

Согласовано:
Заведующий детского сада № 95

(подпись) (ФИО)

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"
Широканова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,08
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Печенье сахарное	17	1,28	2	12,65	69,2	1 579
Итого за Завтрак		327	11,53	15	43,78	346,7	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030,19
	Биточек из свинины	50	7,04	11	3,93	148,2	466
	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		540	19,32	21	86,64	616,36	
Полдник	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		320	5,04	6	44,26	250,5	
Итого за день		1187	35,89	42	174,68	1213,56	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	160	4,76	6	19,28	144,8	1 507,03
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1585
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
Итого за Завтрак		350	10,24	17	45,03	371,7	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		550	24,58	14	84,26	565,3	
Полдник	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	3	4,35	35,8	1 163,01
	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		290	17,74	15	45,1	370,4	
Итого за день		1190	52,56	46	174,39	1307,4	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160	7,38	7	31,28	220,5	1 153,03
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1585
Итого за Завтрак		350	12,32	11	54,13	364,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124,16
	Запеканка рисовая с мясом птицы	150	12,92	13	22,33	264,7	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед		530	19,74	21	63,79	581,4	
Полдник							
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,05
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник		420	6,67	10	57,1	371,3	
Итого за день		1300	38,73	42	175,02	1316,8	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1585
Итого за Завтрак		370	14,61	15	46,83	382,6	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Рагу из птицы	170	15,24	7,3	16,4	208,3	1 071
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	23,67	13,3	64,77	493,46	
Полдник							
	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2	518
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Напиток из сока	150			15,89	63,7	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		330	10,39	9	38,96	382,4	
Итого за день		1 220	48,52	37	149,64	1264,1	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,1
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3	1 508,02
	Итого за Завтрак	350	10,52	10	55,79	348,9	
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	150	3,9	4	10,57	94	1 058,11
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре гороховое	110	11,79	5	29,58	200,2	857
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	510	28,62	14	90,89	589,4		
Полдник	Рагу из овощей	100	2,14	5	14,15	104,9	959
	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4	770
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник	320	7,96	13	60,04	365		
Итого за день	1180	47,1	37	206,72	1303,3		

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,14	7	21,41	177,4	1 111,11
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Печенье детское	17	1,28	2	9,63	69,2	1 141,09
	Итого за Завтрак	327	7,5	16	43,17	360,6	
Обед	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2	1 165,1
	Суфле из печени	50	10,06	3	1,38	76,9	1 561
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед	500	18,98	12	63,35	426,76		
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	6,68	6	24,31	171,4	334
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	56,8	897
Итого за Полдник	370	9,22	7	52,64	330,2		
Итого за день	1197	35,7	35	159,16	1117,56		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,12
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		350	13,25	13	46,7	354,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139,21
	Тефтели мясные	80	5,38	11	7,51	153,6	1 565
	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	165,7	990
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед		540	17,02	22	86,66	614,9	
Полдник	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	56,8	897
Итого за Полдник		340	12,48	11	48,8	333,2	
Итого за день		1230	42,75	46	182,16	1302,2	

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,31	4	14,13	108,9	1 573,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
Итого за Завтрак		350	6,64	12	37,11	282,3	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030,19
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Картофель тушеный	110	0,35	1	3,11	23,5	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед		530	19,79	10	68,64	474,5	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	161,3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Полдник		330	3,41	10	35,09	241,8	
Итого за день		1210	29,84	32	140,84	998,6	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,78	6	23,18	174,8	1 111,13
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3	1 508,02
	Итого за Завтрак	350	13,79	13	51,39	378	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед	550	26,62	17	86,72	594,86		
Полдник	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 069
	Пюре "Розовое"	80	1,74	3	11,75	78,4	995,14
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	56,8	897
Итого за Полдник	320	16,81	7	40,27	296,3		
Итого за день	1220	57,22	37	178,38	1269,16		

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1585
	Итого за Завтрак	350	11,8	11	49	340,1	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1	1 240
	Голубцы ленивые	160	11,89	8	17,06	184,4	1 572
	Напиток из сока	150			15,89	63,7	699,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед	530	22,27	12	79,58	513		
Полдник	Омлет запеченный или паровой	110	10,35	10	3,59	167,9	891
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Итого за Полдник	320	14,35	12	40,53	353	
Итого за день	1200	48,42	35	169,11	1206,1		
Итого за период	12194	442,86	391	1761,75	12508,69		
Среднее значение за период	1 219,4	44,28	39,1	176,17	1250,86		

Составил _____ Клочкова М. В.

