

Согласовано:

Заведующий детским садом № 95

Ирина Сергеевна

(подпись)

(ФИО)



Утверждаю

Директор ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

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	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,08
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Печенье сахарное	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>404</b>	<b>14,31</b>	<b>17</b>	<b>62,66</b>	<b>464,1</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Биточек из свинины	75	10,56	17	5,89	222,3	466
	Соус белый основной	50	1,45	2	2,44	36,3	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>24,64</b>	<b>30</b>	<b>100,06</b>	<b>764,49</b>		
Полдник	Морковь отварная	95	1,2	4	6,25	68,4	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
<b>Итого за Полдник</b>	<b>395</b>	<b>5,63</b>	<b>8</b>	<b>50,25</b>	<b>295,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1464</b>	<b>44,58</b>	<b>55</b>	<b>212,97</b>	<b>1523,79</b>		

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

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	180	5,72	7	23,13	173,7	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	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,83</b>	<b>19</b>	<b>50,92</b>	<b>417</b>		
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	12,73	9	3,64	149,1	1 545
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>28,71</b>	<b>17</b>	<b>94,08</b>	<b>647,2</b>		
Полдник	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,64	5	7,25	59,7	1 163,01
	Сырники	75	13,52	8	17,04	201,4	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>21,56</b>	<b>19</b>	<b>52,61</b>	<b>450,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>62,1</b>	<b>55</b>	<b>197,61</b>	<b>1514,7</b>		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7	1 153,03
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,8</b>	<b>12</b>	<b>61,86</b>	<b>414,1</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124,16
	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Компот из изюма	180	0,42		9,12	95,4	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>22,9</b>	<b>25</b>	<b>72,23</b>	<b>681,9</b>	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,82	4	5,06	56,9	1 522
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	130	4,49	8	25,97	192,3	1 011,05
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>490</b>	<b>7,85</b>	<b>13</b>	<b>66,33</b>	<b>434,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>44,55</b>	<b>50</b>	<b>200,42</b>	<b>1530,7</b>	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

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	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>16,12</b>	<b>16</b>	<b>53,06</b>	<b>430,8</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,4	208,3	1 071
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>24,38</b>	<b>13</b>	<b>73,51</b>	<b>523,69</b>	
Полдник	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2	518
	Биточек рыбный	75	9,94	7	11,92	150,9	1 107
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	180			21,6	85,5	1 798
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>	<b>12,38</b>	<b>10</b>	<b>47,05</b>	<b>434,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>52,88</b>	<b>39</b>	<b>173,62</b>	<b>1388,89</b>	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

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	180	6,19	7	25,3	188,3	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	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>12</b>	<b>62,57</b>	<b>397,8</b>	
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8	1 058,11
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6	857
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>34,73</b>	<b>18</b>	<b>104,55</b>	<b>694,2</b>		
Полдник	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4	770
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,6</b>	<b>14</b>	<b>66,68</b>	<b>405,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>55,49</b>	<b>44</b>	<b>233,8</b>	<b>1497,9</b>		

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

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	180	7,36	8	25,7	212,9	1 111,11
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	34	2,55	3	19,27	138,4	1 141,09
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>404</b>	<b>9,99</b>	<b>18</b>	<b>59,5</b>	<b>474,8</b>	
Обед	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 165,1
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>23,29</b>	<b>14</b>	<b>68,53</b>	<b>482,09</b>		
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,03	10	36,46	257,1	334
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>12,57</b>	<b>11</b>	<b>66,27</b>	<b>419,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1434</b>	<b>45,85</b>	<b>43</b>	<b>194,3</b>	<b>1376,59</b>		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

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	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,12
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>14,91</b>	<b>15</b>	<b>52,96</b>	<b>401,8</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139,21
	Тефтели мясные	100	6,73	14	9,38	192	1 565
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	990
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>19,66</b>	<b>27</b>	<b>98,63</b>	<b>715,7</b>	
Полдник	Биточек рыбный	75	9,94	7	11,92	150,9	1 107
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>14,9</b>	<b>12</b>	<b>56,51</b>	<b>390,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>49,47</b>	<b>54</b>	<b>208,1</b>	<b>1508</b>	

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7	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	180			8,91	34,5	686,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>13</b>	<b>41,41</b>	<b>309,9</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>24,63</b>	<b>12</b>	<b>75,82</b>	<b>555,8</b>	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	170	3,19	9	21,6	182,8	1 012
	Соус молочный (сладкий)	50	0,99	3	6,72	54,3	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4,18</b>	<b>12</b>	<b>42,72</b>	<b>294,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>36,32</b>	<b>37</b>	<b>159,95</b>	<b>1160,2</b>	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7	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	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
<b>Итого за Завтрак</b>		400	15,55	16	58,58	430,5	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	200	23,43	10	39,64	345,7	1 216
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	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
<b>Итого за Обед</b>		660	30,69	20	98,95	691,19	
<b>Полдник</b>							
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 069
	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98	995,14
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
<b>Итого за Полдник</b>		370	17,24	7	45,61	323,4	
<b>Итого за день</b>		1430	63,48	43	203,14	1445,09	

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1585
<b>Итого за Завтрак</b>		400	13,7	13	54,42	387,3	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9	1 240
	Голубцы ленивые	210	15,61	10	22,39	242,1	1 572
	Напиток из сока	180	0	0	19,06	76,4	966,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		620	25,04	15	80,49	547,4	
<b>Полдник</b>							
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	10	3,26	152,6	891
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
<b>Итого за Полдник</b>		390	17,11	15	65,57	427	
<b>Итого за день</b>		1410	55,85	43	200,48	1361,7	
<b>Итого за период</b>		14323	510,57	463	1984,39	14307,56	
<b>Среднее значение за период</b>		1438,3	52,03	46,7	199,61	1446,9	

Составил \_\_\_\_\_ Ключкова М.В.

