

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад мл.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 - я	130	3	11	28	253	181
	Кисломолочный продукт - йогурт - я	100	3	3	4	59	528,03
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Какао с молоком - я.	150	4	4	10	88	595,02
Итого за Завтрак		405	12	22	52	481	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат из картофеля с огурцами - я	40	1	1	6	38	992
	Суп с клецками - я	150	6	5	10	109	807,01
	Солянка с картофелем и мясом - я	150	7	8	14	220	164,24
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			17	67	211,07
Итого за Обед		560	19	14	76	574	
Полдник							
	Напиток витаминный - я/с	100			9	72	917,07
Итого за Полдник		100	0	0	9	72	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе - я	150	4	6	18	185	602,01
	Крендель сахарный - я	50	4	6	22	186	257,01
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Чай фруктовый - я.	180			9	36	1 015,25
	Итого за Ужин		400	10	12	59	452
Итого за день		1 665	42	48	221	1 579	

(лист 2)

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	5	5	22	150	625,03
	Печенье с маслом - я	20	1	4	7	69	687,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Лимоны с сахаром - я	20			1	7	892,08
	Чай черный - я	150			8	31	1 015,29
Итого за Завтрак		360	8	9	48	305	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150			8	144	383,13
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком - я	40			1	6	982
	Суп овощной с курицей и сметаной - я	150	6	7	7	116	58,07
	Картофель тушеный с отварной индейкой - я	150	8	9	23	199	483,14
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из свежемороженой вишни - я	150			13	51	217,09
Итого за Обед		400	11	7	45	290	
Полдник							
	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин							
	Огурец св порц - я	30				4	0,08
	Фрикадельки мясные в соусе - я	100	6	6	9	168	846,01

Каша пшенная вязкая - я.	110	2	3	14	88	230,16
Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
Кондитерское изделие - я	30	2		15	71	332,02
Чай с сахаром - я	150			7	26	1 015
Итого за Ужин	440	12	9	55	402	
Итого за день	1 550	36	31	167	1 289	

Рацион: Детский сад мл.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" - я.	150	4	5	19	135	228
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Джем порц - я	10			7	27	892,02
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с молоком - я	180	3	4	14	94	199,01
Итого за Завтрак		365	9	13	50	337	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат витаминный - я	40	1	2	14	48	989,1
	Суп гороховый с курицей - я	150	6	5	14	125	63,06
	Тефтели из печени в томатно-сметанном соусе с рисом - я	50/50	5	5	15	143	833,05
	Макароны отварные - я.	110	4	3	29	150	300,01
	Компот из кураги и чернослива - я	150	1		13	52	211,08
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Итого за Обед		520	22	15	114	658
Полдник							
	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
Итого за Полдник		200	0	0	23	92	
Ужин	Запеканка из творога с морковью - я	130	10	13	31	201	345,04
	Соус сметанный сладкий - я	20	1	6	4	84	797,07
	Фрукты - я	100			11	192	383,11
	Чай зеленый с сахаром - я	150			7	26	1 015,06
	Итого за Ужин		400	11	19	53	503
Итого за день		1 685	43	47	265	1 590	

(лист 4)

Рацион: Детский сад мл.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 - я	150	5	6	21	195	90,19
	масло (порциями) - я	10		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	10	2	2		25	894,01
	Батон - я	30	2		12	60	278,01
	Чай с молоком - я	150	3	3	11	78	199,01
Итого за Завтрак		350	12	15	44	391	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150			8	144	383,13
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем - я	150	6	6	7	113	47,03
	Шницель рубленный из говядины - я	50	6	7	8	128	473,03
	Картофельное пюре - я.	55	1	2	10	59	226,08
	Свекла, тушенная в сметанном соусе - я.	55	1	1	8	46	770,03
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	30	2		10	54	299,01
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13
	Итого за Обед		510	18	16	64	488
Полдник							
	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин							
	Икра кабачковая - я	40		2	3	31	1 014
	Рыба, запеченная в омлете - я	130	8	9	9	232	142,34
Кондитерское изделие - я	40	3		19	95	332,02	

Хлеб пшеничный - я	40	3		20	90	250,02
Чай с сахаром - я	150			10	37	1 015,15
Итого за Ужин	400	14	11	61	485	
Итого за день	1 610	49	48	188	1 512	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	5	5	19	139	607,1
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Батон - я	25	2		12	60	278,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Кофейный напиток с молоком - я	150	3	3	9	66	204,07
Итого за Завтрак		370	15	17	40	361	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Суп с мясными фрикадельками - я	150	6	5	13	120	65,03
	Биточки рыбные, с овощами запеченные - я	60	8	6	13	138	546,08
	Каша рисовая вязкая на молоке - я.	110	4	5	23	147	230,62
	Компот из св/мор вишни - я	150			12	45	1 016,05
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
Итого за Обед		520	15	12	78	476	
Полдник							
	Напиток витаминный - я/с	100			9	72	917,07
Итого за Полдник		100	0	0	9	72	
Ужин	Пудинг из творога с бананами - я	150	9	10	22	232	114,07
	Соус сладкий - я	30			8	30	283,04
	Коржики молочные - я	50	3	6	23	200	456,02
	Чай зеленый с сахаром - я	180			8	31	1 015,06
	Итого за Ужин		410	12	16	61	493
Итого за день		1 600	43	45	213	1 402	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая - я	40		2	3	31	1 014
	Макароны отварные - я.	150	4	4	20	180	300,01
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	10				4	894,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с молоком - я.	150	3	3	11	78	199,05
Итого за Завтрак		365	9	13	44	370	
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 - я	40	1	2	4	37	994
	Суп картофельный с перловкой - я	150	3	4	13	117	66,02
	Биточки рубленые из говядины - я	50	4	5	8	128	473,02
	Капуста тушеная - я.	110	3	4	14	98	233,09
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13	
Итого за Обед		570	16	15	79	563	
Полдник							
	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин							
	Салат из кукурузы (консервированной) - я	40		2	4	38	980
	Драчена - я	130	6	9	8	187	478,03
	Кекс "Творожный" - я	50	3	4	25	195	333,05
	Хлеб пшеничный - я	40	2		10	45	250,02
	Чай зеленый с сахаром - я	150			7	26	1 015,06
Итого за Ужин		410	11	15	54	491	
Итого за день		1 695	41	49	196	1 572	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	4	5	18	133	606,04
	Яйцо вареное порц	40	1	1		10	532,02
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай зеленый с сахаром - я	150			7	26	1 015,06
Итого за Завтрак		365	7	10	35	250	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными - я	40	1	2	3	33	1 003
	Суп с куриными фрикадельками - я	150	4	6	18	154	65,13
	Плов из отварной курицы - я	160	8	16	28	212	485,02
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и чернослива - я	150			22	125	211,14
Итого за Обед		570	18	24	100	664	
Полдник							
	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
Итого за Полдник		200	0	0	23	92	
Ужин							
	Рагу овощное с кабачками - я	150	3	7	21	156	129,04
	Булочка российская - я	50	4	4	22	125	305,07
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Чай фруктовый - я	180			10	39	1 015,24
Итого за Ужин		400	9	11	63	365	

Итого за день	1 735	35	45	221	1 481	
---------------	-------	----	----	-----	-------	--

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	5	5	19	136	609,04
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	10				4	894,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Кофейный напиток с молоком - я.	180	3	3	11	79	204,09
Итого за Завтрак		355	10	12	40	296	
Второй завтрак							
Фрукты - я	150	1		17	144	383,11	
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед	Салат из св капусты, огурц, сл перца - я	40	1	2	2	26	985
	Свекольник со сметаной и яйцом на к/б-не - я	150	6	6	9	118	49,25
	Запеканка картофельная с печенью - я	125	7	8	18	185	179,07
	Соус сметанный с томатом - я	30	1	2	2	33	798,01
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			17	67	211,07
Итого за Обед		555	20	18	72	546	
Полдник							
Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14	
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин	Сырники из творога - я	150	9	11	17	194	113,01
	Соус сладкий - я	30			8	30	283,04
	Кондитерское изделие - я	40	3		19	95	332,02
	Чай зеленый с сахаром - я	180			8	31	1 015,06
Итого за Ужин		400	12	11	52	350	
Итого за день		1 660	48	47	192	1 484	

(лист 9)

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	5	5	22	150	613,04
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с сахаром - я	150			7	26	1 015
Итого за Завтрак		365	12	14	39	320	
Второй завтрак							
Сок - я	200	1		25	110	788,12	
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Суп рисовый с мясом, помидорами и сметаной - я	150	1	2	7	52	77,01
	Колбаски по-деревенски - я	150	24	17	84	567	473,3
	Пюре гороховое - я	110	10	3	24	155	306,02
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и кураги - я	150	1		14	56	211,1
Итого за Обед		520	7	4	51	272	
Полдник							
Напиток витаминный - я/с	100			9	72	917,07	
Итого за Полдник		100	0	0	9	72	
Ужин	Икра свекольная - я	40	1	1	7	43	1 013,02
	Рулет рыбный с рисом - я	150	8	8	21	155	705,03
	Кондитерское изделие - я	40	3		19	95	332,02
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02

Чай зеленый с лимоном - я	150			7	27	1 015,04
Итого за Ужин	400	14	9	64	365	
Итого за день	1 585	34	27	188	1 139	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	6	6	24	165	376,04
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	10	2	2		25	894,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Кофейный напиток с молоком - я	180	3	3	9	66	204,07
Итого за Завтрак		365	13	15	43	337	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед							
	Овощной винегрет - я	40	1	2	4	35	1 010
	Щи из свежей капусты с картофелем - я	150	6	6	7	113	47,03
	Тефтели рыбные тушеные - я	60	4	4	3	84	153
	Соус сметанный -я	30		2	2	30	797,02
	Картофельное пюре - я.	110	2	4	20	118	226,08
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из св/морож ягодно-фруктовой смеси - я	150			19	112	217,15
Итого за Обед		600	18	18	79	609	
Полдник							
	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин							
	Помидоры порц - я	30				4	0,08
	Макаронник с мясом - я	125	7	11	28	196	657,02
	Ватрушка с повидлом - я	50	3	4	21	165	305,02
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Чай с сахаром -я	180			10	37	1 015,14
Итого за Ужин		405	12	15	69	447	
Итого за день		1 720	49	54	208	1 541	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	130	3	4	20	157	463,01
	Печенье с маслом - я	15/5	1	4	7	69	687,03
	Кисломолочный продукт - йогурт - я	100	3	3	4	59	528,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Какао с молоком - я.	150	4	4	10	88	595,02
Итого за Завтрак		400	13	15	51	421	
Второй завтрак	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед	Салат витаминный - я	40	1	2	14	48	989,1
	Борщ с фасолью и картофелем - я	150	7	7	12	138	52,01
	Жаркое по-домашнему со свининой - я	150	7	9	22	177	164,17
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			17	67	211,07
Итого за Обед		560	20	18	94	570	
Полдник	Напиток витаминный - я/с	100			9	72	917,07
Итого за Полдник		100	0	0	9	72	
Ужин	Огурец св порц - я	30				4	0,08
	Омлет с сыром - я	100	8	11	2	144	378
	Булочка дорожная - я	50	4	6	20	180	305
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Ужин		410	15	17	62	506	
Итого за день		1 620	49	50	233	1 713	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	5	6	20	152	90,16
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с лимоном - с.	180			10	38	1 015,2
Итого за Завтрак		395	12	15	40	334	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат летний - с	40		2	3	30	984,01
	Суп лапша домашняя -я	150	5	8	15	154	132,03
	Котлеты "Дружба" - я	50	5	7	8	123	294,11
	Капуста тушеная - я.	110	3	4	14	98	233,09
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из свежемороженой вишни - я	150			13	51	217,09
Итого за Обед		560	18	21	77	573	
Полдник	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин	Пудинг из творога с рисом - я	150	9	16	28	185	114,02
	Молоко сгущенное - я	20	1	2	2	27	896,01
	Фрукты - я	100			11	192	383,11
	Чай зеленый с сахаром - я	150			7	26	1 015,06
Итого за Ужин		420	10	18	48	430	
Итого за день		1 775	46	60	201	1 485	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	5	6	18	138	607,09
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	10	2	2		25	894,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с молоком - я	180	3	3	11	78	199,01
Итого за Завтрак		365	12	15	39	322	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150			11	144	383,11
Итого за Второй завтрак		150	0	0	11	144	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б-не - я	150	6	6	7	113	47,04
	Макаронник с печенью - я	125	7	8	24	196	657,04
	Соус сметанный с томатом - я	30	1	2	2	33	798,01
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из кураги и чернослива - я	150	1		13	52	211,08
Итого за Обед		565	20	18	76	558	
Полдник							
	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
Итого за Полдник		200	0	0	23	92	
Ужин	Рагу овощное с фрикадельками - я	150	3	7	20	154	129,13
	Кекс "Столичный" - я	50	3	10	22	195	333,04
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Чай фруктовый - я	180			10	39	1 015,24
Итого за Ужин		400	8	17	62	433	
Итого за день		1 680	40	50	211	1 549	

(лист 14)

Рацион: Детский сад мл.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" - я	150	4	5	19	135	97,05
	масло (порциями) - я	10		4		33	893,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Лимоны с сахаром - я	20			1	7	892,08
	Чай зеленый - я	150			8	31	1 015,27
Итого за Завтрак		350	6	9	38	254	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат из св капусты, св огурца - я	40	1	2	2	27	985,02
	Рассольник ленинградский - я	150	6	7	12	134	56,05
	Биточки особые - я	50	5	7	8	135	473,25
	Картофельное пюре - я.	110	2	4	15	118	226,08
	Хлеб пшеничный - я	40	3		20	90	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13
Итого за Обед		580	20	20	82	619	
Полдник							
	Биолакт ФрутоНяня - я	125	3	4	11	93	788,14
Итого за Полдник		125	3	4	11	93	
Ужин	Рулет рыбный - я	60	6	7	14	156	705
	Рис припущенный с томатом - я	110	3	3	21	154	463,07
	Сметанник - я	50	3	6	22	185	456,03
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Чай зеленый с сахаром - я	180			10	37	1 015,16
Итого за Ужин		420	14	16	77	577	
Итого за день		1 675	44	49	233	1 543	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	3	3	22	150	625,03
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	7	2	2		25	894,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Кофейный напиток с молоком - я.	180	3	3	9	66	204,09
Итого за Завтрак		362	10	12	41	322	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150			8	144	383,13
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед	Суп крестьянский с мясом - я	150	3	3	9	114	67,05
	Биточки "Морские" из отварной рыбы - я	60	6	8	8	144	675,07
	Свекла, тушенная - я	55	1	2	7	47	770,08
	Картофель отварной - я.	55	1	2	11	60	603,05
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из св/мор вишни - я	150			12	45	1 016,05
Итого за Обед		540	16	15	76	550	
Полдник							
	Напиток витаминный - я/с	100			9	72	917,07
Итого за Полдник		100	0	0	9	72	
Ужин	Запеканка из творога - я	150	7	9	24	185	345,02
	Соус клюквенный - я	30			4	15	283,05
	Кондитерское изделие - я	40	3		19	95	332,02
	Чай зеленый с сахаром - я	180			8	31	1 015,06
	Итого за Ужин		400	10	9	55	326
Итого за день		1 552	36	36	189	1 414	

Итого за Ужин	420	8	18	47	431	
Итого за день	1 785	35	47	208	1 428	

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	3	3	18	138	607,09
	Печенье с маслом - я	20	1	4	7	69	687,03
	Батон - я	30	2		10	48	278,01
	Кофейный напиток с молоком - я	150	3	3	9	66	204,07
Итого за Завтрак		350	9	10	44	321	
Второй завтрак	Фрукты - я	150			8	144	383,13
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед	Салат из св.капусты, св.огурца - я	40		2	2	27	985,02
	Рассольник домашний со сметаной на к/б-не - я	150	7	7	12	140	55,05
	Оладьи из печени - я	50	4	5	2	93	700,05
	Соус сметанный с томатом - я	30	1	2	2	33	798,01
	Каша гречневая вязкая - я	110	4	3	19	111	230,12
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			17	67	211,07
Итого за Обед		590	21	19	78	588	
Полдник	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин	Икра овощная - я	40		1	7	43	1 013
	Омлет натуральный - я	130	8	15	2	157	478,01
	Булочка ванильная - я	50	3	3	22	163	249,01
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Чай фруктовый - я.	150			8	30	1 015,25
Итого за Ужин		400	13	19	54	461	
Итого за день		1 690	48	54	195	1 518	

(лист 19)

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	4	4	22	150	613,04
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с молоком - я.	150	3	3	11	78	199,05
Итого за Завтрак		365	14	16	43	372	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком - я	40	1	2	4	37	994
	Суп с клецками - я	150	6	7	10	109	807,01
	Рулет мясной с луком и яйцом - я	50	4	4	5	104	706,02
	Капуста тушеная - я.	110	3	4	14	98	233,09
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и кураги - я	150	1		14	56	211,1
Итого за Обед		570	20	17	76	544	
Полдник	Напиток витаминный - я/с	100			9	72	917,07
Итого за Полдник		100	0	0	9	72	
Ужин	Помидоры порц - я	30			1	4	0,04
	Суфле из рыбы - я	60	5	6	3	147	140,05
	Каша рисовая вязкая - я.	110	2	3	19	102	230,18
	Кондитерское изделие - я	20	2		10	48	332,02
	Хлеб пшеничный - я	30	2		15	68	250,02
	Чай зеленый с лимоном - я.	150			7	27	1 015,18
Итого за Ужин		400	11	9	55	396	

Итого за день	1 635	46	42	208	1 494	
---------------	-------	----	----	-----	-------	--

Рацион: Детский сад мл.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 - я.	150	4	5	15	116	83,05
	масло (порциями) - я	5		4		33	893,01
	Сыр (порциями) - я	7	2	2		25	894,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Кофейный напиток с молоком - я.	180	3	3	11	79	204,09
Итого за Завтрак		362	11	14	36	301	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед							
	Овощной винегрет - я	40	1	2	4	35	1 010
	Суп гороховый с мясом - я	150	6	6	14	136	63,05
	Котлеты рыбные любительские - я	60	5	5	8	124	546,06
	Картофельное пюре - я.	110	2	4	20	118	226,08
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из св/морож черной смородины - я	150			12	46	217,13
Итого за Обед		570	19	17	82	576	
Полдник							
	Биолакт ФрутоНяня - я	200	5	6	11	148	788,14
Итого за Полдник		200	5	6	11	148	
Ужин							
	Запеканка из творога оригинальная - я	150	8	10	24	183	345,02
	Соус молочный сладкий - я	30	1	1	3	26	283,01
	Булочка домашняя - я	50	4	6	22	192	304
	Чай черный - я	180			8	31	1 015,29
Итого за Ужин		410	13	17	57	432	
Итого за день		1 692	49	54	203	1 457	

Пищевая ценность приготавливаемых блюд				
дни примерного меню	белки	жиры	углеводы	ккал
1	42	48	221	1579
2	36	31	167	1289
3	43	47	265	1590
4	49	48	188	1512
5	43	45	213	1402
6	41	49	196	1572
7	35	45	221	1481
8	48	47	192	1484
9	34	27	188	1139
10	49	54	208	1541
11	49	50	233	1713
12	46	60	201	1485
13	40	50	211	1549
14	44	49	233	1543
15	36	36	189	1414
16	49	55	216	1513
17	35	47	208	1428
18	48	54	195	1518
19	46	42	208	1494
20	49	54	203	1457
всего за 20 дн	862	938	4156	29703
в среднем за день	43	47	208	1414
рекомендация СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Выполнение, %	103	100	102	101

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).