

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями № 100 (200) *	200	8	8	22	196	100
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3	1	40	3
	Какао с молоком № 416(180) *	180	3	4	15	107	416
	Итого за Завтрак	420	13	15	38	343	
Второй завтрак	Снежок (180)*	180	5	5	20	140	420,08
Итого за Второй завтрак		180	5	5	20	140	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник) № 64(200) *	200	2	4	13	99	
	Рыба (минтай), тушенная с овощами № 261(80) *	80	9	9	3	85	516
	Салат из свежих огурцов(60) *	60		4	1	40	
	Пюре картофельное № 339(150) *	150	3	5	22	137	339
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Соль на день(5) *	5					
	Сок яблочный № 418(200) *	200	1		20	92	418
Итого за Обед		775	20	23	94	623	
Уплотненный	Шницель рубленый № 299(80/5) *	80/5	14	14	14	240	299
	Соус томатный (30)*	30		2	2	25	366
	Капуста тушенная № 143(150) *	150	4	6	16	139	143
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Чай с сахаром № 411(180/10) *	180/10			10	42	411
	Кондитерские изделия(35) **	35	2	6	13	116	530,05
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
Итого за Уплотненный полдник		560	27	33	70	696	
Итого за день		1 935	65	76	222	1802	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой № 101(200) *	200	8	8	21	192	101
	Бутерброд с повидлом № 2(30/15) *	30/15			11	46	2
	Кофейный напиток с молоком № 414(180) *	180	3	3	16	91	414
	Итого за Завтрак	425	11	11	48	329	
Второй завтрак	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Итого за Второй завтрак	100	1		8	43	
Обед	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп картофельный с макаронными изделиями № 88(200) *	200	2	3	17	100	88
	Птица отварная (80/30)*	110	21	23	5	313	317
	Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60	1	4	3	46	
	Рис отварной №332 (150)*	150	4	6	40	229	332,01
	Напиток из плодов шиповника № 417(200) *	200	1		21	79	417
	Итого за Обед	805	34	37	121	937	
Уплотненный	Вареники ленивые отварные (110)*	110	16	12	16	236	230
	Соус молочный (сладкий) № 369(30) *	30	1	2	4	31	369
	Салат из моркови с курагой(60) *	60	1		9	40	
	Булочка ванильная(50) *	50	6	7	38	233	450
	Ряженка (200)*	200	6	5	8	108	420,1
	Итого за Уплотненный полдник	450	30	26	75	648	
Итого за день	1 780	76	74	252	1957		

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная(210) *	200/10	9	10	44	302	182
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3	1	40	3
	Какао с молоком № 416(180) *	180	3	4	15	107	416
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
Итого за Завтрак		470	19	22	60	512	
Второй завтрак							
	Кефир (200)*	200	10	6	7	126	420
Итого за Второй завтрак		200	10	6	7	126	
Обед							
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп картофельный с крупой № 86(200) *	200	2	2	14	84	
	Мясо тушеное с овощами в соусе №290 (220)*	220	27	25	16	398	290,01
	Сок яблочный № 418(200) *	200	1		20	92	418
Итого за Обед		705	35	28	85	744	
Уплотненный							
	Рыба отварная с соусом Польским (80/30) *	80	15	5		104	369
	Картофель в молоке №337(150)*	150	4	4	22	140	137
	Кондитерские изделия(35) *	35	2	2	24	120	530,01
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	2		10	47	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Чай с лимоном № 412(180/10) *	180/10			10	44	412
Итого за Уплотненный полдник		575	24	11	74	498	
Итого за день		1 950	88	67	226	1880	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"(200/5) *	200/5	8	10	38	281	531
	Бутерброд с повидлом № 2(30/20) *	30/20			14	60	2
	Кофейный напиток с молоком 180*	180	3	2	21	110	415,02
Итого за Завтрак		435	11	12	73	451	
Второй завтрак							
	Молоко(150) *	150	4	5	7	90	
Итого за Второй завтрак		150	4	5	7	90	
Обед							
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп-пюре из разных овощей (200)*	200	3	4	14	106	110
	Гренки из пшеничного хлеба (20)*	20	2		16	75	123
	Тефтели из печени с рисом (160)*	80/80	10	12	15	213	301
	Пюре картофельное № 339(150) *	150	3	5	22	137	339
	Салат из свежих огурцов(60) *	60		4	1	40	
	Кисель фруктово-ягодный (180)*	180	1		34	139	396
Итого за Обед		825	22	26	122	809	
Уплотненный							
	Омлет натуральный № 229 (80/5) *	80/5	8	15	2	172	229
	Икра кабачковая для детского питания № 57(60) *	60	1	5	5	71	57
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Булочка "Веснушка"	50	4	3	30	163	456
	Чай с сахаром № 411(180/10) *	180/10			10	42	411
Итого за Уплотненный полдник		515	16	23	70	562	
Итого за день		1 925	53	66	272	1912	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога № 238 (120) *	120	22	15	21	314	238
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3	1	40	3
	Соус яблочный	30			17	71	380
	Кисель молочный № 402(200) *	200	4	4	30	180	402
Итого за Завтрак		390	28	22	69	605	
Второй завтрак	Ряженка (150)*	150	4	4	6	81	420,03
	Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	81
Обед	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп картофельный с горохом № 87(200) *	200	2	4	20	128	87
	Бефстроганов из отварного мяса(160)*	160	25	24	5	333	294,01
	Каша рассыпчатая с овощами ячневая 3-7 лет	150		3	1	33	180
	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы № 10 (60) *	60	1	4	6	71	10
	Компот из сушеных фруктов № 394(180) *	180	1		23	97	394
Итого за Обед		835	34	36	90	832	
Уплотненный	Котлеты рыбные паровые(80) *	80	13	11	7	113	
	Салат из свеклы с сыром №32 (60)*	60	3	6	4	81	32,01
	Картофель отварной № 136(150/5) *	150/5	3	5	25	151	136
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	2		10	47	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Чай с лимоном № 412(180/10) *	180/10			10	44	412
Итого за Уплотненный полдник		605	22	22	64	479	
Итого за день		1 980	88	84	229	1997	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой № 101(200) *	200	8	8	22	197	101
	Бутерброд с повидлом № 2(30/10) *	30/10			7	32	
	Какао с молоком № 416(180) *	180	3	4	15	107	416
Итого за Завтрак		420	11	12	44	336	
Второй завтрак							
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
Итого за Второй завтрак		100	1		8	43	
Обед							
	Гренки из пшеничного хлеба (20)*	20	2		16	75	123
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп-пюре из разных овощей (200)**	200	3	3	13	91	85
	Гуляш из отварного мяса № 293(160) *	80/80	25	25	6	347	293
	Каша гречневая рассыпчатая (150)*	150	9	6	41	254	179
	Салат из свежих огурцов(60) *	60		4	1	40	
	Сок яблочный № 418(200) *	200	1		20	92	418
Итого за Обед		845	43	39	117	998	
Уплотненный							
	Лапшевник с творогом (200/5)*	200/5	19	15	44	393	226
	Молоко сгущенное(15) *	15	1	1	8	44	523
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Салат из моркови с курагой(60) *	60	1		9	40	
	Снежок (200)*	200	6	5	22	156	420,07
	Булочка " К чаю"(50) *	50	6	7	38	233	546
Итого за Уплотненный полдник		570	38	33	121	929	
Итого за день		1 935	93	84	290	2306	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" № 101(180) *	180	7	8	16	136	101
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3	1	40	3
	Кофейный напиток с молоком 180*	180	3	2	21	110	415,02
Итого за Завтрак		440	17	18	38	349	
Второй завтрак	Молоко(150) *	150	4	5	7	90	
	Итого за Второй завтрак		150	4	5	7	90
Обед	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Борщ с капустой и картофелем № 63(200) *	200	2	4	11	89	63
	Жаркое по-домашнему № 292(220) *	220	27	26	24	439	292
	Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60	1	4	3	46	
	Компот из сушеных фруктов № 394(180) *	180	1		23	97	394
Итого за Обед		745	36	35	96	841	
Уплотненный	Суфле из рыбы №284 (80)*	80	13	18	3	170	284
	Макаронные изделия отварные с маслом № 219(150/5) *	150/5	6	5	36	210	219
	Икра свекольная № 55 (60) *	60	2	3	9	73	55
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Чай с сахаром № 411(180/10) *	180/10			10	42	411
Итого за Уплотненный полдник		585	22	26	66	538	
Итого за день		1 920	79	84	207	1818	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром № 230(85) *	85	7	13	1	193	230
	Хлеб пшеничный 30 *	30			1	4	533
	Каша ячневая рассыпчатая (70)*	70	2		17	71	
	Чай с сахаром № 411(180/10) *	180/10			10	42	411
Итого за Завтрак		375	9	13	29	310	
Второй завтрак	Напиток из груши - дички № 418(200) *	200			22	90	529
	Итого за Второй завтрак		200			22	90
Обед	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	2		10	47	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп картофельный с клецками № 91(180) *	180	1	2	7	70	91
	Клецки мучные № 128(20) *	20	1	1	5	25	128
	Птица тушеная (160)*	80/80	21	23	5	146	318
	Рагу из овощей №148 (155)*	155	2	10	12	150	148,02
	Напиток из плодов шиповника № 417(200) *	200	1		21	79	417
Итого за Обед		790	31	37	80	616	
Уплотненный	Пюре картофельное № 339(150) *	150	3	5	22	137	339
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	2		10	47	
	Салат из кукурузы (консервированной) № 12(60) *	60	2	4	12	60	12
	Тефтели из печени с рисом (160)*	160	10	12	15	213	301
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Сок яблочный № 418(200) *	200	1		20	92	418
	Булочка российская (50) *	50	6	7	38	233	528
Итого за Уплотненный полдник		740	25	28	125	825	
Итого за день		2 105	65	78	256	1841	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой № 101(200) *	200	8	8	22	194	101
	Бутерброд с повидлом № 2(30/20) *	30/20			14	60	2
	Кондитерские изделия(15) *	15	1	1	11	63	512
	Кисель молочный № 402(180) *	180	4	4	27	161	402
	Итого за Завтрак	445	13	13	74	478	
Второй завтрак	Кефир (200)*	200	10	6	7	126	420
Итого за Второй завтрак	200	10	6	7	126		
Обед	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Соль на день(5) *	5					
	Суп картофельный с крупой № 86(200) *	200	2	2	14	84	
	Голубцы ленивые № 315(160) *	160	14	14	12	226	315
	Салат из свежих огурцов(60) *	60		4	1	40	
	Напиток из груши - дички № 418(200) *	200			22	90	529
	Итого за Обед	705	21	21	84	610	
Уплотненный	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	2		10	47	
	Рыба, запеченная с картофелем(230) *	230	20	25	24	312	92
	Салат из горошка зеленого консервированного № 10(60) *	60	2	3	4	50	10
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Чай с сахаром № 411(180/10) *	180/10			10	42	411
Итого за Уплотненный полдник	640	30	33	56	557		
Итого за день	1 990	74	73	221	1771		

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога № 238 (150) *	150	27	19	26	389	238
	Кофейный напиток с молоком № 414(180) *	180	3	3	16	91	414
	Молоко сгущенное(15) *	15	1	1	8	44	523
	Бутерброд с повидлом № 2(30/20) *	30/20			14	60	2
	Итого за Завтрак	395	31	23	64	584	
Второй завтрак							
	Сок яблочный № 418(200) *	200	1		20	92	418
Итого за Второй завтрак		200	1		20	92	
Обед							
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	99	
	Соль на день(5) *	5					
	Бульон из птицы детский (200)*	200	6	6		75	60
	Гренки из пшеничного хлеба (20)*	20	2		16	75	123
	Запеканка из печени с рисом № 311(180/5) *	180/5	23	13	27	314	
	Салат из белокачанной капусты № 21(60) *	60	1	3	4	46	
	Компот из сушеных фруктов № 394(180) *	180	1		23	97	394
Итого за Обед		700	36	23	90	706	
Уплотненный							
	Суп молочный с ячневой крупой № 101(200) *	200	7	8	23	192	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Булочка ванильная(50) *	50	6	7	38	233	450
	Салат из моркови с курагой(60) *	60	1		9	40	
	Йогурт(200) *	200					
Итого за Уплотненный полдник		610	15	15	78	508	
Итого за день		1 905	83	61	252	1890	