

Согласовано:
Заведующий детским садом № 95

(подпись)

(ФИО)

Утверждаю
Директор ООО "Азбука Питания"
Е.А. Широконова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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
	Итого за Завтрак		404	14,31	17	62,66	464,1
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
	Итого за Обед		665	24,64	30	100,06	764,49
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	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Итого за Полдник		350	5,06	6	47,29	262,8
Итого за день		1419	44,01	53	210,01	1491,39	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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
	Итого за Завтрак		400	11,83	19	50,92	417
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
	Итого за Обед		650	28,71	17	94,08	647,2
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	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Итого за Полдник		300	16,47	15	35,2	331,5
Итого за день		1350	57,01	51	180,2	1395,7	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1	
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	11,1	82,2	897
Итого за Обед		640	22,9	25	66,67	681,9	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Винегрет овощной	70	1,09	4,6	5,93	66,3	1522
	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	7,41	11,6	72,16	448,8	
Итого за день		1460	44,11	48,6	200,69	1544,8	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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	1585
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,4	208,33	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
Итого за Обед		580	24,38	13	73,51	523,72	
Полдник	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2	518
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Кисель с витаминами "Витошка"	180			21,6	85,5	1 798
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		360	10,39	9	44,67	404,2	
Итого за день		1370	50,89	38	171,24	1358,72	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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	1585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	12,16	12	62,57	397,8	
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
Итого за Обед		610	34,73	18	104,55	694,2	
Полдник	Рагу из овощей	130	2,14	5	14,15	104,9	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4	770
Итого за Полдник		360	5,82	12	59,56	319,7	
Итого за день		1370	52,71	42	226,68	1411,7	

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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
Итого за Завтрак		404	9,99	18	59,5	474,8	
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
Итого за Обед		580	23,29	14	68,53	482,09	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	6,68	6	24,31	171,4	334
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник		380	7,08	6	43,02	279,2	
Итого за день		1364	40,36	38	171,05	1236,09	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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	1585
Итого за Завтрак		400	14,91	15	52,96	401,8	
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
Итого за Обед		640	19,66	27	98,63	715,7	
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	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		370	12,48	11	51,2	340,7	
Итого за день		1410	47,05	53	202,79	1458,2	

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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	1585
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
Итого за Завтрак		400	7,51	13	41,41	309,9	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед		610	22,93	12	66,12	504	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	139,8	1 012
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		340	3,03	9	34,95	229,8	
Итого за день		1350	33,47	34	142,48	1043,7	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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	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	1585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	15,55	16	58,58	430,5	
Обед							
	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
Итого за Обед		660	30,69	20	98,95	691,19	
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	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		350	16,81	7	42,67	303,8	
Итого за день		1410	63,05	43	141,62	1425,49	

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 ч

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	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
Итого за Завтрак		400	13,7	13	54,42	387,3	
Обед							
	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			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
Итого за Обед		620	25,04	15	80,49	547,4	
Полдник							
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	10	3,26	152,6	891
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
Итого за Полдник		390	17,11	15	65,57	427	
Итого за день		1410	55,85	43	200,48	1361,7	
Итого за период		13913	491,1	443,6	1847,24	13727,49	
Среднее значение за период		1388,3	49,11	44,76	185,49	1371,92	

Составил _____ Ключкова М. В.

