

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		415	8,15	8	46,88	311,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	205,7	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		655	27,98	13	101,84	734,1	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7
Итого за день		1 420	46,68	32	184,73	1338,1	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,59	6	28,52	185,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Итого за Завтрак		410	6,47	12	56,9	362,2
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8	1 032
	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		670	21,99	17	91,59	667,3	
Полдник	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Полдник		250	3,44	4	51,09	252,4
Итого за день		1 430	31,9	33	210,78	1329,4	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	5	24,4	169,1	852
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Завтрак	410	13,13	10	60,08	383,2	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед	605	18,11	26	97,66	712,6		
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за Полдник	260	11,59	8	35,48	264		
Итого за день	1 375	43,23	44	203,02	1406,8		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	395	9,45	18	56,13	519,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	25,95	23	72,36	592,5	
Полдник	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник	250	9,48	15	38,19	277,4		
Итого за день	1 345	44,88	56	177,88	1436,6		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	158,4	174
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	410	10,01	8	69,21	364,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	670	18,18	16	82,67	558		
Полдник	Макаронны запеченные с сыром	130	3,56	7	20,12	161,5	1 116
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Полдник	310	4,79	8	35,58	240,7	
Итого за день	1 490	32,98	32	198,66	1210,4		

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Завтрак	410	9,44	14	49,26	391,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Обед	640	22,13	20	91,5	646,4	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	127,7	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	290	9,79	7	36,89	257		
Итого за день	1 440	41,36	41	188,85	1342		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	390	10,78	18	51,02	448,4	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	Итого за Обед	660	18,78	14	84,44	574,7	
Полдник	Шарлотка с яблоками	50	2,19	3	17,77	109	678
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Итого за Полдник	250	2,19	3	33,74	172,8	
Итого за день	1 400	32,15	35	179	1242,9		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,02	7	28,62	216	883
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Итого за Завтрак	410	12,06	10	63,09	405,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	645	19,61	16	104,62	703,6		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	250	8,95	9	42,7	293,5	
Итого за день	1 405	40,62	35	221,61	1450,4		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	9	16,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	410	14,75	19	42,17	448,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	675	26,81	19	96,45	710,1		
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	270	6,57	6	37,87	240,5		
Итого за день	1 455	48,13	44	187,69	1446,4		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	5	24,4	169,1	852
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Итого за Завтрак	390	15,25	11	60,97	466,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	665	20,29	19	85,45	603,6		
Полдник	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник	250	8,91	16	28,72	297,7		
Итого за день	1 405	44,45	46	186,34	1414,9		

Итого за период	14 165	406,38	398	1938,56	13617,9	
Среднее значение за период	1 416,5	40,6	39,8	193,9	1361,8	

Составил _____ Оловянная Н

