## Меню приготавливаемых блюд

Меню приготавливаемых блюд Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб Неделя: 1 День: понедель							
				щевые веще	i-i	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
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						V	
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Зав	трак 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
1того за Обе	Д	655	27,98	13	101,84	734,1	
<b>Толдник</b>		V					
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
1того за Пол	дник	250	10,55	11	24,81	244,7	
1того за дені	ь	1 420	46,68	32	184,73	1338,1	
ацион: Крас	ноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	1		День:	вторник	(лист
Трием пищи	Нашионалича блил-	Dan Francis	Пи	цевые вещес		Энерге-	Nº
трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -				тическая	

Рацион: Кра	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	1	День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энерге- тическая	Nº
	Transmissional de la compa	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
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 Зав	трак	410	6,47	12	56,9	362,2	
Завтрак 2					- <del></del>		
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5	
Обед				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<del></del>		<u> </u>
	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 Обе	Д	670	21,99	17	91,59	667,3	
Полдник					***************************************	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Пол	дник	250	3,44	4	51,09	252,4	
Итого за дені	•	1 430	31,9	33	210,78	1329,4	

День: четверг

Рацион: Крас	ноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 1			День:	среда	
Прием пищи		,	Пи	Пищевые вещества			Nº
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
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 Зав <sup>.</sup>	трак	410	13,13	10	60,08	383,2	
Завтрак 2							•
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Зав <sup>.</sup>	трак 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 Обе	Д	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
∕Ітого за Пол	дник	260	11,59	8	35,48	264	
Итого за день		1 375	43,23	44	203,02	1406,8	

Пищевые вещества Энерге-Nº Прием пищи Наименование блюда Вес блюда тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак Каша ячневая молочная жидкая с 180 3,78 8 23,58 216 1 111 маслом сливочным 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 47,5 11,2 Обед Икра кабачковая пром.производства 30 0,36 2 2,22 29,1 813 Суп картофельный с макаронными 180 1,74 2 12,37 96,8 1 050 изделиями Мясо кур отварное (для первых 5 1,15 1 0,04 11,8 1 052 блюд) \*\*Рагу из мяса птицы 170 19,68 18 19,79 279,2 1 021 21,49 Компот из свежих яблок 180 0,14 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

5,8

9,48

44,88

6

15

56

9,4

38,19

177,88

120

277,4

1436,6

920

200

250

1 345

Неделя: 1

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Молоко кипяченое

Итого за Полдник

Итого за день

Рацион: Кра	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	1		День	: пятница	(лист
	×		Пищевые вещества Энерге-		Na		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак		<del>- L</del>				<u></u>	
	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 Зав	трак	410	10,01	8	69,21	364,2	
Завтрак 2		<u> </u>					
	Сок натуральный	100		T	11,2	47,5	707
Итого за Зав		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 Обе	Д	670	18,18	16	82,67	558	
Полдник							
	Макароны 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 Пол		310	4,79	8	35,58	240,7	
Итого за дені		1 490	32,98	32	198,66	1210,4	
<sup>э</sup> ацион: Крас	ноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	2			понедельник	(лист
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещес		Энерге-	Nº
. триски пищи	паименование олюда	ъес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	180	3,78	8	23,58	216	1 111

Рацион: Кра	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	2		День:	понедельник	•
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
т триош пищи	гтайменование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
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 Зав	трак	410	9,44	14	49,26	391,1	
Завтрак 2		·			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
(50)	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Зав <sup>.</sup>	трак 2	100			11,2	47,5	
Обед					1,=	,0	
	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
<b>Итого за Обе</b> ,	Д	640	22,13	20	91,5	646,4	
<b>Полдник</b>							
	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
3	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
∕того за Пол,	дник	290	9,79	7	36,89	257	
<b>Итого за день</b>		1 440	41,36	41	188,85	1342	

Рацион: Крас	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	2		(717101 7		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
трием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
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 Зав	трак	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 Обе,	Д	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 Пол	дник	250	2,19	3	33,74	172,8	
Итого за день	<b>-</b>	1 400	32,15	. 35	179	1242,9	

(лист 8)

Рацион: Кра	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя:	2	День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
триом пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшенная 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 Обе	Д	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
<b>Итого за Пол</b>	дник	250	8,95	9	42,7	293,5	
<b>Итого за ден</b> і	5	1 405	40,62	35	221,61	1450,4	

Наименование блюда  лочный с вермишелью ный напиток с молоком род с маслом сливочным  гуральный	Вес блюда - 200 180 30 410 100 100	9,42 3,45 1,88 14,75	Жиры 9 4 6 19	Углеводы  16,82 12,94 12,41 42,17  11,2 11,2	Энерге- тическая ценность  198,2 136,8 113,3 448,3 47,5 47,5	№ рецептурь 1 284 1 110 808
лочный с вермишелью ный напиток с молоком род с маслом сливочным гуральный	200 180 30 410	9,42 3,45 1,88 14,75	9 4 6	16,82 12,94 12,41 42,17	ценность  198,2 136,8 113,3 448,3	1 284 1 110 808
ный напиток с молоком род с маслом сливочным гуральный	180 30 410 100 100	3,45 1,88 14,75	4 6	12,94 12,41 42,17	136,8 113,3 448,3 47,5	1 110 808
ный напиток с молоком род с маслом сливочным гуральный	180 30 410 100 100	3,45 1,88 14,75	4 6	12,94 12,41 42,17	136,8 113,3 448,3 47,5	1 110 808
род с маслом сливочным	30 410 100 100	1,88 14,75	6	12,41 42,17	113,3 448,3 47,5	808
гуральный	100 100	14,75		42,17	448,3 47,5	
	100		19	11,2	448,3 47,5	
	100				47,5	707
	100	0.20				707
бачковая пром.производства		0.20				
бачковая пром.производства	30	0.20		, =		
бачковая пром.производства	30	0.00				
		0,36	2	2,22	29,1	813
ре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
и из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
матный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
ечневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
к из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
<b>шеничный</b>	25	2,03		12,2	60,5	897
каной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	675	26,81	19	96,45	710,1	
с картофелем	70	4,78	6	6,75	99.3	892
к лимонный	180	0,13		21,99		699
пеничный	10	0,81				897
каной	10	0,85				1 148
	270	6,57	6			1110
	1 455	48,13	44			
K	лимонный еничный	лимонный 180 еничный 10 аной 10 270	лимонный 180 0,13 іеничный 10 0,81 аной 10 0,85 270 6,57	лимонный 180 0,13 еничный 10 0,81 аной 10 0,85 270 6,57 6	лимонный 180 0,13 21,99 еничный 10 0,81 4,88 аной 10 0,85 4,25 270 6,57 6 37,87	лимонный 180 0,13 21,99 91,1 еничный 10 0,81 4,88 24,2 аной 10 0,85 4,25 25,9 270 6,57 6 37,87 240,5

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб Неделя: 2 День: пятница Пищевые вещества Энерге-Прием пищи Наименование блюда Nº Вес блюда тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак Каша манная жидкая молочная с 180 6,73 5 24,4 169,1 852 маслом сливочным 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 пшенной "Волна" со 200 3,28 6 14,74 123 1 018 сметаной Котлета рыбная Солнышко 70 10,74 8,27 138,5 1 028,04 Соус красный основной 20 15,7 0,14 1,5 901 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	
			- MARIE BOARD	///		

Составил \_\_\_\_\_ Оловянникова Н

Утвердил овс

"Комбинат сбщественного питания"

11667900515