

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2	883	8,7
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808	4,33
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	2,87
Итого за Завтрак		400	7,78	13	61,09	404,5		15,9
Завтрак 2								
	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	30,6	930	0,49
Итого за Завтрак 2		100	0,06		7,42	30,6		0,49
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	6,2
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049	2,89
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	0,93
	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01	25,71
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	104,4	932,01	5,27
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		640	22,03	33	108,8	793		42,16
Полдник								
	Пряник (порц.)	50	3,15	1	37,8	167,9	1 192	6,1
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1 604	16,1
Итого за Полдник		250	8,95	6	45,8	268,9		22,2
Итого за день		1 390	38,82	52	223,11	1497		80,75

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111	8,48
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	5,4
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,39
Итого за Завтрак		400	7,76	10	47,53	352,6		15,27
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	9,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		9,5
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (ноябрь-декабрь)	50	0,88	3	4,96	47,2	818	2,37
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06	10,61
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076	28,99
	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3	995	10,2
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	3,39
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		650	18,51	25	94,09	659,1		57,88
Полдник								
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	16,06
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,66
	Чай ягодный	180	0,09		14,4	53,9	971	1,26
Итого за Полдник		250	7,58	6	23,29	198,6		17,98
Итого за день		1 400	34,25	41	174,71	1257,3		100,63

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153	8,4
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	4,33
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	8,04
Итого за Завтрак		405	4,61	11	39,85	271,2		20,77
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	8
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812	13,7
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665	8,6
	Котлета Домашняя*	70	9,92	13	9,04	199,3	661,04	1,58
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	1,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	4	35,5	184,4	516	6,3
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930	0,49
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		670	21,72	24	94,53	678,4		34,49
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141	5,29
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916	1,96
	Итого за Полдник		250	3,98	5	55,06	321,6	
Итого за день		1 425	30,31	40	200,64	1318,7		70,51

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный НУ	165	16,6	21	3,05	264,3	972,06	22,43
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,54	4	18,54	102,6	815	4,73
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,39
Итого за Завтрак		400	18,14	25	36,56	426,8		28,55
Завтрак 2	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701,01	2,19
	Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из свеклы отварной (ноябрь-декабрь)	50	0,68	3	6,49	52,3	5,01	3,98
	*Суп с вермишелью и мясом кур	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02	8,55
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401	3,49
	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3	995	10,2
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	2,38
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		650	17,99	22	101,27	658		30,92
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	2,34
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483	2,87
Итого за Полдник		260	7,26	6	29,81	205,9		6,37
Итого за день		1 410	43,44	53	180,84	1344,5		68,03

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	7	16,04	204	823	7,86
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	5,4
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	1,26
Итого за Завтрак		400	8,6	10	42,33	352,6		14,52
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	9,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		9,5
Обед	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817	4,23
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05	9,96
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	26,2	362,9	1 100	31,29
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	0,97
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	4,05
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		650	21,78	33	85,51	762,5		52,82
Полдник	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,39
Итого за Полдник		260	4,11	12	40,66	281,3		1,39
Итого за день		1 410	34,89	55	178,3	1443,4		78,23

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,34	5	26,93	174,8	235,05	10,29
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	5,4
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,39
Итого за Завтрак		400	8,53	8	52,19	323,4		17,08
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	9,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		9,5
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814	5,03
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04	6,01
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907	17,19
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032	2,81
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	3,39
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		650	21,23	22	85,93	658,6		36,75
Полдник	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4	226	12,08
	Чай ягодный	180	0,09		14,4	53,9	971	1,26
Итого за Полдник		250	6,57	6	27,84	186,3		13,34
Итого за день		1 400	36,73	36	175,76	1215,3		76,67

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	6,2	6	33,91	217,2	853	9,97
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	4,73
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	8,04
Итого за Завтрак		395	7,52	9	60,98	349,8		22,74
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		8
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	50	1,27	3	4,98	53,4	14 519	3,04
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06	7,88
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	31,53
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928	4,45
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		650	19,71	32	78	696,5		49,22
Полдник								
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141	5,29
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9	1 604	16,1
Итого за Полдник		230	8,97	10	33,37	294,4		21,39
Итого за день		1 375	36,2	51	183,55	1388,2		101,35

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	7,81	9	36,49	230,3	848	10,91
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	5,4
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	2,54
Итого за Завтрак		400	12,06	12	61,94	378,9		18,85
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	4,05
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3		4,05
Обед								
	Горошек зеленый консервированный (ноябрь-декабрь)	50	1,55		3,25	20	811	9
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181	8,76
	Запеканка картофельная с печенью*	180	14,69	9	31,78	290,3	910	42,79
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	0,97
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	2,38
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		650	29,19	17	95,69	685		66,22
Полдник								
	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,39
Итого за Полдник		260	4,11	12	40,66	281,3		1,39
Итого за день		1 410	45,7	41	211,1	1405,5		90,51

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3	851	7,56
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808	4,33
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854	4,68
Итого за Завтрак		400	11,12	17	57,64	408,9		16,57
Завтрак 2	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701,01	2,19
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8		2,19
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (ноябрь-декабрь)	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01	5,23
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01	12,8
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	7,17	139,2	1 197	5,9
	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3	995	10,2
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930	0,49
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	1,16
Итого за Обед		650	17,55	26	106,12	696,1		36,94
Полдник	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01	13,46
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,21
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916	1,96
Итого за Полдник		270	6,04	7	40,15	274,8		15,63
Итого за день		1 420	34,76	50	217,11	1433,6		71,33

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850	11,64
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	5,4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	5,26
Итого за Завтрак		400	13,75	14	49,14	428,9		22,3
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		8
Обед	Салат Бурячок (ноябрь-декабрь)	50	0,55	8	2,76	81,3	999	4,89
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2	89	8,1
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067	18,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	4	35,5	184,4	516	6,3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	1,5
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02	1,13
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	1,16
Итого за Обед		680	23,54	21	100,57	672,6		43,12
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,63
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854	4,68
Итого за Полдник		250	4,51	5	53,3	261,6		9,31
Итого за день		1 430	41,8	40	214,21	1410,6		82,73
Итого за период		14 070	376,9	459	1959,33	13714,1		
Среднее значение за период		1 407	37,7	45,9	195,9	1371,4		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____