

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Икра кабачковая.	50,0	1,0	4,7	4,1	63,1	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,8	3,3	13,2	98,1	
	Макароны отварные с сыром(200) *	200,0	9,4	7,3	39,4	261,8	
Итого за Завтрак		465,0	16,5	19,7	71,5	530,9	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(200) *	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	
	Яблоки(70) *	83,0	0,4	0,4	9,7	46,3	
Итого за Завтрак 2		283,0	1,4	0,6	29,9	138,3	
Обед							
	Картофель отварной(120) *	120,0	4,8	4,3	38,8	213,2	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			10,0	39,9	
	Котлеты рублены	82,0	17,7	18,4	6,8	263,2	
	Салат из белокочанной капусты(40) *	40,0	0,8	3,1	2,1	39,7	
	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200,0	5,8	5,9	20,0	156,2	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		692,0	33,9	32,2	107,6	854,2	
Полдник							
	биокефир(180) *	180,0	6,1	4,5	9,9	109,8	
	Булочка "Веснушка"(50) *	50,0	7,5	5,4	29,8	197,4	
Итого за Полдник		230,0	13,6	9,9	39,7	307,2	
Ужин							
	Пудинг из творога с рисом(130) *	130,0	19,4	14,0	19,7	285,2	
	Салат из моркови с яблоками(60) *	60,0	0,8	3,2	6,6	59,6	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с лимоном(180/10/7) *	180,0	0,1	0,0	7,3	31,3	
Итого за Ужин		390,0	21,8	17,3	43,4	423,1	
Итого за день		2 060,0	87,1	79,6	292,1	2 253,8	

(лист 2)

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Какао с молоком(180) *	180,0	4,1	3,4	13,4	101,6	
	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	200,0	6,6	7,7	24,5	194,7	
	Яйца вареные(20) *	20,0	6,4	5,8	0,4	78,5	
Итого за Завтрак		435,0	19,4	21,2	53,0	482,7	
Завтрак 2							
	Яблоки(70) *	83,0	0,4	0,4	9,7	46,3	
Итого за Завтрак 2		83,0	0,4	0,4	9,7	46,3	
Обед							
	Капуста тушеная(150) *	160,0	4,0	5,7	12,6	120,2	
	Кисель из яблок свежих	200,0	0,3	0,0	37,3	151,7	397,01
	огурец соленый(48) *	48,0	0,5	0,1	1,0	7,8	
	Рулет с луком и яйцом(80) *	80,0	16,8	18,3	7,8	263,0	
	Суп картофельный с клецками(180) *	180,0	5,7	7,5	19,8	169,6	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		738,0	31,9	32,2	108,4	854,2	
Полдник							
	Зефир(31) *	31,0	0,3	0,0	24,7	101,1	
	Кефир(180) *	180,0					
Итого за Полдник		211,0	0,3	0,0	24,7	101,1	
Ужин							
	Картофель отварной(120) *	120,0	4,8	4,3	38,8	213,2	
	Рыба, тушенная с овощами(80) *	80,0	18,4	11,9	2,0	219,9	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Ужин		400,0	24,7	16,3	57,6	508,0	

Итого за день	1 867,0	76,6	70,2	253,3	1 992,3	
---------------	---------	------	------	-------	---------	--

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(45) *	45,0	5,2	8,0	14,8	152,8	
	Икра кабачковая.	50,0	1,0	4,7	4,1	63,1	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,8	3,3	13,2	98,1	
	Омлет с зеленым горошком(85) *	85,0	23,7	25,7	6,7	352,6	
Итого за Завтрак		360,0	33,6	41,7	38,8	666,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(200) *	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	
	Яблоки(70) *	83,0	0,4	0,4	9,7	46,3	
Итого за Завтрак 2		283,0	1,4	0,6	29,9	138,3	
Обед							
	Компот из кураги(200) *	200,0	0,5	0,0	14,1	59,1	
	Плов из птицы(150) *	150,0	21,0	23,3	27,8	404,7	
	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50,0	0,6	3,1	1,7	37,8	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200,0	3,4	8,9	20,2	175,8	
Итого за Обед		680,0	31,0	36,0	98,7	842,9	
Полдник							
	вафли(50) *	50,0	1,4	1,7	38,7	177,0	
	Молоко(180) *	180,0	5,1	4,4	8,4	94,5	
Итого за Полдник		230,0	6,5	6,0	47,1	271,5	
Ужин							
	Вареники ленивые(105) *	105,0	18,3	12,9	15,6	255,1	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Ужин		305,0	19,8	13,1	32,5	330,0	
Итого за день		1 858,0	92,2	97,4	246,8	2 249,3	

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Какао с молоком(180) *	180,0	4,1	3,4	13,4	101,6	
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0	6,6	8,0	29,5	217,7	
Итого за Завтрак		415,0	13,0	15,8	57,6	427,2	
Завтрак 2							
	напиток из груши дички(250) *	250,0					
Итого за Завтрак 2		250,0					
Обед							
	Запеканка картофельная с печенью(150) *	150,0	17,3	9,8	36,0	302,3	
	Компот из свежих яблок(200) *	200,0	0,2	0,2	14,4	61,2	
	Рассольник ленинградский(200) *	200,0	3,7	6,9	24,8	177,3	
	Салат из квашенной капусты(60) *	60,0	2,0	3,1	4,2	54,0	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		690,0	28,7	20,7	114,2	760,3	
Полдник							
	Кефир(180) *	180,0					
	печенье(39) *	39,0	3,3	4,4	27,2	161,5	
Итого за Полдник		219,0	3,3	4,4	27,2	161,5	
Ужин							
	Рыба, запеченная в омлете(80) *	80,0	26,9	12,4	8,9	253,9	
	Салат из горошка зеленого консервированного(50) *	50,0	3,8	3,2	6,3	68,7	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с лимоном(180/10/7) *	180,0	0,1	0,0	7,3	31,3	
Итого за Ужин		330,0	32,2	15,7	32,3	400,9	
Итого за день		1 904,0	77,3	56,7	231,3	1 749,8	

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	130,0	19,6	13,1	18,8	275,2	
	Салат из моркови с яблоками(60) *	60,0	0,8	3,2	6,6	59,6	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Завтрак		405,0	22,7	20,7	47,1	470,6	
Завтрак 2							
	апельсины	72,0	0,6	0,1	5,5	29,0	
	Сок фруктовый(200) *	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого за Завтрак 2		272,0	1,6	0,3	25,7	121,0	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем(200) *	200,0	6,6	8,2	29,5	220,1	
	Гуляш из отварного мяса(130) *	130,0	16,4	18,5	7,6	263,2	
	Каша гречневая(120) *	120,0	4,8	4,5	30,4	180,5	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			10,0	39,9	
	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50,0	0,6	3,1	1,7	37,8	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		760,0	33,8	35,0	114,0	907,0	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(75) *	75,0	9,2	5,3	52,5	292,2	
	Ряженка(180) *	180,0	5,4	4,6	7,8	99,9	
Итого за Полдник		255,0	14,6	9,9	60,3	392,1	
Ужин							
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,8	3,3	13,2	98,1	
	Суп молочный с манной крупой(180) *	180,0	4,8	5,7	15,7	134,4	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
Итого за Ужин		380,0	10,1	9,2	38,8	279,6	
Итого за день		2 072,0	82,8	75,1	285,8	2 170,2	

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(45) *	45,0	5,2	8,0	14,8	152,8	
	Какао с молоком(180) *	180,0	4,1	3,4	13,4	101,6	
	Суп молочный с гречневой крупой(250) *	250,0	6,6	6,9	23,4	183,2	
	Яйца вареные(20) *	20,0	6,4	5,8	0,4	78,5	
Итого за Завтрак		495,0	22,1	24,1	51,9	516,1	
Завтрак 2							
	Яблоки(70) *	83,0	0,4	0,4	9,7	46,3	
Итого за Завтрак 2		83,0	0,4	0,4	9,7	46,3	
Обед							
	Жаркое по-домашнему(150) *	150,0	19,8	19,6	32,0	383,8	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			10,0	39,9	
	Салат из квашенной капусты(60) *	60,0	2,0	3,1	4,2	54,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200,0	3,1	8,7	20,6	173,5	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		670,0	30,4	32,1	101,6	816,8	
Полдник							
	биокефир(180) *	180,0	6,1	4,5	9,9	109,8	
	Сдоба обыкновенная(50) *	50,0	8,0	8,0	35,5	245,7	
Итого за Полдник		230,0	14,2	12,5	45,4	355,5	
Ужин							
	Каша вязкая пшенная(120) *	120,0	4,6	3,8	26,6	159,2	
	помидор соленый(32) *	32,0	0,4	0,0	1,4	8,0	
	Рыба припущенная(80) *	80,0	17,4	4,5	0,3	110,7	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Ужин		432,0	24,0	8,5	45,2	352,9	

Итого за день	1 910,0	91,0	77,6	253,7	2 087,6	
---------------	---------	------	------	-------	---------	--

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Икра кабачковая.	50,0	1,0	4,7	4,1	63,1	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,8	3,3	13,2	98,1	
	Макаронные изделия отварные с маслом(155) *	155,0	3,8	2,9	24,1	137,7	
Итого за Завтрак		420,0	10,9	15,3	56,2	406,8	
Завтрак 2							
	Апельсины(64) *	64,0	0,7	0,2	6,5	34,4	
	Сок фруктовый(200) *	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого за Завтрак 2		264,0	1,7	0,4	26,7	126,4	
Обед							
	Компот из кураги(200) *	200,0	0,5	0,0	14,1	59,1	
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80,0	21,3	20,4	10,5	311,8	
	Пюре из свеклы(130) *	130,0	2,7	2,7	16,1	98,8	
	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50,0	0,6	3,1	1,7	37,8	
	Суп с рыбными консервами(200) *	200,0	15,8	9,5	31,1	273,4	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		730,0	45,7	36,3	103,4	922,9	
Полдник							
	Зефир(31) *	31,0	0,3	0,0	24,7	101,1	
	Молоко(180) *	180,0	5,1	4,4	8,4	94,5	
Итого за Полдник		211,0	5,3	4,4	33,1	195,6	
Ужин							
	Салат из моркови с яблоками(60) *	60,0	0,8	3,2	6,6	59,6	
	Сырники из творога(105) *	105,0	19,1	14,3	22,3	296,9	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с лимоном(180/10/7) *	180,0	0,1	0,0	7,3	31,3	
Итого за Ужин		365,0	21,6	17,6	46,0	434,8	
Итого за день		1 990,0	85,1	73,9	265,3	2 086,4	

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Омлет натуральный(85) *	85,0	21,0	23,5	2,2	304,0	
	помидор соленый(32) *	32,0	0,4	0,0	1,4	8,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Завтрак		332,0	23,8	27,9	25,4	447,9	
Завтрак 2							
	Бананы(86) *	86,0	2,1	0,7	28,9	132,0	
Итого за Завтрак 2		86,0	2,1	0,7	28,9	132,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200,0	4,2	8,2	26,8	198,6	
	Картофель отварной(120) *	120,0	4,8	4,3	38,8	213,2	
	Компот из свежих яблок(200) *	200,0	0,2	0,2	14,4	61,2	
	огурец соленый(48) *	48,0	0,5	0,1	1,0	7,8	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чахохбили(90) *	90,0	23,0	25,8	5,9	348,3	
Итого за Обед		738,0	38,2	39,2	121,9	994,6	
Полдник							
	Булочка школьная(60) *	60,0	8,7	5,4	37,8	234,3	
	Кефир(180) *	180,0					
Итого за Полдник		240,0	8,7	5,4	37,8	234,3	
Ужин							
	Какао с молоком(180) *	180,0	4,1	3,4	13,4	101,6	
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200,0	7,7	9,9	27,0	228,9	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Итого за Ужин		400,0	13,3	13,5	50,2	377,5

Итого за день	1 796,0	86,0	86,6	264,1	2 186,3	
---------------	---------	------	------	-------	---------	--

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(45) *	45,0	5,2	8,0	14,8	152,8	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,8	3,3	13,2	98,1	
	Суп молочный манный(200) *	200,0	7,3	7,2	25,8	198,2	
	Яйца вареные(20) *	20,0	6,4	5,8	0,4	78,5	
Итого за Завтрак		445,0	22,6	24,2	54,2	527,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(200) *	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого за Завтрак 2		200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед							
	Гуляш из отварного мяса(130) *	130,0	16,4	18,5	7,6	263,2	
	Каша вязкая пшенная(120) *	120,0	4,6	3,8	26,6	159,2	
	Кисель из кураги(200) *	200,0	0,8	0,1	29,4	121,7	
	помидор соленый(32) *	32,0	0,4	0,0	1,4	8,0	
	Рассольник ленинградский(200) *	200,0	3,7	6,9	24,8	177,3	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		762,0	31,5	30,1	124,6	894,9	
Полдник							
	Пряник(49) *	49,0	2,9	2,3	36,8	179,3	
	Ряженка(180) *	180,0	5,4	4,6	7,8	99,9	
Итого за Полдник		229,0	8,3	6,9	44,5	279,2	
Ужин							
	Котлеты рыбные запеченные(80) *	80,0	21,0	7,4	6,0	174,0	
	Пюре картофельное(150) *	150,0	4,2	3,8	29,9	171,0	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Ужин		430,0	26,8	11,3	52,8	419,9	
Итого за день		2 066,0	90,1	72,7	296,2	2 213,6	

(лист 10)

Рацион: ДС(79) Сад

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(35) *	35,0	2,3	4,4	14,8	107,9	
	Запеканка из творога(100) *	100,0	19,2	16,2	9,5	264,1	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			7,0	27,9	
Итого за Завтрак		315,0	21,5	20,6	31,3	400,0	
Завтрак 2							
	Апельсины(64) *	64,0	0,7	0,2	6,5	34,4	
	напиток из груши дички(250) *	250,0					
Итого за Завтрак 2		314,0	0,7	0,2	6,5	34,4	
Обед							
	Борщ(200) *	200,0	4,4	8,0	27,3	199,9	
	Голубцы ленивые(190) *	201,0	20,7	21,4	15,7	339,6	
	Компот из свежих яблок(200) *	200,0	0,2	0,2	14,4	61,2	
	Салат из горошка зеленого консервированного(50) *	50,0	3,8	3,2	6,3	68,7	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		731,0	34,5	33,5	98,6	834,9	
Полдник							
	Ватрушки(70) *	70,0	8,2	6,2	43,9	261,7	
	Кефир(180) *	180,0					
Итого за Полдник		250,0	8,2	6,2	43,9	261,7	
Ужин							
	Какао с молоком(180) *	180,0	4,1	3,4	13,4	101,6	
	Суп молочный с ячневой крупой(200) *	200,0	5,7	6,2	21,2	164,1	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
Итого за Ужин		400,0	11,3	9,8	44,4	312,7	
Итого за день		2 010,0	76,2	70,1	224,7	1 843,7	

Итого за период		844,5	759,8	2 613,4	20 833,0	
Среднее значение за период		84,4	76,0	261,3	2083,3	

Составил _____

Утвердил _____