

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с изюмом - с	150	4	12	44	292	181,01
	Кисломолочный продукт - йогурт - с	100	3	3	5	65	528,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	масло (порциями) - с	10		7		66	893
	Какао с молоком - с	180	4	5	13	109	595,01
Итого за Завтрак		470	13	27	77	603	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из картофеля с огурцами - с	50	1	2	8	47	992,01
	Суп с клецками - с	180	7	6	12	126	807
	Солянка с картофелем и мясом - с	170	9	11	22	249	164,25
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из сухофруктов - с	180			22	86	211,06
Итого за Обед		660	21	19	90	636	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Картофель, запеченный в сметанном соусе - с	180	5	8	32	226	602,02
	Крендель сахарный - с	60	4	7	48	224	257,02
	Хлеб пшеничный - с	30	2		10	45	250,01
	Чай фруктовый - с	180			11	43	1 015,23
Итого за Ужин		450	11	15	101	538	
Итого за день		1 960	46	61	298	1 908	

(лист 2)

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная - с.	150	5	5	22	150	625,06
	Печенье с маслом - с	37	2	5	15	118	687,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с	180			10	37	1 015,3
	Лимоны с сахаром - с	30			2	11	892,07
Итого за Завтрак		427	9	10	64	387	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150			8	144	383,15
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком - с	50			1	7	982,01
	Суп овощной с курицей и сметаной - с	180	7	8	8	136	58,08
	Картофель тушеный с отварной индейкой - с	180	3	4	27	148	483,16
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Кисель из свежемороженой вишни - с	180			15	61	217,08
Итого за Обед		670	14	12	77	480	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Огурец св порц - с	40			1	5	0,09
	Фрикадельки мясные в соусе - с	120	8	12	23	201	846
	Каша пшенная вязкая - с	130	3	4	17	107	230,15
	Кондитерское изделие - с	40	3		34	95	332,03

	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай с сахаром - с.	180			10	37	1 015,21
Итого за Ужин		540	16	16	100	513	
Итого за день		1 957	44	42	256	1 624	

(лист 3)

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" - с.	150	4	5	19	135	97,07
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Джем порц - с	20			14	53	892,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с молоком - с	200	3	4	15	100	199,02
Итого за Завтрак		407	9	14	63	405	
Второй завтрак	Сок - с	200	1		25	110	788,13
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат витаминный - с	50	1	3	18	68	989,11
	Суп гороховый с курицей - с	180	7	10	17	146	63,07
	Тефтели из печени в томатно-сметанном соусе с рисом - с	60/60	8	11	26	221	833,04
	Макаронны отварные - с	130	5	3	34	177	300,02
	Компот из кураги и чернослива - с	180	1		16	66	211,09
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
Итого за Обед		620	26	27	137	806	
Полдник	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
	Итого за Полдник		180			5	21
Ужин	Запеканка из творога с морковью - с	150	12	16	32	232	345,05
	Соус сметанный сладкий - с	30	1	7	5	108	797,08
	Фрукты - с	100			11	144	383,12
	Чай зеленый с сахаром - с.	180			10	37	1 015,19
Итого за Ужин		460	13	23	58	521	
Итого за день		1 867	49	64	283	1 863	

(лист 4)

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с печеньем - с	150	4	4	26	176	90,21
	масло (порциями) - с	10		7		66	893
	Сыр (порциями) - с	10	2	3		37	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с молоком - с	200	3	4	15	100	199,02
Итого за Завтрак		400	11	18	56	450	
Второй завтрак	Фрукты - с	150			8	144	383,15
	Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем - с	180	7	8	8	143	47
	Шницель рубленый из говядины - с.	70	8	12	11	180	473,2
	Картофельное пюре - с	65	1	2	12	70	226,05
	Свекла, тушенная в сметанном соусе - с	65	1	1	9	55	770,04
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - с	180			15	57	320,14
Итого за Обед		640	21	23	81	633	
Полдник	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
	Итого за Полдник		170	5	4	7	100
Ужин	Икра кабачковая - с	40		2	3	31	1 014,01
	Рыба, запеченная в омлете - с	150	9	12	11	268	142,33
	Итого за Ужин		190	9	14	14	299

Кондитерское изделие - с	50	4		34	119	332,03
Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
Чай с сахаром - с.	180			10	37	1 015,21
Итого за Ужин	450	15	14	73	523	
Итого за день	1 810	52	59	225	1 850	

(лист 5)

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная - с.	150	5	6	18	138	607,07
	масло (порциями) - с	10		7		66	893
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Кофейный напиток с молоком - с	180	3	3	11	81	204,05
Итого за Завтрак		410	15	21	44	419	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Суп с мясными фрикадельками - с	180	7	5	16	139	65
	Биточки рыбные, с овощами запеченные - с	80	11	8	17	188	546,09
	Каша рисовая вязкая на молоке - с	130	5	6	26	175	230,63
	Компот из св/мор вишни - с	180			16	61	1 016,04
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
Итого за Обед		700	27	22	103	723	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Пудинг из творога с бананами - с	150	11	12	28	295	114,06
	Соус сладкий - с	50			12	44	283,03
	Коржики молочные - с	70	5	8	50	275	456,01
	Чай зеленый с сахаром - с.	180			10	37	1 015,19
Итого за Ужин		450	16	20	100	651	
Итого за день		1 940	59	63	277	1 924	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая - с	50	1	2	4	39	1 014,01
	Макароны отварные - с	170	6	4	45	231	300,02
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Сыр (порциями) - с	10	2	3		37	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с молоком - с	180	3	4	15	100	199,02
Итого за Завтрак		437	12	15	79	487	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150			8	144	383,15
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком - с	50	1	3	5	46	994,01
	Суп картофельный с перловкой - с	180	7	5	15	140	66,01
	Биточки рубленые из говядины - с.	70	9	10	11	180	473,16
	Капуста тушеная - с	130	3	4	15	109	233,04
	Хлеб пшеничный - с	40	3		20	90	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - с	180			15	57	320,14
Итого за Обед		700	25	22	92	682	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Салат из кукурузы (консервированной) - с	40	1	2	4	38	980,01
	Драчена - с	130	11	12	8	255	478,04
	Кекс "Творожный" - с	70	8	8	49	268	333,06
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай зеленый с сахаром - с.	180			10	37	1 015,19
Итого за Ужин		450	22	22	86	666	
Итого за день		1 907	64	63	265	1 979	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из разных круп - с.	150	4	5	18	132	606,03
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай зеленый с сахаром - с	180			10	37	1 015,07
Итого за Завтрак		407	11	15	43	349	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными - с	50	1	3	4	41	1 003,01
	Суп с куриными фрикадельками - с	180	8	6	18	154	65,12
	Плов из отварной курицы - с	200	8	9	39	239	485,01
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из изюма и чернослива - с	180			32	125	211,15
Итого за Обед		690	21	18	119	687	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Рагу овощное с кабачками - с	180	3	9	24	187	129,05
	Булочка российская - с	60	4	5	48	201	305,06
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай фруктовый - с	180			11	44	1 015,26
Итого за Ужин		450	9	14	98	500	
Итого за день		1 927	42	47	290	1 646	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая - с.	150	5	5	19	136	609,03
	масло (порциями) - с	10		5		46	893
	Сыр (порциями) - с	15	2	3		37	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Кофейный напиток с молоком - с.	200	3	3	11	79	204,08
Итого за Завтрак		405	12	16	45	369	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	144	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед							
	Салат из св капусты, огурц, сл перца - с	50	1	3	2	33	985,01
	Свекольник со сметаной и яйцом на к/б-не - с	180	6	6	8	106	49,26
	Запеканка картофельная с печенью - с	165	10	10	33	265	179,08
	Соус сметанный с томатом - с	40	1	2	3	46	798,02
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из сухофруктов - с	180			22	86	211,06
Итого за Обед		695	22	21	94	664	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Сырники из творога - с	150	12	16	27	292	113
	Соус сладкий - с	50			12	44	283,03
	Кондитерское изделие - с	50	4		34	119	332,03
	Чай зеленый с сахаром - с.	200			11	41	1 015,19
Итого за Ужин		450	16	16	84	496	
Итого за день		1 870	56	57	247	1 773	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная - с.	150	6	5	22	150	613,03
	Яйцо отварное	40	5	5		63	532
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с сахаром - с	180			10	37	1 015,03
Итого за Завтрак		407	13	15	47	367	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Суп рисовый с мясом, помидорами и сметаной - с	180	7	6	15	143	77,04
	Колбаски по-деревенски - с	170	17	19	36	342	473,28
	Пюре гороховое - с	130	12	4	31	201	306,05
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из изюма и кураги - с	180	1		17	68	211,11
Итого за Обед		790	41	32	127	914	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Икра свекольная - с	50	1	1	8	52	1 013,06
	Рулет рыбный с рисом - с	150	11	14	31	165	705,02
	Кондитерское изделие - с	40	3		29	95	332,03
	Хлеб пшеничный - с	40	3		20	90	250,01
	Чай зеленый с лимоном - с	180			10	38	1 015,05
Итого за Ужин		460	18	15	98	440	
Итого за день		2 037	55	62	272	1 831	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая - с.	150	6	6	24	166	376,03
	масло (порциями) - с	10		5		46	893
	Сыр (порциями) - с	15	2	3		37	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Кофейный напиток с молоком - с	200	3	3	11	81	204,05
Итого за Завтрак		405	13	17	50	401	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	188	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	188	
Обед							
	Овощной винегрет - с	50	1	3	5	43	1 010,01
	Щи из свежей капусты с картофелем - с	180	7	8	8	143	47
	Тефтели рыбные тушеные - с	80	12	5	3	108	153,1
	Соус сметанный -с	40	1	2	2	40	797,04
	Картофельное пюре - с	130	3	5	23	139	226,05
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Кисель из св/морож ягодно-фруктовой смеси - с	180			29	112	217,16
Итого за Обед		740	28	23	96	713	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Помидоры порц - с	40			1	5	0,09
	Макаронник с мясом - с	165	10	12	37	290	657,01
	Ватрушка с повидлом - с	60	4	4	46	191	305,03
	Хлеб пшеничный - с	40	3		20	90	250,01
	Чай с сахаром - с.	180			10	37	1 015,21
Итого за Ужин		485	17	16	114	613	
Итого за день		1 950	64	60	284	1 915	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис отварной с овощами - с	150	3	4	35	183	463,02
	Печенье с маслом - с	30/7	2	5	15	118	687,04
	Кисломолочный продукт - йогурт - с	100	3	3	5	65	528,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Какао с молоком - с	180	4	5	13	109	595,01
Итого за Завтрак		460	14	17	83	546	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150			11	144	383,12
Итого за Второй завтрак		150	0	0	11	144	
Обед							
	Салат витаминный - с	50	1	3	18	68	989,11
	Борщ с фасолью и картофелем - с	180	9	9	14	172	52
	Жаркое по-домашнему со свиной - с	170	11	11	25	213	164,19
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из сухофруктов - с	180			22	86	211,06
Итого за Обед		660	25	23	105	667	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Огурец св порц - с	40			1	5	0,09
	Омлет сыром - с	130	11	15	2	194	478,02
	Булочка дорожная - с	60	4	7	46	216	305,01
	Хлеб пшеничный - с	40	3		20	90	250,01
	Сок - с	180	1		23	99	788,13
Итого за Ужин		450	19	22	92	604	
Итого за день		1 900	58	62	296	1 982	

(лист 12)

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная - с.	150	5	6	20	152	90,15
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с лимоном - с	180			10	38	1 015,02
Итого за Завтрак		407	12	16	45	370	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат летний - с	50	1	2	3	38	984,01
	Суп лапша домашняя - с	180	7	8	12	147	132
	Котлеты "Дружба" - с	70	10	10	11	176	294,03
	Капуста тушеная - с	130	3	4	15	109	233,04
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Кисель из свежемороженой вишни - с	180			15	61	217,08
Итого за Обед		690	25	24	82	659	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Пудинг из творога с рисом - с	150	12	16	28	244	114,03
	Молоко сгущенное - с	40	3	3	4	54	896
	Фрукты - с	100			11	144	383,12
	Чай зеленый с сахаром - с.	180			10	37	1 015,19
Итого за Ужин		470	15	19	53	479	
Итого за день		1 937	58	63	212	1 718	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная - с.	150	5	6	18	138	607,07
	масло (порциями) - с	10		5		46	893
	Сыр (порциями) - с	10	2	3		37	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с молоком - с	200	3	4	15	100	199,02
Итого за Завтрак		400	12	18	48	392	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	188	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	188	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б-не - с	180	8	11	10	172	47,05
	Макаронник с печенью - с	165	11	12	37	238	657,03
	Соус сметанный с томатом - с	40	1	2	3	46	798,02
	Компот из кураги и чернослива - с	180	1		16	66	211,09
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
Итого за Обед		695	25	28	94	682	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Рагу овощное с фрикадельками - с	170	4	8	23	181	129,14
	Кекс "Столичный" - с	60	4	12	48	265	333,03
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай фруктовый - с	180			11	44	1 015,26
Итого за Ужин		440	10	20	97	558	
Итого за день		1 865	48	66	261	1 841	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" - с.	150	4	5	19	135	97,07
	масло (порциями) - с	10		5		46	893
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Лимоны с сахаром - с	30			2	11	892,07
	Чай зеленый - с	180			10	37	1 015,28
Итого за Завтрак		400	6	10	46	300	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из св капусты, св огурца - с	50	1	2	2	34	985,04
	Рассольник ленинградский - с	180	7	8	15	170	56,03
	Биточки особые - с	70	13	10	11	187	473,26
	Картофельное пюре - с	130	3	5	23	139	226,05
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - с	180			15	57	320,14
Итого за Обед		690	28	25	92	715	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Рулет рыбный - с	80	11	10	18	214	705,01
	Рис припущенный с томатом - с	130	3	4	36	182	463,08
	Сметанник - с	60	4	7	44	223	456,04
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай зеленый с сахаром - с	180			10	37	1 015,07
Итого за Ужин		480	20	21	123	724	
Итого за день		1 940	60	60	293	1 949	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная - с.	150	5	5	19	136	625,05
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Сыр (порциями) - с	15	4	5		56	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Кофейный напиток с молоком - с	200	3	3	11	81	204,05
Итого за Завтрак		402	14	18	45	390	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	288	
Обед							
	Суп крестьянский с мясом - с	180	7	7	11	137	67,06
	Биточки "Морские" из отварной рыбы - с	80	8	12	11	192	675,06
	Картофель отварной - с	65	1	2	13	71	603,01
	Свекла, тушенная - с	65	1	2	8	52	770,07
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из св/мор вишни - с	180			16	61	1 016,04
Итого за Обед		650	21	23	85	641	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Запеканка из творога - с	150	11	15	25	276	345,03
	Соус клюквенный - с	50			7	25	283,06
	Кондитерское изделие - с	50	4		34	119	332,03
	Чай зеленый с сахаром - с.	200			10	37	1 015,19
Итого за Ужин		450	15	15	76	457	
Итого за день		1 832	51	56	228	1 797	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая - с	40		2	3	31	1 014,01
	Каша гречневая вязкая - с	150	5	4	26	155	230,11
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Сыр (порциями) - с	10	2	3		37	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с молоком - с	180	3	4	15	100	199,02
Итого за Завтрак		417	12	18	59	440	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	288	
Обед							
	Салат овощ с яблоками - с	50		1	5	53	987,01
	Суп с макаронными изделиями - с	180	8	5	18	145	71,04
	Шницель рубленый из говядины - с.	70	9	13	11	180	473,2
	Пюре гороховое - с	130	8	4	31	201	306,01
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - с	180			15	57	320,14
Итого за Обед		690	29	23	106	764	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Куры, тушеные в соусе с овощами - с	180	11	15	22	222	483,01
	Булочка "Веснушка" - с	60	6	7	49	231	305,09
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай зеленый с сахаром - с	180			10	37	1 015,07
Итого за Ужин		450	19	22	96	558	
Итого за день		1 877	66	67	285	2 050	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из разных круп - с.	150	4	5	18	132	606,03
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Лимоны с сахаром - с	30			2	11	892,07
	Чай черный - с	180			10	37	1 015,3
Итого за Завтрак		437	11	15	45	360	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Борщ с фасолью и картофелем на к/б-не- с	180	6	8	14	165	52,05
	Котлеты рубленые из индейки - с	70	1	3	6	52	294,15
	Картофельное пюре - с	130	3	5	23	139	226,05
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из изюма и чернослива - с	180			32	125	211,15
Итого за Обед		690	14	19	103	641	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Лапшевник с творогом - с	150	13	12	34	294	440,04
	Соус сметанный сладкий - с	30	1	7	5	108	797,08
	Фрукты - с	100			11	192	383,12
	Чай зеленый с сахаром - с.	180			10	37	1 015,19
Итого за Ужин		460	14	19	60	631	
Итого за день		1 967	40	53	238	1 763	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная - с.	150	5	6	18	138	607,07
	Печенье с маслом - с	37	2	5	15	118	687,04
	Батон - с	40	3		19	95	278,02
	Кофейный напиток с молоком - с	180	3	3	11	81	204,05
Итого за Завтрак		407	13	14	63	432	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	288	
Обед							
	Салат из св капусты, св огурца - с	50	1	2	2	34	985,04
	Рассольник домашний со сметаной на к/б-не - с	180	8	9	14	168	55,06
	Оладьи из печени - с	70	9	7	3	129	700,04
	Соус сметанный с томатом - с	40	1	2	3	46	798,02
	Каша гречневая вязкая - с	130	4	4	22	134	230,11
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из сухофруктов - с	180			22	86	211,06
Итого за Обед		730	27	24	92	725	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Икра овощная - с	50	1	2	9	54	1 013,05
	Омлет натуральный - с	130	10	14	2	194	478,02
	Булочка ванильная - с	60	6	5	47	206	249,02
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай фруктовый - с	180			11	44	1 015,26
Итого за Ужин		450	19	21	84	566	
Итого за день		1 907	65	63	263	2 011	

(лист 19)

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная - с.	150	6	5	22	150	613,03
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	масло (порциями) - с	7		5		46	893
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с молоком - с	180	3	4	15	100	199,02
Итого за Завтрак		407	16	19	52	430	
Второй завтрак							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком - с	50	1	3	5	46	994,01
	Суп с клецками - с	180	7	6	12	126	807
	Рулет мясной с луком и яйцом - с	70	7	8	8	145	706
	Капуста тушеная - с	130	3	4	15	109	233,04
	Хлеб пшеничный - с	20	2		10	45	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Компот из изюма и кураги - с	180	1		17	68	211,11
Итого за Обед		680	23	21	78	599	
Полдник							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
Итого за Полдник		180	0	0	5	21	
Ужин							
	Помидоры порц - с	40			1	6	0,05
	Суфле из рыбы - с	80	7	8	4	198	140,01
	Каша рисовая вязкая - с	130	2	3	22	120	230,17
	Кондитерское изделие - с	50	4		34	119	332,03
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Чай зеленый с лимоном - с.	180			10	38	1 015,22
Итого за Ужин		510	15	11	86	549	
Итого за день		1 977	55	51	246	1 709	

Рацион: Детский сад ст.гр осень-зима

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями - с.	150	4	5	15	116	83,04
	масло (порциями) - с	10		7		66	893
	Сыр (порциями) - с	15	4	5		56	894
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Кофейный напиток с молоком - с	200	3	3	11	81	204,05
Итого за Завтрак		405	13	20	41	390	
Второй завтрак							
	Фрукты - с	150	1		17	188	383,12
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	188	
Обед							
	Овощной винегрет - с	50	1	3	5	43	1 010,01
	Суп гороховый с мясом - с	180	10	7	17	163	63,04
	Котлеты рыбные любительские - с	80	3	4	23	170	546,07
	Картофельное пюре - с	130	3	5	23	139	226,05
	Хлеб пшеничный - с	30	2		15	68	250,01
	Хлеб ржаной - с	50	2		11	60	299,02
	Кисель из св/морож черной смородины - с	180			14	56	217,12
Итого за Обед		700	21	19	108	699	
Полдник							
	Кисломолочный продукт - с	170	5	4	7	100	193
Итого за Полдник		170	5	4	7	100	
Ужин							
	Запеканка из творога оригинальная - с	150	11	12	25	276	345,03
	Соус молочный сладкий - с	40	1	1	5	33	283,02
	Булочка домашняя - с	60	5	8	49	233	304,01
	Чай черный - с	200			11	42	1 015,3
Итого за Ужин		450	17	21	90	584	
Итого за день		1 875	57	64	256	1 961	

Пищевая ценность приготавливаемых блюд				
дни примерного меню	белки	жиры	углеводы	ккал
1	46	61	298	1908
2	44	42	256	1624
3	49	64	283	1863
4	52	59	225	1850
5	59	63	277	1924
6	64	63	265	1979
7	42	47	290	1646
8	56	57	247	1773
9	55	62	272	1831
10	64	60	284	1915
11	58	62	296	1982
12	58	63	212	1718
13	48	66	261	1841
14	60	60	293	1949
15	51	56	228	1797
16	66	67	285	2050
17	40	53	238	1763
18	65	63	263	2011
19	55	51	246	1709
20	57	64	256	1961
всего за 20 дн	1089	1183	5275	37094
в среднем за день	54	60	269	1855
рекомендация СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Выполнение, %	101	100	103	103

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 1 к настоящим Правилам).