

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,84	7,53	29,44	209,55	199
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	Итого за Завтрак 1	405	12,09	14,12	65,13	437,15	
Завтрак 2							
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,12	0,02	13,73	56,01	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	50	0,56	3,08	2,36	39,55	14
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,14	11,15	5,4	158,52	322
	СОУС ТОМАТНЫЙ	15	0,16	0,56	1,04	10,04	366
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С	180	6,43	4,19	11,9	158,04	102
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	135	4,96	4,06	23,8	151,6	309
	Итого за Обед	667	23,81	23,54	74,19	652,56	
Полдник							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,64	14,72	1,47	169,33	229
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,04	4,5	19,8	140,4	420
	Итого за Полдник	285	14,58	19,42	33,57	368,48	
	Итого за день	1 457	50,88	57,4			

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	160	5,2	7,79	23,29	184,58	199
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700
	Итого за Завтрак 1	400	12,12	11,91	68,03	429,94	
Завтрак 2							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	200			22,4	90	418
	Итого за Завтрак 2	200			22,4	90	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	185	5,66	7,43	8,09	128,21	82
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	50	0,81	3,8	3,59	52,96	74
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	15,03	7,18	24,01	221,04	291
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за Обед	585	24,53	18,97	80,46	600,53	
Полдник							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,5	54	376
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	75	10,77	7,8	17,81	188,09	251
	Итого за Полдник	255	10,83	7,82	31,31	242,09	
	Итого за день	1 440	47,48	38,7	202,2	1 362,56	

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	Каша молочная «Дружба» риса и	160	4,63	8,52	25,51	198,09	175
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого за Завтрак 1	400	7,74	8,86	60,19	352,09	
Завтрак 2							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,	200			22,4	90	418
	Итого за Завтрак 2	200			22,4	90	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,14	11,15	5,4	158,52	322
	СОУС ТОМАТНЫЙ	15	0,16	0,56	1,04	10,04	366
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	135	4,96	4,06	23,8	151,6	309
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0,04	24,87	103,32	348
	Салат Овощной С Яблоками	50	0,59	0,1	3,64	19,16	56
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	185	5,63	7,45	5,85	117,85	88
	Итого за Обед	665	23,62	23,84	80,56	639,29	
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОГО КОНЦЕНТРАТА	190			24,57	88,18	1
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	66	4,25	3,78	26,01	155,68	432
	Итого за Полдник	256	4,25	3,78	50,58	243,86	
	Итого за день	1 521	35,61	36,48	213,73	1 325,24	

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда
------------	--------------------

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,94	6,74	26,42	182,7	199
	Итого за Завтрак 1	405	10,91	14,46	71,23	461,06	
Завтрак 2							
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	СОУС ТОМАТНЫЙ	15	0,16	0,56	1,04	10,04	366
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С	180	6,43	4,19	11,9	158,04	102
	Салат из белокочанной капусты	50	0,79	2,55	4,72	45,4	45
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	7,63	9,67	5,06	137,8	323
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	135	7,74	5,48	34,78	219,37	302
	Итого за Обед	660	25,3	22,95	86,68	703,36	
Полдник							
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5,32	4,75	20,9	148,2	420
	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	60	6,54	3,03	24,79	153	470
	Итого за Полдник	250	11,86	7,78	45,69	301,2	
	Итого за день	1 415	48,47	45,59	213,4	1 512,62	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	7,24	6,81	30,52	207,54	199
	Итого за Завтрак 1	405	10,4	10,75	65,27	394,54	
Завтрак 2							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,	200			22,4	90	418
	Итого за Завтрак 2	200			22,4	90	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	СОУС ТОМАТНЫЙ	15	0,16	0,56	1,04	10,04	366
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	185	5,66	7,43	8,09	128,21	82
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,81	119,52	349
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	50	0,81	3,8	3,59	52,96	74
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	135	3,31	3,01	34,75	179,35	304
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	10,47	9,82	3,52	159	329
	Итого за Обед	665	23,44	25,18	95,76	727,88	
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	72	4,93	3,5	27,24	160,39	430
	Итого за Полдник	252	10,41	8,38	36,31	262,39	
	Итого за день	1 522	44,25	44,31	219,74	1 474,81	

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700
	Каша молочная «Дружба» риса и	160	4,63	8,52	25,51	198,09	175
	Итого за Завтрак 1	405	11,6	16,24	70,32	476,45	
Завтрак 2							
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	СОУС ТОМАТНЫЙ	15	0,16	0,56	1,04	10,04	366
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	180	6,26	5,82	12,56	136,44	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	135	3,78	5,94	25,11	168,75	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	9,32	3,39	1,9	87	260
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И	50	0,65	2,56	5,47	48,26	61
	Итого за Обед	660	22,72	18,77	75,26	583,2	
Полдник							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,5	54	376
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	75	10,77	7,8	17,81	188,09	251
	Итого за Полдник	255	10,83	7,82	31,31	242,09	
	Итого за день	1 420	45,55	43,23	186,69	1 348,74	

Рацион: Сад (К) сентябрь

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад (К) сентябрь

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	160	4,22	5,73	20,05	149,33	199
	Итого за Завтрак 1	405	10,47	12,32	55,74	376,93	
Завтрак 2							
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	1
	СОУС ТОМАТНЫЙ	15	0,16	0,56	1,04	10,04	366
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,78	3,91	22,91	145,99	309
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	180	5,48	7,24	5,69	114,66	88
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Салат Овощной С Яблоками	50	0,59	0,1	3,64	19,16	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,29	13,53	6,12	183,41	325
	Итого за Обед	655	22,88	25,96	80,45	655,2	
Полдник							
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,81	119,52	349
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85	5,35	3,57	52,75	266,44	441
	Итого за Полдник	265	5,94	3,65	81,56	385,96	
	Итого за день	1 425	39,69	42,33	227,55	1 465,09	

ДИРЕКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖД