

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли Зима-Весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	100	10	13	2	164	268
	Икра кабачковая консервированная	40	1	6	5	79	150
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	180			14	52	457
	Сыр порционный	9	2	2		32	75
Итого за Завтрак			16	104	37	430	
Завтрак							
	Сок	150	1		15	69	501
Итого за Завтрак второй			1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	150	2	2	8	59	113
	Птица тушеная	60	3	6	6	138	301
	Макаронные изделия отварные	110	3	2	19	108	256
	Морковь отварная	40	1	2	5	43	54
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	82	495
	Соль	3					
Итого за Обед			14	15	69	470	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	3	1	20	106	545
	Кефир	150			10	38	470
Итого за Полдник			3	1	30	144	
Ужин сад							
	Каша геркулесовая молочная	150	2	4	9	83	234
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
	Яблоко(фрукты св.)	95			9	45	82
	Молоко кипяченое	150	5	5	8	97	469
Итого за Ужин сад			9	9	41	291	
Итого за день			43	129	192	1362	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с	150	4	5	13	111	140
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	180			14	52	457
	Итого за Завтрак			7	88	43	266
Завтрак	Сок	150	1		15	69	501
	Итого за Завтрак второй		1		15	69	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150				70	104
	Биточки из птицы припущенные	60	19	8	6	175	372
	Пюре картофельное	110	2	3	16	94	377
	Свекла отварная	40	1	2	7	49	156
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	82	495
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Соль	3					
	Итого за Обед		27	16	60	510	
Полдник	Печенье	20	2	1	5	38	582
	Кефир	180			12	45	470
	Итого за Полдник		2	1	17	83	
Ужин сад	Вареники ленивые с соусом сметанным	80	6	11	23	179	289
	Соус сметанный	30	1	6	2	65	408
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	103	465
	Яблоко(фрукты св.)	95			9	45	82
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	573
	Итого за Ужин сад		12	20	62	436	
Итого за день			49	125	197	1364	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4	5	14	113	230
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Сыр порционный	9	2	2		32	75
	Какао с молоком	180	3	3	24	130	462
Итого за Завтрак			12	93	49	356	
Завтрак							
	Сок	150	1		15	69	501
Итого за Завтрак второй			1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	2	2	13	74	114
	Кнели говяжьи с рисом	60	10	9	5	140	338
	Капуста тушеная	110	2	3	8	70	380
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Соль	3					
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	82	495
Итого за Обед			19	17	57	406	
Полдник							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	573
	Кефир	150			10	38	470
	Яблоко(фрукты св.)	95			9	45	82
Итого за Полдник			2		29	127	
Ужин сад							
	Рыба отварная	60		2		75	295
	Катофель, запеченный в сметанном соусе	110	3	7	30	137	181
	Икра морковная	40	1	1	3	23	54
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	573
	Чай с сахаром	180			14	52	457
Итого за Ужин сад			3	3	27	194	
Итого за день			37	113	177	1289	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	7	4	3	75	299
	Каша пшеничная	100	2	2	13	80	206
	Икра кабачковая консервированная	40	1	6	5	79	150
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	180			14	52	457
Итого за Завтрак			11	95	37	330	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	2	5	4	66	28,01
	Гуляш из отварной говядины	60	9	8	2	123	327
	Картофель отварной	110	2	3	12	106	152
	Икра свекольная	40	1	3	8	65	53
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	82	495
	Соль	3					
Итого за Обед			17	17	53	416	
Полдник							
	Пряник	40	3	2	4	41	581
	Кефир	180			12	45	470
Итого за Полдник			3	2	16	86	
Ужин сад							
	Каша молочная рисовая	150	6	6	26	182	236
	Яйцо вареное	49	5	5		63	267
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	103	465
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
Итого за Ужин сад			14	14	45	355	
Итого за день			45	128	161	1376	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	115	17	4	23	200	282
	Соус сметанный	20	1	4	1	43	408
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	180			14	52	457
Итого за Завтрак			21	91	54	398	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Борщ со свежей капустой и	150	1	4	8	77	95
	Шницели из птицы припущенные	60	19	8	6	175	372
	Пюре картофельное	100	2	2	15	86	377
	Икра морковная	40	1	1	3	23	54
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Соль	3					
	Сок	150	1		15	69	501
Итого за Обед			26	15	65	470	
Полдник							
	Кефир	150			10	38	470
	Булочка Российская	60	4	6	31	326	544
Итого за Полдник			4	6	41	364	
Ужин сад							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2	3	8	71	139
	Яйцо вареное	49	5	5		63	267
	Какао с молоком	180	3	3	24	130	462
	Хлеб пшеничный	25	2		12	55	573
Итого за Ужин сад			12	11	44	319	
Итого за день			63	123	214	1598	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	90	3	2	16	74	256
	Икра кабачковая консервированная	40	1	6	5	39	150
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	48	79
	Сыр порционный	9	2	2		43	75
	Чай с сахаром	180			14	25	457
Итого за Завтрак			9	93	51	280	
Завтрак							
	Сок	150	1		15	69	501
Итого за Завтрак второй			1		15	69	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	5	10	83	104
	Птица в соусе с томатом	60	22	27	3	123	367
	Пюре картофельное	100	2	2	15	112	377
	Свекла отварная	40	1	2	7	27	156
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	49	495
	Соль	3					
Итого за Обед			30	34	56	490	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	60	1	2	16	134	531
	Кефир	150			10	80	470
Итого за Полдник			1	2	26	213	
Ужин сад							
	Яйцо вареное	49	5	5		77	267
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	103	465
	Суп молочный с	150	4	5	13	124	140
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
Итого за Ужин сад			14	13	46	350	
Итого за день			55	142	194	1404	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	2	4	9	84	234
	Хлеб пшеничный	35	3		17	84	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Какао с молоком	180	3	3	24	75	462
Итого за Завтрак			9	90	51	280	
Завтрак							
	Сок	150	1		15	69	501
Итого за Завтрак второй			1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6	4	11	119	123
	Суфле из печени	60	14	13	2	113	35,08
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	110	10	1	22	112	166
	Капуста тушеная	40	1	1	3	47	380
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	49	495
	Соль	3					
Итого за Обед			36	22	69	490	
Полдник							
	Печенье	20	2	1	5	115	582
	Кефир	180			12	95	470
Итого за Полдник			2	1	17	210	
Ужин сад							
	Запеканка из творога	115	17	13	14	146	279
	Сметана	20		1		8	433
	Чай с сахаром	180			14	25	457
	Яблоко(фрукты св.)	95			9	120	82
	Хлеб пшеничный	25	2		12	60	573
Итого за Ужин сад			19	14	49	359	
Итого за день			67	127	201	1409	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	150	3	4	13	60	229
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Сыр порционный	9	2	2		33	75
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	77	465
Итого за Завтрак			11	92	47	280	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	70	82
Итого за Завтрак второй					10	70	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2	3	11	76	129
	Котлета из говядины	60	8	11	10	107	339
	Каша гречневая вязкая	110	3	2	14	125	213
	Икра свекольная	40	1	3	8	37	53
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	49	495
	Соль	3					
Итого за Обед			19	22	74	490	
Полдник							
	Кефир	150			10	80	470
	Булочка "Дорожная"	60	4	7	30	130	543
Итого за Полдник			4	7	40	210	
Ужин сад							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	15	5	4	139	252
	Картофель отварной	110	2	3	12	115	152
	Морковь отварная	40	1	2	5	24	54
	Чай с сахаром	180			14	25	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	573
Итого за Ужин сад			20	10	45	350	
Итого за день			54	131	216	1400	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба отварная с соусом польским	60	11	1	3	87	369
	Пюре картофельное	110	2	3	16	112	377
	Икра кабачковая консервированная	40	1	6	5	39	150
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	48	79
	Чай с сахаром	180			14	25	457
Итого за Завтрак			17	93	54	356	
Завтрак							
	Сок	150	1		15	69	501
Итого за Завтрак второй			1		15	69	
Обед							
	Свекольник	150	1	3	10	125	98
	Плов из говядины	150	8	13	27	213	330
	Икра морковная	40	1	1	3	54	54
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	13	58	495
	Соль	3					
Итого за Обед			15	20	71	490	
Полдник							
	Пряник	20	1	1	2	115	581
	Кефир	180			12	95	470
Итого за Полдник			1	1	14	210	
Ужин сад							
	Каша манная молочная жидкая	150	4	5	14	118	230
	Яблоко(фрукты св.)	95			9	90	82
	Молоко кипяченое	150	5	5	8	97	469
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		13	45	573
Итого за Ужин сад			11	10	46	350	
Итого за день			45	124	200	1476	

Рацион: Ясли №229 Зима-Весна Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	120	12	9	23	141	238
	Сметана	10				4	433
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	180			14	25	457
Итого за Завтрак			15	92	53	280	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	70	82
Итого за Завтрак второй					10	70	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	2	3	13	124	115
	Рагу из птицы	160	12	6	18	214	376
	Свекла отварная	40	1	2	7	30	156
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	574
	Кисель из смеси сухофруктов	150			18	71	
	Соль	3					
Итого за Обед			17	11	74	479	
Полдник							
	Булочка "Домашняя"	60	3	5	22	125	542
	Кефир	150			10	80	470
Итого за Полдник			3	5	32	205	
Ужин сад							
	Суп молочный гречневый	150	4	5	13	123	237
	Яйцо вареное	49	5	5		78	267
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	77	465
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72	573
Итого за Ужин сад			14	13	46	350	
Итого за день			49	121	215	1385	
Итого за период			507	1263	1967	14066	
Среднее значение за период			50,7	126,3	196,7	1406,6	

Составил Роболева О.В.

Утвердил _____



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	12	15	3	197	268
	Икра кабачковая консервированная	60	2	9	8	119	150
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
	Сыр порционный	13	3	3		46	75
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Завтрак			18	110	29	502	
Завтрак							
	Сок	160	1		16	74	501
Итого за Завтрак второй			1		16	74	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	2	3	11	79	113
	Птица тушеная	80	4	8	8	184	301
	Макаронные изделия отварные	130	4	3	23	128	256
	Морковь отварная	60	1	3	8	64	54
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Соль	5					
Итого за Обед			17	21	87	603	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	70	4	1	24	124	545
	Кефир	180			12	45	470
Итого за Полдник			4	1	36	169	
Ужин сад							
	Каша геркулесовая молочная	200	3	6	12	111	234
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
	Молоко кипяченое	180	6	6	9	116	469
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
Итого за Ужин сад			9	12	33	319	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			49	144	207	1692	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	6	7	18	148	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Завтрак			10	90	54	331	
Завтрак							
	Сок	160	1		16	74	501
Итого за Завтрак второй			1		16	74	
Обед							
	Щи из свежей капусты с	200	2	5	12	93	104
	Биточки из птицы припущенные	80	25	11	9	233	372
	Пюре картофельное	130	2	3	19	112	377
	Свекла отварная	60	2	3	10	73	156
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Соль	5					
Итого за Обед			35	21	75	659	
Полдник							
	Печенье	50	4	2	13	94	582
	Кефир	200			13	50	470
Итого за Полдник			4	2	26	144	
Ужин сад							
	Вареники ленивые с соусом сметанным	100	7	14	29	224	289
	Соус сметанный	50	2	10	3	109	408
	Хлеб пшеничный	25	2		12	55	573
	Яблоки	100			10	45	82
	Кофейный напиток на молоке	200	1	1	11	58	464
Итого за Ужин сад			12	25	65	491	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			62	138	242	1724	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	5	6	19	151	230
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Сыр порционный	13	3	3		46	75
	Какао с молоком	200	3	3	27	145	462
Итого за Завтрак			14	95	62	445	
Завтрак							
	Сок	160	1		16	74	501
Итого за Завтрак второй			1		16	74	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2	2	17	99	114
	Кнели говяжьи с рисом	80	13	12	7	187	338
	Капуста тушеная	130	2	4	9	83	380
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Соль	5					
Итого за Обед			23	22	70	517	
Полдник							
	Кефир	180			12	45	470
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	573
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Полдник			2		37	158	
Ужин сад							
	Катофель,запеченный в сметанном соусе	130	4	8	33	198	181
	Рыба отварная	80		3		100	295
	Икра морковная	60	1	2	4	35	54
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	573
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Ужин сад			3	5	29	237	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			43	122	220	1654	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9	5	4	100	299
	Каша пшеничная	120	3	3	16	96	206
	Икра кабачковая консервированная	60	2	9	8	119	150
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Завтрак			15	100	46	455	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2	6	12	112	118
	Гуляш из отварной говядины	80	13	11	3	164	327
	Картофель отварной	130	3	4	14	125	152
	Икра свекольная	60	2	5	12	97	53
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Соль	5					
Итого за Обед			24	24	66	534	
Полдник							
	Кефир	200			13	50	470
	Пряник	50	3	2	5	52	581
Итого за Полдник			3	2	18	102	
Ужин сад							
	Каша молочная рисовая	200	8	8	35	242	236
	Яйцо вареное	49	5	5		63	267
	Кофейный напиток на молоке	200	1	1	11	58	464
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
Итого за Ужин сад			14	14	48	408	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			56	140	194	1683	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	130	20	5	26	226	282
	Соус сметанный	20	1	4	1	43	408
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром.	200			16	61	459
Итого за Завтрак			25	92	64	455	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	5	11	102	95
	Шницели из птицы припущенные	80	25	11	9	233	372
	Пюре картофельное	130	2	3	19	112	377
	Икра морковная	60	1	2	4	35	54
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Сок	180	1		18	83	501
	Соль	5					
Итого за Обед			34	22	83	615	
Полдник							
	Кефир	180			12	45	470
	Булочка Российская	70	5	7	36	380	544
Итого за Полдник			5	7	48	425	
Ужин сад							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3	5	10	94	139
	Какао с молоком	200	3	3	27	145	462
	Яйцо вареное	49	5	5		63	267
	Хлеб пшеничный	25	2		12	55	573
Итого за Ужин сад			13	13	49	357	
Итого за день			77	134	254	1899	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	120	3	3	21	118	256
	Икра кабачковая консервированная	60	2	9	8	119	150
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
	Сыр порционный	13	3	3		46	75
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Завтрак			9	98	47	423	
Завтрак							
	Сок	160	1		16	74	501
Итого за Завтрак второй			1		16	74	
Обед							
	Щи из свежей капусты с	200	2	5	12	93	104
	Птица в соусе с томатом	80	30	36	5	457	367
	Пюре картофельное	130	2	3	19	112	377
	Свекла отварная	60	2	3	10	73	156
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Соль	5					
Итого за Обед			40	46	71	883	
Полдник							
	Кефир	180			12	45	470
	Ватрушка с творожным фаршем	80	2	3	22	144	531
Итого за Полдник			2	3	34	189	
Ужин сад							
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
	Яйцо вареное	49	5	5		63	267
	Суп молочный с крупой	200	6	7	18	148	140
	Кофейный напиток на молоке	200	1	1	11	58	464
Итого за Ужин сад			12	13	31	314	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			64	160	205	1908	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	3	6	12	111	234
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Какао с молоком	200	3	3	27	145	462
Итого за Завтрак			10	92	60	381	
Завтрак							
	Сок	160	1		16	74	501
Итого за Завтрак второй			1		16	74	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7	6	14	140	123
	Суфле из печени	80	19	17	3	243	35,08
	Каша рассыпчатая пшеничная с	130	12	1	26	160	166
	Капуста тушеная	60	1	2	4	38	380
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Соль	5					
Итого за Обед			45	30	84	729	
Полдник							
	Печенье	50	4	2	13	94	582
	Кефир	200			13	50	470
Итого за Полдник			4	2	26	144	
Ужин сад							
	Запеканка из творога	150	22	17	18	313	279
	Соус молочный сладкий	20	2	1	3	47	406
	Чай с сахаром.	200			16	61	459
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Ужин сад			27	18	67	556	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			87	142	259	1909	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	180	3	4	16	116	229
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Сыр порционный	13	3	3		46	75
	Кофейный напиток на молоке	200	1	1	11	58	464
Итого за Завтрак			11	91	48	345	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	15	102	129
	Котлета из говядины	80	10	15	13	211	339
	Каша гречневая вязкая	130	4	2	17	99	213
	Икра свекольная	60	2	5	12	97	53
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Соль	5					
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
Итого за Обед			24	29	94	657	
Полдник							
	Булочка "Дорожная"	70	5	8	35	234	543
	Кефир	180			12	45	470
Итого за Полдник			5	8	47	279	
Ужин сад							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	20	6	5	154	252
	Картофель отварной	130	3	4	14	125	152
	Морковь отварная	60	1	3	8	64	54
	Чай с сахаром	200			15	58	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	55	573
Итого за Ужин сад			26	13	54	456	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			66	141	259	1809	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба отварная с соусом польским	80	14	2	4	140	369
	Пюре картофельное	130	2	3	19	112	377
	Икра кабачковая консервированная	60	2	9	8	119	150
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Завтрак			19	97	49	471	
Завтрак							
	Сок	160	1		16	74	501
Итого за Завтрак второй			1		16	74	
Обед							
	Свекольник	200	2	4	13	113	98
	Плов из говядины	200	10	18	37	350	330
	Икра морковная	60	1	2	4	35	54
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	15	98	495
	Соль	5					
Итого за Обед			19	28	91	626	
Полдник							
	Пряник	50	3	2	5	52	581
	Кефир	200			13	50	470
Итого за Полдник			3	2	18	102	
Ужин сад							
	Каша манная молочная жидкая	200	5	6	19	151	230
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		20	45	573
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
	Молоко кипяченое	180	6	6	9	116	469
Итого за Ужин сад			11	12	40	323	
Ужин 2							
	Кефир	100			6	25	470
Итого за Ужин 2					6	25	
Итого за день			53	139	220	1717	

Рацион: Детсад Зима-Весна Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	135	13	10	26	247	238
	Сметана	20		1		8	433
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
	Масло сливочное	5	1	83	1	37	79
	Чай с сахаром	200			15	58	457
Итого за Завтрак			17	94	62	438	
Завтрак							
	Яблоко(фрукты св.)	100			10	47	82
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3	5	17	125	115
	Рагу из птицы	200	15	7	22	251	376
	Свекла отварная	60	2	3	10	73	156
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50	574
	Кисель из сухофруктов	180	25	25	20	401	164
	Соль	5					
Итого за Обед			48	41	91	900	
Полдник							
	Булочка "Домашняя"	70	3	5	26	164	542
	Кефир	180			12	45	470
Итого за Полдник			3	5	38	209	
Ужин сад							
	Суп молочный гречневый	200	6	7	18	152	237
	Яйцо вареное	49	5	5		63	267
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	115	465
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	573
Итого за Ужин сад			17	15	58	418	
Итого за день			85	155	259	2012	
Итого за период			642	1415	2319	18007	
Среднее значение за период			64,2	141,6	231,9	1800,7	

Составил Соболева О.В.

Утвердил _____

