

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый*	200	5	6	17	146	101
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Яблоки*	100			10	47	
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		575	18	15	76	474	
Второй завтрак							
	Ряженка*	180	5	5	8	185	420
	Ватрушки с творогом	35			1	4	441
	Фарш творожный для ватрушек	15			1	5	501
Итого за Второй завтрак		230	5	5	10	194	
Обед							
	Рассольник ленинградский*	200	2	4	12	169	82
	Гуляш из отварного мяса	80	26	9	104	159	293
	Картофельное пюре*	150	3	5	22	148	339
	Салат из зеленого горошка	60	3	5	6	83	10
	Чай с сахаром	200			7	28	411
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		735	47	25	232	807	
Уплотненный							
	Каша перловая вязкая*	150	3	4	25	152	182
	Фрикадельки рыбные	80	18	4	2	113	279
	Салат из соленых огурцов с луком/Сад	60	1	3	2	38	20
	Сок яблочный*	200				53	418
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		510	30	12	78	466	
Итого за день		2 050	100	57	396	1941	

(лист 2)

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный*	200	5	6	17	146	101
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	142	3
	Фрукты свежие	100					
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		565	21	20	84	510	
Второй завтрак							
	Пирог открытый	50	7	4	60	150	442
	Кефир*	180	9	6	6	113	420
Итого за Второй завтрак		230	16	10	66	263	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем*	204	2	6	8	88	73
	Суфле из отварного мяса с рисом*	80	19	7	71	150	295
	Картофель отварной*	155	3	5	26	180	136
	Помидор соленый	30				28	
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	17	70	394
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		694	38	23	203	736	
Уплотненный							
	Омлет с зеленым горошком*	85	7	13	5	130	233
	Икра кабачковая	60	1	5	7	84	57
	Чай с лимоном	200			10	42	412
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		365	16	19	71	366	
Итого за день		1 854	91	72	424	1875	

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога*	145	20	14	26	308	245
	Чай с повидлом	200			10	64	411
	Яблоки свежие	100					386
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		500	25	15	69	486	
Второй завтрак							
	Ряженка*	180	5	5	8	185	420
	Печенье*	30					
Итого за Второй завтрак		210	5	5	8	185	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	200	2	4	21	194	87
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	90	24	14	27	129	311
	Капуста квашеная	30					
	Кисель из сока натурального*	180			22	88	400
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		545	39	20	151	631	
Уплотненный							
	Плов из птицы (3-7)	210	42	45	37	347	321
	Салат из соленых огурцов с луком/Сад	60	1	3	2	38	20
	Напиток из груши дички	200					
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		490	51	49	88	495	
Итого за день		1 745	120	89	316	1797	

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Завтрак зерновой/Сад	150	4	4	7	84	134
	Вареники ленивые*	105		4		35	243
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		490	12	12	56	337	
Второй завтрак							
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	174	449
	Кефир*	180	9	6	6	113	420
Итого за Второй завтрак		230	13	9	35	287	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	2	7	52	69
	Суфле куриное*	78	41	44	2	160	327
	Соус молочный густой*	20	1	2	3	33	371
	Пюре картофельное с морковью*	150	3	5	20	205	340
	Помидор соленый	30				28	
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	17	70	394
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Обед		703	61	58	130	768	
Уплотненный							
	Рыба запеченная в омлете*	80	64	60	6	320	263
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	2	6	12	116	12
	Сок яблочный*	200				53	418
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		360	74	67	67	599	
Итого за день		1 783	160	146	288	1991	

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный гречневый*	200					101
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с лимоном	200			10	42	412
	Фрукты свежие	100					
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		595	10	6	43	219	
Второй завтрак							
	Ряженка*	180	5	5	8	185	420
	Вафли	30					
Итого за Второй завтрак		210	5	5	8	185	
Обед							
	Суп картофельный с крупой*	200	2	2	16	201	86
	Голубцы ленивые-Соус сметанный с томатом*	160	30	20	58	349	315
	Соус сметанный с томатом*	30	1	1	2	20	373
	Компот из свежих плодов*	180			21	88	390
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		615	46	25	178	878	
Уплотненный							
	Макаронник с мясом	160	21	15	67	496	309
	Капуста квашеная	30					
	Напиток из груши дички	200					
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		410	29	16	116	606	
Итого за день		1 830	90	52	345	1888	

(лист 6)

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Завтрак зерновой/Сад	150	4	4	7	84	134
	Яблоки свежие	100					386
	Ряженка*	180	5	5	8	185	420
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		455	14	10	47	379	
Второй завтрак							
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	142	3
Итого за Второй завтрак		240	11	13	35	254	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	2	2	17	197	88
	Кулеш с мясом	200	17	7	79	334	217
	Чай с повидлом	200			10	64	411
	Салат из белокачанной капусты	60					21
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		705	32	11	187	815	
Уплотненный							
	Рыба припущенная	80	14	5		150	259
	Картофель отварной*	155	3	5	26	180	136
	Помидор соленый	30				28	
	Сок яблочный*	200				53	418
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		485	25	11	75	521	
Итого за день		1 885	82	45	344	1969	

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный)*	100	31	25	27	342	249
	Соус молочный жидкий*	30	1	2	3	32	368
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Фрукты свежие	100					
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		505	45	36	79	655	
Второй завтрак							
	Кефир*	180	9	6	6	113	420
	Печенье*	30					
Итого за Второй завтрак		210	9	6	6	113	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем*	200	2	1	11	56	63
	Фрикадельки мясные в соусе*	80	13	6	53	135	305
	Соус сметанный с томатом*	30	1	1	2	20	373
	Пюре картофельное*	150	3	5	22	108	339
	Салат из соленых огурцов с луком/Сад	60	1	3	2	38	20
	Компот из свежих плодов*	180			21	88	390
	Хлеб пшеничный*	15					
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		740	25	17	143	555	
Уплотненный							
	Макароны отварные с сыром 3-7 лет	200	6	7		351	220
	Икра кабачковая	60	1	5	7	84	57
	Чай с лимоном	200			10	42	412
	Хлеб пшеничный*	15					
Итого за Уплотненный полдник		475	7	12	17	477	
Итого за день		1 930	86	71	245	1800	

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный*	200	5	6	17	147	101
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	142	3
	Яблоки свежие	100					386
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		565	21	20	84	511	
Второй завтрак							
	Булочка творожная	50					470
	Ряженка*	180	5	5	8	185	420
Итого за Второй завтрак		230	5	5	8	185	
Обед							
	Суп картофельный с клецками*	170	1	2	7	49	91
	Клецки мучные*	30	10	9	7	147	128
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	90	24	14	27	129	311
	Капуста квашенная*	30					
	Кисель из сока натурального*	180			22	88	400
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Обед		545	48	27	144	633	
Уплотненный							
	Картофель отварной*	155	3	5	26	180	136
	Фрикадельки рыбные	80	18	4	2	113	279
	Помидор соленый	30				28	
	Сок яблочный*	200				53	418
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		485	29	10	77	484	
Итого за день		1 825	103	62	313	1813	

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 3-7 лет	80	8	15	2	197	229
	Суп молочный манный*	200	5	6	17	146	101
	Чай с лимоном	200			10	42	412
	Фрукты свежие	100					
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		635	18	22	62	499	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое*	200					419
	Конфета	40					
Итого за Второй завтрак		240					
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	200	2	4	21	194	87
	Биточки рубленые из птицы*	80	2	3	8	69	323
	Каша гречневая вязкая	155	5	3	18	125	331
	Салат из соленых огурцов с луком*	60					20
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	17	70	394
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Обед		720	23	15	145	678	
Уплотненный							
	Запеканка картофельная с печенью*	160	11	8	30	350	308
	Салат из моркови и яблок*	60	1	3	5	50	41
	Кефир*	180	9	6	6	113	420
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		420	29	18	90	623	
Итого за день		2 015	70	55	297	1800	

(лист 10)

Рацион: Сад основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый*	200	5	6	17	146	101
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Яблоки свежие	100					386
	Батон*	30			1	4	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		535	13	10	66	364	
Второй завтрак							
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	174	449
	Ряженка*	180	5	5	8	185	420
Итого за Второй завтрак		230	9	8	37	359	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	4	2	7	63	95
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	220	29	8	24	285	292
	Кисель из повидла*	180					401
	Помидор соленый	30				28	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Обед		675	46	12	112	596	
Уплотненный							
	Сырники из творога*	145	20	14	26	308	245
	Яйца варенье	40	5	5		63	227
	Напиток из груши дички	200					
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	110	0,1
Итого за Уплотненный полдник		405	33	20	75	481	
Итого за день		1 845	101	50	290	1800	

Итого за период	18 762	1003	699	3258	18674	
Среднее значение за период		100,3	69,9	325,8	1867,4	

Составил _____ Киракосян Натаг

Утвердил _____