

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	150	6,48	8,73	25,13	205,75	82
	Чай	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		380	10,13	17,48	53,83	415,9	
	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
<b>Итого за Обед</b>		100	0,9	0,2	8,1	43	
	Салат Овощной с перчиком	50	0,32	0,03	1,07	5,89	35,12
	Щи из свежей капусты с овощами.	150	1,01	0,65	5,27	31,07	2 003,01
	Шницель натуральный рубленый	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот из плодов б/з (вишня)	180	0,14	0,04	19,85	81	10 002
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Обед</b>		600	19,3	10,34	80,36	501,34	
<b>Полдник</b>	Баранка ДП	36					1
	Чай	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	60	0,02
<b>Итого за Ужин</b>		216	3,06	3,24	8,74	77,14	
	Дольки помидоров натуральные	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038,01
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	60	9,7	4,22	4,96	109,54	131
	Рагу из овощей .	120	1,96	9,17	11,14	134,03	122
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		430	15,14	13,93	44,98	378,53	
<b>Итого за</b>		1 726	48,53	45,19	196,01	1415,91	

(лист 12)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,17	8,16	25,89	204,57	157
	Кофейный напиток	100	1,69	1,79	10,18	63,38	10 018
	Чай	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		370	12,07	13,15	50,41	371,93	
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
<b>Итого за Обед</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным	50	0,23	4,24	1,05	43,27	1 007
	Суп "Три корочки"гороховый	150	4,44	2,89	14,44	101,74	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлета " Морская Звезда "	60	5,87	1,53	7,7	67,02	71,01
	Пюре картофельное	120	2,52	4,78	18,08	125,65	8 005
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	27,13	110,34	10 010,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		610	17,76	14	92,91	567,46	
	Печенье песочное	60	0,1	0,46	1,48	10,29	46,07
	Чай черный	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015,11
<b>Итого за</b>		240	0,46	0,55	10,57	48,85	
<b>Ужин</b>							
	Овощи натуральные с морковкой	30	0,15	2,57	0,32	25,12	1 007,34
	Макаронник с филе птицы	170	15,16	2,47	32,21	232,22	104
	Чай зеленый	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 029
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		420	18,46	5,52	60,27	386,3	
<b>Итого за</b>		1 740	49,15	33,62	223,96	1421,54	

(лист 13)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33

	Сырники "Классические"из творога с/п	100	16,98	16,06	28,5	328,03	73
	Конфитюр с/п из кураги	20	0,01		0,14	0,57	28
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		360	20,66	24,81	57,84	540,9	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
<b>Итого за Обед</b>		100	0,4	0,3	10,3	47	
	Салат из капусты б/к с огурцом.	50	0,23	1,55	1,32	20,28	1 013,01
	Рассольник с перловой крупой	150	1,67	3,03	11,69	80	2 008
	Плов с говядиной	170	19,73	17,98	32,97	355,31	169
	Компот яблочно-клюквенный	180	0,27	0,05	19,66	81,58	10 027,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		590	24,69	23	84,29	627,57	
	Зефир,обогащенный	20	0,16	0,02	15,96	60,8	13 016
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
	Чай	30	0,06	0,02	1,52	6,43	10 015
<b>Итого за Ужин</b>		200	0,97	0,19	32,63	131,73	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Тефтели мясные	60	7,78	10,82	11,97	175,63	140,01
	Картофель отварной	120	2,38	4,43	19,21	126,46	8 006
	Чай черный	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015,11
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		430	13,55	15,76	59,67	435,25	
<b>Итого за</b>		1 680	60,27	64,06	244,73	1782,45	

(лист 14)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Ветчина детская	10	1,13	0,38	0,37	9,4	21
	Каша кукурузная	150	2,13	3,14	9,66	74,53	156,01
	Какао на молоке	140	4,61	4,19	13,72	110,71	10 020,01
	Чай	40	0,08	0,02	2,02	8,57	10 015

	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак2</b>		390	11,21	8,14	45,8	302,15	
	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
<b>Итого за Обед</b>		100	1,5	0,5	21	96	
	Овощи натуральные	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,06
	Суп - лапша домашняя	150	8,54	2,66	12,13	118,8	2 019,01
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Компот яблочно-смородиновый	180	0,31	0,07	19,91	82,35	10 004,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		600	19,98	10,25	58,76	419,7	
	Булочка "К чаю"	60	4,21	7,24	37,87	231,67	13 011,19
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
<b>Итого за Ужин</b>		240	4,57	7,33	46,96	270,23	
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,23	0,32	1,31	8,96	1 046,16
	Гуляш из индейки	70	15,85	9,04	8,62	144,12	149
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		440	23,74	13,36	66,42	449,67	
<b>Итого за</b>		1 770	61	39,58	238,94	1537,75	

(лист 15)

Рацион: Детский сад 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Омлет натуральный, запеченный .	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02
	Чай	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за</b>		340	13,45	20,24	31,12	362,64	

<b>Завтрак2</b>							
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
<b>Итого за</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	1 044
	Борщок "Дачный"	150	1,2	2,96	7,67	61,73	2 001,02
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	22,15	20,57	21,03	277,24	167
	Компот малиновый	180	0,22	0,11	19,98	82,71	10 003,04
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		590	26,76	24,08	68,58	519,08	
<b>Полдник</b>							
	Пряники ДП	40	0,81	1,24	8,07	44,92	1,15
	Биойогурт питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,5
	Чай	30	0,06	0,02	1,52	6,43	10 015
<b>Итого за</b>		220	7,47	1,56	38,09	193,85	
<b>Ужин</b>							
	Дольки помидоров с пекинской капустой	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,14
	Котлеты рубленные "Золотой петушок"	60	8,75	1,51	6,32	88,4	98
	Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
	Чай зеленый	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 029
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		430	14,91	6,26	68,51	402,32	
<b>Итого за</b>		1 680	62,99	52,54	216,1	1524,89	

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_