

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	7	30,42	206,2	883	10,33
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,42	118,5	808	11,71
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,55
Итого за Завтрак		400	7,78	15	61,1	404,5		25,59
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		13
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812	23,6
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049	4,39
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,22
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06	19,07
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998	6,7
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01	5,29
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	640	25,89	31	93,77	759,2		61,4
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,07
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
Итого за Полдник		250	3,15	3	44,27	233,4		5,46
Итого за день		1 390	37,22	49	208,94	1444,1		105,45

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

Неделя: 1

День: вторник

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	8,11
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
Итого за Завтрак		400	4,29	5	39,3	239,9		11,78
Завтрак 2								
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1	2,72
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55		2,72
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства (июль-октябрь)	50	0,6	7	3,7	48,5	813	7,33
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06	11,68
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076	20,27
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995	13,45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	650	18,35	24	81,33	590,8		58,12
Полдник								
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	14,83
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,61
	Чай ягодный	180	0,09		14,4	54,2	971	2,71
Итого за Полдник		250	7,58	6	23,29	198,9		18,15
Итого за день		1 400	30,33	35	157,28	1084,6		90,77

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	1 111	9,86
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
	Итого за Завтрак	400	6,16	7	43,65	283,1		13,53
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5		7,06
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836	5,89
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665	10,39
	Котлета Домашняя @	70	9,33	8		199,3	661,04	19,6
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516	7,42
	Напиток Ягодка	180	0,19		24,05	99	930,1	2,72
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	670	20,47	16	89,89	676,9		51,18
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769	8,86
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916	4,27
	Итого за Полдник	250	4,01	6	59,82	315,1		13,13
Итого за день		1 420	30,64	29	204,56	1322,6		84,9

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	165	12,2	11	14,05	242,3	972	23,01
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810	7,69
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,48
	Итого за Завтрак	400	17,09	15	37,23	390,5		34,18
Завтрак 2	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8	701,01	2,71
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8		2,71
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (июль-октябрь)	50	0,88	3	4,96	46,8	818	5,82
	Суп с вермишелью и мясом кур @	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02	9,11
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401	17,38
	Рис припущенный	130	0,48	1	5,1	28,8	512	6,17
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802	4,66
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	650	15,55	14	49,41	380,3		45,8
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07	6,6
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
	Итого за Полдник	250	3,38	4	34,72	244,9		7,99
Итого за день		1 400	36,07	33	134,56	1069,5		90,68

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

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	165	4,18	7	15,57	198	823	8,76
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046	3,51
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,55
	Итого за Завтрак	395	5,9	8	47,43	355,4		15,82
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		13
Обед	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817	5,46
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05	12,28
	Плов со свиной	180	13,02	15	35,26	315,8	444,01	24,63
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	3,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	630	20,16	24	94,42	694,8		48,06
Полдник	Слойка с клубничкой @	60	5,02	5	170,48	115,9	1 871	10,47
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
	Итого за Полдник	260	5,02	5	181,45	175,8		11,86
Итого за день		1 385	31,48	37	333,1	1273		88,74

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

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	180	4,59	6	28,52	185,1	235,05	12,64
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
	Итого за Завтрак	400	5,59	7	47,82	297,2		16,31
Завтрак 2	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1	2,72
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55		2,72
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811	19,48
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04	5,64
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907	23,04
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032	4,31
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,33
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	650	23,09	16	84,99	638,8		59,46
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07	6,6
	Кисломолочный продукт	200	1,16	1	1,6	21,2	914	19,92
	Итого за Полдник	250	4,54	5	25,35	206,2		26,52
Итого за день		1 400	33,33	28	171,52	1197,2		105,01

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

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	10,78
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	9,72
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,48
	Итого за Завтрак	395	7,52	9	60,98	349,8		23,98
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817	5,46
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06	11,08
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	33,56
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	650	18,82	32	75,54	694,5		55,49
Полдник								
	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4	1 809	11,79
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188	1,6
Итого за Полдник		250	6,48	6	27,84	189,9		13,39
Итого за день		1 395	32,82	47	175,56	1281,7		99,92

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

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	1,22	1	7,27	45,9	848	12,85
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,69
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686	2,7
	Итого за Завтрак	400	5,47	4	32,72	194,5		23,24
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3		3,03
Обед	Икра овощная свекольная (июль-октябрь)	50	0,69	4	4,62	55,6	520	6,49
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181	7,82
	Запеканка картофельная с печенью @	180	14,69	9	31,78	290,3	910	34,59
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,21
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802	4,66
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		650	28,08	21	73,85	618,9		57,43
Полдник								
	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	10,61
	Хлеб ржаной.	15	1,28		7,28	38,9	1 147	1,13
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
Итого за Полдник		275	6,76	5	21,33	181,1		13,13
Итого за день		1 425	40,65	30	140,72	1054,8		96,83

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

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	1,64	1	5,45	40,5	851	8,54
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,42	118,5	808	11,71
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	4,39
Итого за Завтрак		400	4,58	10	31,87	247,1		24,64
Завтрак 2								
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,01		1,98	8,1	925	2,38
Итого за Завтрак 2		100	0,01		1,98	8,1		2,38
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье (июль-октябрь)	50	0,75	3	4,56	44,5	992	6,04
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033,01	16,55
	Суфле Рыбка (минтай)	130	18,45	17	12,81	286,4	1 197	35,27
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930	2,95
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	1,5
Итого за Обед		620	24,94	24	70,6	603,5		63,84
Полдник								
	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01	16
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,55
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916	4,27
Итого за Полдник		270	5,11	4	39,21	222,1		20,82
Итого за день		1 390	34,64	38	143,66	1080,8		111,68

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру

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	7,02	8	35,29	241	850	11,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	2,29
	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	349,01	5,3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110	4,96
Итого за Завтрак		450	21,42	21	66,07	556,7		23,57
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Огурцы свежие порционно (июль-октябрь)	50	0,4		1,4	7,5	836	5,89
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2	89	13,55
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01	23,34
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516	7,42
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,5
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02	3,22
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	1,13
Итого за Обед		680	24,04	18	96,79	653,3		58,58
Полдник								
	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192	6,27
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,39
Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3		7,66
Итого за день		1 480	47,36	40	197,83	1397,8		96,87
Итого за период		14 085	354,54	366	1867,73	12206,1		
Среднее значение за период		1 408,5	35,5	36,6	186,8	1220,6		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____