

### Меню приготовляемых 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		
<b>Завтрак</b>	Плов с изюмом - с ал д	150	4	12	44	292	485,12
	Фруктовое пюре - с ал д	90			8	34	917,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		450	6	12	77	434	
<b>Второй завтрак</b>	Сок - с	200	1		25	110	788,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с огурцами - с	50	1	2	8	47	992,01
	Суп с клецками - с ал д	180	8	7	14	146	807,05
	Солянка с картофелем и мясом - с ал д	170	16	13	16	246	164,26
	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
<b>Итого за Обед</b>		660	29	22	86	653	
<b>Полдник</b>	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
	<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21
<b>Ужин</b>	Картофель тушеный с луком и томатом - с ал д	170	4	4	36	184	672,13
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - с	60	4	10	39	254	305,23
	Хлеб ржаной - с ал д	40	2		9	48	299,03
	Чай фруктовый - с	180			11	43	1 015,23
<b>Итого за Ужин</b>		450	10	14	95	529	
<b>Итого за день</b>		1 940	46	48	288	1 747	

(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		
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая - с ал д	40		2	3	31	1 014,03
	Каша рисовая вязкая - с ал д	150	2	4	26	141	230,29
	Кондитерское изделие - с ал д	30	2		15	71	332,06
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		430	6	6	69	351	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты - с	150			8	288	383,15
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	0	0	8	288
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров с луком - с	50			1	7	982,01
	Суп овощной с курицей - с ал д	180	7	8	8	136	58,13
	Картофель тушеный с отварной индейкой - с ал д	180	3	4	27	152	483,17
	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
<b>Итого за Обед</b>		670	14	12	77	484	
<b>Полдник</b>	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
	<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21
<b>Ужин</b>	Огурец св порц - с	40			1	5	0,09
	Фрикадельки из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	2	10	64	833,13
	Каша пшеничная вязкая - с ал д	130	3	4	16	108	230,28
	Кондитерское изделие - с ал д	30	2		15	71	332,06
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		480	8	6	59	321	
<b>Итого за день</b>		1 830	28	24	218	1 465	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" - с ал д	150	4	5	19	135	97,11
	Джем порц - с ал д	20			14	53	892,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	200			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		400	6	5	58	296	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110	
<b>Обед</b>	Салат витаминный - с	50	1	3	18	68	989,11
	Суп гороховый с курицей - с	180	7	8	17	146	63,07
	Тефтели из печени с рисом, растительным маслом - с ал д	70	11	13	28	187	833,09
	Макароны отварные (безглютеновые) - с ал д	130	5	3	34	204	300,03
	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
	<b>Итого за Обед</b>		690	29	27	139	799
<b>Полдник</b>							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
<b>Итого за Полдник</b>		180			5	21	
<b>Ужин</b>	Гуляш из отварного мяса - с ал д	120	19	19	6	233	579,02
	Рис припущенный - с ал д	130	3	4	34	177	232,05
	Фрукты - с	100			11	192	383,12
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал д	180			10	37	1 015,09
	<b>Итого за Ужин</b>		560	23	23	68	675
<b>Итого за день</b>		2 030	59	55	295	1 880	

(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		
<b>Завтрак</b>	Каша из разных круп - с ал д	150	4	5	25	151	230,47
	Кондитерское изделие - с ал д	20	2		10	48	332,06
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	200			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		400	8	5	60	307	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150			8	288	383,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	0	0	8	288	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем - с ал д	180	8	9	9	155	47,08
	Шницель из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	7	11	98	473,24
	Картофель отварной с маслом растительным - с ал д	65	1	3	11	71	603,06
	Свекла, тушенная - с ал д	65	1	2	8	52	770,06
	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
<b>Итого за Обед</b>		640	16	21	80	561	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая - с	40		2	3	31	1 014,01
	Котлета из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	8	11	110	473,21
	Каша гречневая вязкая - с ал д	130	4	4	23	138	230,2
	Кондитерское изделие - с ал д	50	4		24	119	332,06
	Хлеб ржаной - с ал д	50	2		11	60	299,03
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
	<b>Итого за Ужин</b>		520	12	14	82	495
<b>Итого за день</b>		1 810	36	40	235	1 651	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом - с ал.д	150	5	7	33	207	230,5
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал.д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		400	12	12	58	378	
<b>Второй завтрак</b>	Сок - с	200	1		25	110	788,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Суп с мясными фрикадельками - с ал.д	180	7	7	16	139	65,07
	Говядина, тушеная с луком - с ал.д	70	23	23	4	317	579,05
	Рис отварной с растительным маслом - с ал.д	130	4	8	20	136	618,08
	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
<b>Итого за Обед</b>		690	38	41	84	813	
<b>Полдник</b>	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
	<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21
<b>Ужин</b>	Макаронник с мясом - с ал.д	180	22	29	42	239	657,05
	Соус томатный - с ал.д	40	1	2	3	35	285,06
	Слойка с изюмом (бездрожжевой) - с ал.д	60	24	57	85	254	305,21
	Хлеб ржаной - с ал.д	20	1		5	24	299,03
	Чай зеленый - с ал.д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		480	48	88	145	589	
<b>Итого за день</b>		1 950	99	141	317	1 911	

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		
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая - с	50	1	2	4	39	1 014,01
	Макароны отварные (безглютеновые) - с ал.д	150	6	4	40	204	300,03
	Джем порц - с ал.д	20			14	53	892,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай зеленый - с ал.д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Завтрак</b>		430	9	6	83	404	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150			8	192	383,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	0	0	8	192	
<b>Обед</b>	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 рубленные из говядины - с ал.д	70	12	10	11	180	473,09
	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
<b>Итого за Обед</b>		700	28	22	92	682	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал.д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>	Салат из кукурузы (консервированной) - с	40	1	2	4	38	980,01
	Кулеш с мясом - с ал.д	175	6	14	31	281	897
	Слойка с яблоком (бездрожжевой) - с ал.д	60	4	10	40	281	305,2
	Хлеб ржаной - с ал.д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал.д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		485	12	26	92	673	
<b>Итого за день</b>		1 865	49	54	275	1 972	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша из разных круп - с ал.д	150	4	5	25	151	230,47
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал.д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		400	11	10	50	322	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными - с	50	1	3	4	41	1 003,01
	Суп с куриными фрикадельками - с ал.д	180	8	6	18	154	65,09
	Плов из отварной курицы - с ал.д	180	24	27	46	516	485,1
	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
<b>Итого за Обед</b>		670	37	36	126	964	
<b>Полдник</b>							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с кабачками - с ал.д	180	3	9	24	187	129,08
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - с ал.д	60	4	10	39	254	305,15
	Чай фруктовый - с	180			11	44	1 015,26
	Хлеб ржаной - с ал.д	30	1		7	36	299,03
<b>Итого за Ужин</b>		450	8	19	81	521	
<b>Итого за день</b>		1 900	57	65	282	1 938	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" - с ал д	150	4	5	19	135	97,11
	Джем порц - с ал д	20			14	53	892,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай зеленый - с ал д	200			10	37	1 015,09
<b>Итого за Завтрак</b>		400	6	5	58	296	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>							
	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 ал д	165	13	10	33	265	179,14
	Соус томатный - с ал д	40	1	2	3	35	285,06
	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
<b>Итого за Обед</b>		695	25	21	94	653	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Гуляш из отварного мяса - с ал д	120	19	19	6	233	579,02
	Каша гречневая вязкая - с ал д	130	4	4	23	138	230,41
	Кондитерское изделие - с ал д	50	4		24	119	332,06
	Хлеб ржаной - с ал д	40	2		9	48	299,03
	Чай зеленый - с ал д	200			11	41	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		540	29	23	73	579	
<b>Итого за день</b>		1 885	61	49	242	1 837	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и курагой - с ал д	150	6	5	22	150	613,03
	Яйцо отварное	40	5	5		63	532
	Кондитерское изделие - с ал д	15	1		7	36	332,06
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай с сахаром - с	180			10	37	1 015,03
<b>Итого за Завтрак</b>		415	14	10	54	357	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Суп рисовый с мясом, помидорами- с ал д	180	1	2	9	63	77,06
	Колбаски по-деревенски - с ал д	70	11	8	39	264	473,29
	Пюре гороховое - с ал д	130	12	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 изюма и кураги - с	180	1		17	68	211,11
<b>Итого за Обед</b>		690	29	17	124	756	
<b>Полдник</b>							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Икра свекольная - с	50	1	1	8	52	1 013,06
	Шницель из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	7	11	98	473,24
	Рис припущенный - с ал д	130	3	4	34	177	232,05
	Кондитерское изделие - с ал д	40	3		19	95	332,06
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал д	180			10	37	1 015,09

Итого за Ужин	500	10	12	89	495	
Итого за день	1 985	54	39	292	1 739	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая - с ал д	50	1	2	4	39	1 014,03
	Каша гречневая вязкая - с ал д	150	5	5	26	159	230,2
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		410	8	7	55	306	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>							
	Овощной винегрет - с	50	1	3	5	43	1 010,01
	Щи из свежей капусты с картофелем - с ал д	180	8	9	9	155	47,08
	Говядина, тушеная с луком - с ал д	70	23	23	4	317	579,05
	Картофельное пюре с растительным маслом - с ал д	130	3	5	23	159	226,1
	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
<b>Итого за Обед</b>		690	39	40	96	914	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Помидора порц - с	40			1	5	0,09
	Макаронник с мясом - с ал д	150	19	33	35	366	657,05
	Рогалик с джемом (бездрожжевой) - с ал д	60	4	10	39	254	305,19
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		460	24	43	92	698	
<b>Итого за день</b>		1 810	72	90	265	2 227	

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		
<b>Завтрак</b>	Рис отварной с овощами - с ал д	150	4	5	36	192	463,04
	Фруктовое пюре - с ал д	90			8	34	917,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		450	6	5	69	334	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты - с	100			11	288	383,12
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0	0	11	288
<b>Обед</b>	Салат витаминный - с	50	1	3	18	68	989,11
	Борщ с фасолью и картофелем - с ал д	180	8	9	14	148	52,03
	Жаркое по-домашнему со свининой и маслом растительным - с ал д	170	2	15	15	111	164,28
	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
	<b>Итого за Обед</b>		660	15	27	95	541
<b>Полдник</b>	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
	<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21
<b>Ужин</b>	Огурец св порц - с	40			1	5	0,09
	Кулеш с мясом - с ал д	150	5	3	27	281	897
	Слойка с яблоком (бездрожжевой) - с ал д	60	4	10	40	281	305,2
	Хлеб ржаной - с ал д	50	2		11	60	299,03
	Сок - с	180	1		23	99	788,13
	<b>Итого за Ужин</b>		480	12	13	102	726
<b>Итого за день</b>		1 870	33	45	282	1 910	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша из разных круп - с ал д	150	4	5	25	151	230,47
	Кондитерское изделие - с ал д	15	1		7	36	332,06
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
	<b>Итого за Завтрак</b>		415	12	10	57	358
<b>Второй завтрак</b>	Сок - с	200	1		25	110	788,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110
<b>Обед</b>	Салат летний - с	50	1	2	3	38	984,01
	Суп лапша домашняя - с ал д	180	7	8	12	147	132,04
	Куры тушеные - с ал д	80	20	20	1	260	183,05
	Капуста тушеная - с ал д	130	3	4	15	109	233,07
	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
	<b>Итого за Обед</b>		700	35	34	72	743
<b>Полдник</b>	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
	<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21
<b>Ужин</b>	Гуляш из отварного мяса - с ал д	120	19	19	6	233	579,02
	Каша гречневая рассыпчатая - с ал д	130	8	9	42	238	230,26
	Фрукты - с ал д	100			11	192	383,2
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал д	180			10	37	1 015,09
	<b>Итого за Ужин</b>		560	28	28	76	736
<b>Итого за день</b>		1 975	76	72	235	1 968	



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		
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная вязкая - с ал.д	150	3	5	19	125	230,28
	Джем порц - с ал д	20			14	53	892,04
	Чай черный - с ал.д	200			10	37	1 015,11
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
<b>Итого за Завтрак</b>		400	5	5	58	286	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б-не - с ал д	180	8	11	9	169	47,11
	Макаронник с печенью - с ал д	165	19	18	37	328	657,08
	Соус томатный - с ал д	40	1	2	3	35	285,06
	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
	<b>Итого за Обед</b>	695	33	34	93	758	
<b>Полдник</b>	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
	<b>Итого за Полдник</b>	180	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с фрикадельками - с ал д	170	4	8	23	181	129,17
	Слойка с изюмом (бездрожжевой) - с ал д	60	24	37	39	254	305,21
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай фруктовый - с	180			11	44	1 015,26
	<b>Итого за Ужин</b>	440	29	45	80	515	
<b>Итого за день</b>	1 865	68	84	253	1 868		

(лист 14)

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		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" - с ал д	150	4	5	19	135	97,11
	Джем порц - с ал д	20			14	53	892,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал.д	200			10	37	1 015,11
	<b>Итого за Завтрак</b>	400	6	5	58	296	
<b>Второй завтрак</b>	Сок - с	200	1		25	110	788,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	200	1	0	25	110	
<b>Обед</b>	Салат из св. капусты, св. огурца - с	50	1	2	2	34	985,04
	Рассольник ленинградский - с ал д	180	7	8	15	170	56,08
	Биточки особые - с ал д	70	13	11	12	190	473,32
	Картофельное пюре с растительным маслом - с ал д	130	3	5	23	159	226,1
	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
<b>Итого за Обед</b>	690	28	26	93	738		
<b>Полдник</b>	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
	<b>Итого за Полдник</b>	100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>	Шницель из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	5	11	98	473,24
	Рис отварной с растительным маслом - с ал д	130	4	5	20	136	618,08
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - с ал д	60	4	10	29	254	305,15
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый с сахаром - с	180			10	37	1 015,07
	<b>Итого за Ужин</b>	470	11	20	77	561	
<b>Итого за день</b>	1 860	46	51	258	1 726		

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		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая - с ал д	40		2	3	31	1 014,03
	Макароны отварные (безглютеновые) - с ал.д	150	6	9	40	204	300,03
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал.д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		400	8	11	68	343	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с мясом - с ал д	180	7	7	11	138	67,1
	Фрикадельки из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	12	10	64	833,13
	Картофель отварной с маслом растительным - с ал д	65	1	8	11	71	603,06
	Свекла, тушенная - с ал д	65	1	2	8	52	770,06
	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
<b>Итого за Обед</b>		640	15	29	82	514	
<b>Полдник</b>							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Плов с говядиной - с ал д	170	13	15	30	268	485,07
	Кондитерское изделие - с ал д	50	4		24	119	332,06
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал.д	200			10	37	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		450	18	15	71	460	
<b>Итого за день</b>		1 820	42	55	243	1 626	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами - с ал д	170	8	16	46	345	485,14
	Джем порц - с ал д	20			14	53	892,04
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай зеленый - с ал д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10	16	85	506	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>							
	Салат овощ с яблоками - с	50					987,01
	Суп с макаронными изделиями - с ал д	180	8	5	18	145	71,08
	Шницель из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	8	11	98	473,24
	Пюре гороховое - с ал д	130	12	14	31	201	306,05
	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
<b>Итого за Обед</b>		690	26	27	101	629	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Куры, тушеные в соусе с овощами - с ал д	180	18	20	22	322	483,11
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - с ал д	60	4	10	29	254	305,15
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый с сахаром - с	180			10	37	1 015,07
<b>Итого за Ужин</b>		450	23	30	68	649	
<b>Итого за день</b>		1 790	60	73	276	2 093	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из разных круп - с ал д	150	4	5	25	151	230,47
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Кондитерское изделие - с ал д	30	2		15	71	332,06
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		430	13	10	65	393	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов - с	50		3	2	32	983,01
	Борщ с фасолью и картофелем на к/б-не - с ал д	180	9	9	15	164	52,06
	Котлеты рубленые из индейки - с ал д	70	4	8	6	52	294,17
	Картофельное пюре с растительным маслом - с ал д	130	3	5	23	159	226,1
	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
<b>Итого за Обед</b>		690	20	25	104	660	
<b>Полдник</b>							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Жаркое по-домашнему с маслом растительным - с ал д	170	2	8	15	111	164,06
	Фрукты - с ал д	100			11	192	383,2
	Хлеб ржаной - с ал д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		480	3	8	43	376	
<b>Итого за день</b>		1 980	37	43	242	1 560	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом - с ал.д	150	5	7	33	207	230,5
	Кондитерское изделие - с ал.д	30	2		15	71	332,06
	Батон - с	40	3		19	95	278,02
	Чай зеленый - с ал.д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10	7	77	410	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>							
	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 ал.д	70	13	17	2	122	700,12
	Соус томатный - с ал.д	40	1	2	3	35	285,06
	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом - с	130	8	8	41	234	230,61
	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
<b>Итого за Обед</b>		730	35	38	110	807	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал.д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Икра овощная - с	50	1	2	9	54	1 013,05
	Макароны отварные с овощами - с ал.д	180	6	8	43	238	929
	Рогалик с джемом (бездрожжевой) - с ал.д	60	4	10	29	254	305,19
	Яйцо вареное ал.д	1	5	5		63	532,03
	Хлеб ржаной - с ал.д	40	2		9	48	299,03
	Чай зеленый - с ал.д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		511	18	25	100	694	
<b>Итого за день</b>		1 891	64	70	309	2 220	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" - с ал.д	150	4	5	19	135	97,11
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Джем порц - с	20			14	53	892,01
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал.д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		420	11	10	58	359	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок - с	200	1		25	110	788,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	0	25	110	
<b>Обед</b>							
	Салат из картофеля с зеленым горошком - с	50	1	3	5	46	994,01
	Суп с клецками - с ал.д	180	8	7	14	146	807,05
	Рулет мясной с луком и яйцом - с ал.д	70	11	12	9	166	706,07
	Капуста тушеная - с ал.д	130	3	4	15	109	233,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		680	28	26	81	640	
<b>Полдник</b>							
	Кисель "Витошка" с витаминами и пребиотиками - с	180			5	21	213,07
<b>Итого за Полдник</b>		180	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Помидоры порц - с	40			1	6	0,05
	Мясо отварное - с ал.д	70	21	22	1	249	163,05
	Рис отварной с растительным маслом - с ал.д	130	4	5	20	136	618,08
	Кондитерское изделие - с ал.д	30	2		15	71	332,06
	Хлеб ржаной - с ал.д	30	1		7	36	299,03
	Чай зеленый - с ал.д	180			10	37	1 015,09
<b>Итого за Ужин</b>		480	28	27	54	535	
<b>Итого за день</b>		1 960	68	63	223	1 665	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с овощами - с ал д	150	5	5	35	204	929
	Кондитерское изделие - с ал д	30	2		15	71	332,06
	Батон - с	30	2		15	71	278,02
	Чай черный - с ал.д	200			10	37	1 015,11
<b>Итого за Завтрак</b>		410	9	5	75	383	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты - с	150	1		17	288	383,12
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	0	17	288	
<b>Обед</b>							
	Овощной винегрет - с	50	1	3	5	43	1 010,01
	Суп гороховый с мясом - с	180	5	7	17	163	63,04
	Котлета из говядины с растительным маслом - с ал д	70	2	8	11	110	473,21
	Картофельное пюре с растительным маслом - с ал д	130	3	5	23	159	226,1
	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
<b>Итого за Обед</b>		690	15	23	96	659	
<b>Полдник</b>							
	Напиток витаминный - я/с ал д	100			5	21	213,08
<b>Итого за Полдник</b>		100	0	0	5	21	
<b>Ужин</b>							
	Кулеш с мясом - с ал д	180	6	4	32	281	897
	Слойка с яблоком (бездрожжевой) - с ал д	60	4	10	40	281	305,2
	Хлеб ржаной - с ал д	50	2		11	60	299,03
	Чай черный - с ал.д	180			10	37	1 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		470	12	14	93	659	
<b>Итого за день</b>		1 820	37	42	286	2 010	

Пищевая ценность приготавливаемых блюд				
дни примерного меню	белки	жиры	углеводы	ккал
1	46	48	288	1747
2	28	24	218	1465
3	59	55	295	1880
4	36	40	235	1651
5	99	141	317	1911
6	49	54	275	1972
7	57	65	282	1938
8	61	49	242	1837
9	54	39	292	1739
10	72	90	265	2227
11	33	45	282	1910
12	76	72	235	1968
13	68	84	253	1868
14	46	51	258	1726
15	42	55	243	1626
16	60	73	276	2093
17	37	43	242	1560
18	64	70	309	2220
19	68	63	223	1665
20	37	42	286	2010
<b>всего за 20 дн</b>	<b>1092</b>	<b>1203</b>	<b>5316</b>	<b>37013</b>
<b>в среднем за день</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>266</b>	<b>1851</b>
рекомендация СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
<b>Выполнение, %</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>103</b>

**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).