

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога (паровой)ё.	178	7	5	7	267	516
	Бутерброды с маслом	27	2	7	14	57	1
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Чай с сахаром2	200			10	96	411
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>430</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки*2	100			10	47	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами	200	4	2	7	218	95
	Жаркое по домашнему ё	200	5	6	12	182	
	огурец свежий	60				7	513
	Напиток витаминизированный	200			14	56	417
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной	50	8	1	50	113	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>88</b>	<b>600</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	снежок*	200	6	6	8	118	320
	Каша овсяная- ("Геркулес")	200	10	11	40	192	182
	Булочка ванильная	60	9	5	58	152	450
	Яйца варенье*	40	13	12	1	57	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>112</b>	<b>543</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 775</b>	<b>67</b>	<b>55</b>	<b>249</b>	<b>1620</b>	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая пшениная	200	8	10	27	58	199
	Бутерброд с маслом ё с	48		8		151	1
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200	3	3	16	134	414
	изюм*	18			12	51	524
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>486</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>404</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки*1	150	1	1	15	71	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты*1	80	1	6	5	82	22
	Суп картофельный с бобовыми* ё	200	4	4	16	209	87
	Плов из говядины (3-7)	140	40	44	35	250	321,01
	помидор свежий	30			1	9	512
	Сок фруктовый1	200	1		21	96	418,01
	Хлеб пшеничный 20	30	1		7	35	
	Хлеб ржаной2	25	6	1	40	49	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>125</b>	<b>730</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Суфле из рыбы 3-7 лет	150	14	9		132	284
	Икра овощная из кабачков	120	1	2	3	36	
	Чай с лимоном*1	200			10	142	
	Печенье	50	4	1	8	81	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>540</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>415</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 881</b>	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>229</b>	<b>1620</b>	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	100	2	1	10	162	0,07
	Бутерброд с маслом ё с	45		8		142	1
	Хлеб ржаной*	150	9	1	57	71	
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	15	154	416
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>82</b>	<b>529</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир*1	150	3	4	5	66	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>66</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ зеленый	80		1	2	98	71
	Суп картофельный с бобовыми1 ё	200	4	6	16	45	87
	Запеканка из сердца 2	150	25	12	14	162	
	Салат из свеклы* ё	140	2	8	11	120	
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Напиток из плодов шиповника	200	1		25	121	
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>627</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Макароны, запеченные с сыром1	160	6	5	30	170	
	Салат из белокачанной капусты )	50	1	3	7	61	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром2	200			10	96	411
	Яблоки*2	100			10	47	386
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>398</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 995</b>	<b>61</b>	<b>53</b>	<b>240</b>	<b>1620</b>	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	200	4	3	15	154	0,18
	Бутерброды с маслом	38	3	10	20	80	1
	изюм*	18			12	51	524
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	15	154	416
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>476</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>449</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки*2	100			10	47	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью1	200	1	4	9	152	
	Котлеты рыбные запеченные)	120	16	5	8	191	
	Пюре картофельное ё	130	3	4	19	166	
	огурец свежий	60				7	513
	Кисель из сухофруктов 3-7	200			27	106	525
	Хлеб пшеничный 20	30	1		7	35	
	Хлеб ржаной2	25	6	1	40	49	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>110</b>	<b>706</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Рис отварной с овощами	140	3	5	30	161	334
	помидор свежий	60	1		3	17	512
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром2	200			10	96	411
	Булочка молочная1 ё	60	8	8	48	120	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>96</b>	<b>418</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 821</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>286</b>	<b>1620</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая гречневая)	170	8	8	36	188	
	Бутерброды с маслом	38	3	10	20	80	1
	Хлеб ржаной2	20	5	1	32	39	0,1
	Какао на молоке*	200	6578	5644	17378	110	
<b>Итого за Завтрак</b>		428	6594	5663	17466	417	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки*2	200	1	1	20	94	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	1	20	94	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	1	8	175	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10	9	16	232	
	огурец свежий	160	1			18	513
	Хлеб пшеничный 20	30	1		7	35	
	Хлеб ржаной2	25	6	1	40	49	0,1
	Сок фруктовый1	200	1		21	96	418,01
<b>Итого за Обед</b>		815	20	11	92	605	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)*	140	29	18	28	237	249
	Кисель молочный	180	1	1	5	55	402
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	ряженка*	200	4	4	6	108	511
	Вафли	60	8	41	62	80	520
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		600	43	64	106	504	
<b>Итого за день</b>		2 043	6658	5739	17684	1620	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")1	200	9	11	33	263	
	Бутерброд с маслом *	40		8		75	
	Хлеб ржаной*	30	2		11	14	
	изюм*	18			12	51	524
	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	20	138	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>488</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>541</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир	200	5	6	7	108	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>108</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем2	200	3	4	13	225	69,01
	Бестроганов из сердца(говяжьего)*	120	1	1	2	222	522
	Каша гречневая рассыпчатая2	130	4	4	23	138	67
	огурец свежий	60				7	513
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной25	20	2		13	32	
	Кисель из свежемороженых ягод 2ё	200			17	78	396
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>73</b>	<b>726</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)2	90	13	4	10	170	249
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром1	200			9	6	411
	Персики	100	1		9	45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>245</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 848</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>189</b>	<b>1620</b>	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая гречневая)	200	9	9	43	222	
	Бутерброд с маслом ё с	47		8		148	1
	Хлеб ржаной	25	4	1	25	56	
	Какао с молоком 3-7 лет*	200	4	4	15	112	416,02
Итого за Завтрак		472	17	22	83	538	
Второй завтрак	Бананы	100	2	1	22	49	386
	Итого за Второй завтрак		100	2	1	22	49
Обед	Бульён рыбный 1	200	16	5	20	183	527
	Макаронник 3-7 лет 2ё	150	7	8	45	177	223
	помидор свежий	50	1		2	14	512
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной*	25	2		10	12	
	Напиток витаминизированный	200			14	56	417
Итого за Обед		655	28	13	106	513	
Уплотненный	Омлет с сыром 3-7 лет	140	10	15	1	183	230
	Салат из кукурузы	70	1	3	8	65	528
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром2	200			10	96	411
	Булочка ванильная	60	9	5	58	152	450
Итого за Уплотненный полдник		490	21	23	82	520	
Итого за день		1 717	68	59	293	1620	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	200	7	8	35	148	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200	3	3	16	134	414
	Бутерброд с маслом и сыром ё	40	2	8		80	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	изюм*	18			12	51	524
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>478</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>423</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	19	93	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 2ё	200	4	9	30	220	88
	Суфле куриное с рисом (3-7)	134	11	17	3	195	328
	Икра баклажанная	140	2	4	6	70	53
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной*	25	2		10	12	
	Сок фруктовый1	200	1		21	96	418,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>729</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>664</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг рыбный запеченный2	110	23	10	5	208	
	Салат из свеклы с зеленым горошком)	160	2	10	10	135	529
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром1	200			9	6	411
	Вафли	50	7	34	52	67	520
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>540</b>	<b>33</b>	<b>54</b>	<b>81</b>	<b>440</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 897</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>256</b>	<b>1620</b>	



Рацион: Сад(лето)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая рисовая*	200	7	7	29	204	199
	Бутерброд с маслом ё с	48		8		151	1
	Хлеб ржаной*	25	2		10	12	
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	15	154	416
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>473</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>54</b>	<b>521</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Груши (	100			10	47	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой ё	200	2	2	14	175	86
	Котлеты рубленые из говядины*	70	16	12	8	195	299
	Каша вязкая пшеничная 2ё	140	5	4	20	99	
	Салат из белокачанной капусты с морковью ё	70	1	3	3	42	514
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной	25	4	1	25	56	
	Компот из сушеных фруктов1	200			28	113	394
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>113</b>	<b>751</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Рагу из овощей*	200	2	11	11	185	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	огурец свежий	50				5	513
	Чай с сахаром1	200			9	6	411
	Печенье	50	4	1	8	81	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	<b>301</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 828</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>210</b>	<b>1620</b>	

Рацион: Сад(лето)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога*	140	15	11	9	192	
	Бутерброды с маслом	38	3	10	20	80	1
	Хлеб ржаной*	25	2		10	12	
	Чай с сахаром1	200			9	6	411
	Хлеб ржаной*	25	2		10	12	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>428</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>302</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки*2	100			10	47	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ зеленый	200	1	2	5	245	71
	Сельдь соленая с луком ё	174		8	2	77	518
	Пюре картофельное2	140	3	3	22	130	
	Овощи(	60	1		1	11	533
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	
	Сок фруктовый1	200	1		21	96	418,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>804</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>66</b>	<b>630</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Каша жидкая пшенная	200	8	10	27	58	199
	Яйца вареные*	40	13	12	1	57	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	ряженка*	200	4	4	6	108	511
	Булочка дорожная	90	10	20	78	394	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>550</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>117</b>	<b>641</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 882</b>	<b>66</b>	<b>80</b>	<b>251</b>	<b>1620</b>	

Итого за период	18 687	7225	6319	19887	16200	
Среднее значение за период		722,5	631,9	1988,7	1620	

Составил \_\_\_\_\_ Малаш Анна Вас

Утвердил \_\_\_\_\_