

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,62	6	47,56	216,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Итого за Завтрак	400	12,27	16	75,7	443,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус молочный (для запекания)	20	0,82	2	2,32	32,8	597
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	183,8	516
	Компот из изюма и кураги	200	0,3		19,64	80,4	1 040
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед	710	27	21	103,69	727,4		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,81	2	30,91	197,2	938
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	9,61	8	40,31	317,2	
Итого за день	1 470	48,88	45	230,9	1533,5		

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	400	11,45	9	66,51	401,5	
Завтрак 2	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917,02
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед	Винегрет овощной*	50	0,78	4	4,55	58,1	1 112
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	9,05	2	13,39	92,8	181
	Запеканка картофельная с мясом	150	3,58	9	32,23	225,1	1 099
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Обед	670	18,71	19	96,92	629	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	6,8	5	6,79	96,2	769
	Соус сладкий из повидла	10	0,2	1	1,34	10,9	903
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Итого за Полдник	250	7	6	21,6	161	
Итого за день	1 420	37,16	34	195,01	1231,4		

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	400	5,05	7	55,56	302,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Салат из свеклы	50	0,8	1	4,15	24,6	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с маслом	70	7,57	5	5,06	100,8	1 086
	Пюре картофельное с морковью*	130	2,1	3	18,22	113,1	996
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед	680	17,52	16	77,97	544,9		
Полдник	Ватрушка со сметаной*	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Итого за Полдник	250	6,07	9	63,25	342,6	
Итого за день	1 430	28,64	32	207,98	1235		

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	160	13,09	15	5,31	214	972
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	15,59	23	36,83	425	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Рагу из птицы	130	15,05	14	15,13	213,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед	620	23,36	22	80,58	589,7		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Полдник	250	5,27	9	48,01	286,9	
Итого за день	1 370	44,22	54	176,62	1346,6		

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	4	22,84	204	823
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Завтрак	400	10,67	9	56,43	409,9	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или мандаринов*	100	0,25		17,07	71	1 441
	Итого за Завтрак 2	100	0,25		17,07	71	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,95	4	3,85	59,5	813
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной.	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Напиток из кураги	180	0,9		25,14	106	704
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Обед	635	27,07	37	98,07	845,6	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Итого за Полдник	260	4,13	3	53,43	257,6	
Итого за день	1 395	42,12	49	225	1584,1		

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	405	10,55	11	60,7	385,3	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,69	1	5,6	30,7	1 163
	Суп картофельный*	200	2,02	2	15,88	93,4	1 151
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	24,47	21	99,84	702,9	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисломолочный продукт	200	5,8	6	8	118	914
	Итого за Полдник	250	10,53	8	37,58	266,1	
Итого за день	1 455	45,95	40	207,92	1401,3		

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	170	2,64	5	15,72	195,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
Итого за Завтрак		405	8,6	16	45,93	442,2	
Завтрак 2	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917,02
	Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9
Обед	Салат из свеклы	50	0,8	1	4,15	24,6	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	4	6,64	66,4	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из изюма*	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед		675	29	28	78,94	693,4	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	70	9,89	7	9,74	141,4	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Полдник		270	10,29	8	25,9	217	
Итого за день		1 450	47,89	52	160,75	1392,5	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Завтрак		410	9,03	11	58,42	415,6	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый*	100	0,1		12,87	47,9	925
	Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	47,9
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,95	4	3,85	59,5	813
	Свекольник со сметаной*	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	6,42	139,2	1 197
	Рагу из овощей*	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148	
Итого за Обед		665	20,15	24	88,74	667,7	
Полдник	Голубцы с мясом и рисом	70	0,25			3,9	573
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
Итого за Полдник		290	2,92	3	36,06	185,5	
Итого за день		1 465	32,2	38	196,09	1316,7	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	8,57	10	53,65	381,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,61	5	4,79	67,4	834,01
	Суп-крем из разных овощей*	180	4,55	8	13,05	140,7	960
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Плов со свиной.	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Компот из яблок и кураги*	180	0,12		17,76	73,7	931
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед		605	27,55	40	92,13	851,3	
Полдник	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		260	5,7	6	29,67	194,4	
Итого за день		1 365	41,82	56	186,65	1472,4	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	3,69	4	32,56	182,4	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Завтрак		405	7,88	9	63,42	363,8	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Салат Розовый	50	1,68	1	3,33	31,2	1 096,02
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,42	5	11,24	102,4	1 015
	Суфле из птицы	70	9,84	15	3,17	191,1	1 067
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Компот из ягод	180			17,96	71,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед		660	23,27	28	78,85	692,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,81	2	30,91	197,2	938
	Чай с сахаром*	190			14,22	56,9	828
Итого за Полдник		250	3,81	2	45,13	254,1	
Итого за день		1 415	35,36	39	197,2	1357,2	

Итого за период	14 235	404,24	439	1984,12	13870,7	
Среднее значение за период	1 423,5	40,4	43,9	198,4	1387,1	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Клейн Наталия Александровна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023