с сахаром	200/8			8	34	392
	<b>Итого за Полдник</b>	388	30	21	42	482	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	78	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>	165	5	4	14	114		
<b>Итого за день</b>		1 798	73	66	368	1674	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	7	10	23	177	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	4	171	116	1
<b>Итого за Завтрак</b>		435	12	17	208	383	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	15	70	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	1	15	70	
<b>Обед</b>							
	Суп с клецками	150/50	18	19	20	276	85
	Котлета, биточки , шницель рубленный из говядины	80	13	13	13	218	282
	Капуста тушеная	130	3	4	11	96	132
	Компот из сухофруктов	200	1	4	27	150	376
	Хлеб из муки пшеничной	30	2		15	73	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	40	3		18	90	902
<b>Итого за Обед</b>		680	40	40	104	903	
<b>Полдник</b>							
	Рыба припущенная	80	17	1		79	245
	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	80	1	5	5	71	25,01
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Чай с лимоном	200/8/7			8	36	393
<b>Итого за Полдник</b>		390	19	6	20	222	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>		1 770	76	67	359	1666	

Итого за период		663	637	3847	16671	
Среднее значение за период		66,3	63,7	384,7	1667,1	

\_\_\_\_\_ МБДОУ  
Составил/с № 60 "Крепышок"

Утвердил \_\_\_\_\_