

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша вязкая (перловая, овсянная)	130	4	2	19	107	0,27
		Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102	1
		Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	57
		Чай с сахаром	200			9	36	411
Итого за Завтрак			410	7	12	43	305	
Второй завтрак								
		Яблоко свежее	100			10	47	
Итого за Второй завтрак			100			10	47	
Обед								
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2	13	79	89
		Кнели из говядины	80	14	7	22	209	131
		Каша ячневая вязкая	130	6	4	24	155	0,12
		Салат из горошка зеленого консервированного	50	1	3	3	42	10
		Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
Итого за Обед			690	26	19	106	676	
Полдник								
		Яйца вареные	40	5	5		63	227
		Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	90	21
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
		Кофейный напиток с молоком сгущенным 3-7 лет	200	3	2	23	123	415
Итого за Полдник			370	12	12	47	347	
Итого за день			1 570	45	43	206	1375	

(лист 2)

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 1

День: вторник

		Педеля:		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный	150	4	5	12	108	99
	Бутерброды с маслом	25	1	5	9	85	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		55	7
	Чай с сахаром	200			9	36	411
Итого за Завтрак		390	8	14	30	284	
Второй завтрак							
	Компот из плодов консервированных	200	1		26	110	395
Итого за Второй завтрак		200	1		26	110	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	97	88
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом	100	8	6	6	107	315
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Каша вязкая с маслом сливочным - Каша ячневая вязкая	130		4		32	331
	Итого за Обед	660	13	15	66	427	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 3-7 лет	200	3	2	23	123	415
	Икра свекольная или морковная	50	1	3	6	54	55
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
Итого за Полдник		270	6	5	39	224	
Итого за день		1 520	28	34	161	1045	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	130		4		32	335
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	57
	Бутерброды с маслом	25	1	5	9	85	1
	Чай с сахаром	200			9	36	411
Итого за Завтрак		405	2	13	22	213	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		3	18	418
Итого за Второй завтрак		100	1		3	18	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	85	63
	Плов из птицы (3-7)	130	26	28	23	446	321
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,1
Итого за Обед		560	31	35	74	710	
Полдник							
	Каша вязкая (гречневая, перловая, овсяная, пшенная)	130	3	1	19	100	0,35
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 3-7 лет	200	3	2	23	123	415
Итого за Полдник		390	12	8	50	325	
Итого за день		1 455	46	56	149	1266	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (гречневая, перловая)	130	3		19	93	0,24
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1	3	3	42	10
	Бутерброды с маслом	25	1	5	9	85	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		55	7
	Чай с сахаром	200			9	36	411
	Итого за Завтрак	420	8	12	40	311	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		3	18	418
Итого за Второй завтрак		100	1		3	18	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2	2	14	87	90
	Кнели рыбные - Соус молочный (для подачи к блюду)	80	9	4	4	87	287
	Каша рассыпчатая (313)	130	16	8	72	421	313
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	57
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Итого за Обед	680	30	21	131	814	
Полдник							
	Запеканка из творога - Соус земляничный, малиновый или вишневый	100	14	10	14	202	251
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	150	4	5	6	89	420
Итого за Полдник		250	18	15	20	291	
Итого за день		1 450	57	48	194	1434	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Суп молочный овсяный протертый	150	5	6	16	139	96
		Бутерброды с маслом	200	12	37	74	683	1
		Чай с сахаром	200			9	36	411
Итого за Завтрак			550	17	43	99	858	
Обед								
		Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2	2	10	69	80
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149	339
		Кнели из говядины	80	14	7	22	209	131
		Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
		Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,1
Итого за Обед			660	22	17	95	606	
Полдник								
		Яблоки печеные	100			31	130	403
		Тефтели мясные (1-й вариант) - Соус сметанный с луком - Соус сметанный (масло, мука рисова	100	7	6	7	112	303
		Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	90	21
		Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
		Чай с лимоном	200			9	36	412
Итого за Полдник			520	10	11	64	407	
Итого за день			1 730	49	71	258	1871	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая (перловая, овсянная)	130	4	2	19	107	0,27
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	57
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	25	3	4	8	77	3
	Чай с сахаром	200			9	36	411
Итого за Завтрак		405	8	10	40	280	
Второй завтрак							
	Апельсины, мандарины с сахаром	100	1		14	67	389
Итого за Второй завтрак		100	1		14	67	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2	2	16	95	85
	Запеканка из печени с рисом - Соус сметанный	125	15	6	17	184	311
	Икра свекольная или морковная	100	2	5	13	108	55
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
Итого за Обед		655	22	16	90	578	
Полдник							
	Капуста тушеная (3-7)	100	3	4	11	92	143
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 3-7 лет	200	3	2	23	123	415
Итого за Полдник		360	13	11	44	325	
Итого за день		1 520	44	37	188	1250	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 3-7 лет	130	4	4		56	220
	Бутерброды с маслом	25	1	5	9	85	1
	Чай с лимоном	200			9	36	412
	Итого за Завтрак	355	5	9	18	177	
Второй завтрак	Апельсины, мандарины с сахаром	100	1		14	67	389
	Итого за Второй завтрак	100	1		14	67	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	15	121	87
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	150	20	6	16	194	292
	Икра баклажанная	100	2	5	7	83	53
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Итого за Обед	680	29	19	82	589	
Полдник	Ватрушки (из дрожжевого теста) повидло	100	1	1	30	136	441
	Кисель из повидла, джема, варенья	200			29	122	401
	Итого за Полдник	300	1	1	59	258	
Итого за день		1 435	36	29	173	1091	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая (313)	130	16	8	72	421	313
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	30	3	4	10	92	3
	Чай с сахаром	200			9	36	411
	Итого за Завтрак	400	24	17	91	612	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		3	18	418
	Итого за Второй завтрак	100	1		3	18	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	13	104	69
	Пампушки с чесноком	40	3	3	24	140	508
	Плов из птицы (3-7)	50	10	11	9	171	321
	Огурец конс.	30					
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Итого за Обед	550	19	21	90	606	
Полдник	Сырники из творога с маслом 3-7 лет	105	20	18	12	289	245
	Сметана	20					
	Йогурт	150					
Итого за Полдник		275	20	18	12	289	
Итого за день		1 325	64	56	196	1525	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая с маслом сливочным - Каша рисовая вязкая	130		4		32	331
	Салат из огурцов и помидоров	100	1	5	2	59	
	Бутерброды с маслом	25	1	5	9	85	1
	Чай с сахаром	200			9	36	411
	Итого за Завтрак	455	2	14	20	212	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед	Суп с фрикадельками и макаронными изделиями	200					509
	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11	10	7	164	288
	Каша вязкая (гречневая, пшенная)	130	4	1	19	102	0,25
	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	90	21
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Итого за Обед	740	20	19	79	547	
	Полдник						
	Запеканка из творога - Соус земляничный, малиновый или вишневый	100	14	10	14	202	251
	Йогурт	150					
Итого за Полдник		250	14	10	14	202	
Итого за день		1 545	36	43	123	1008	

Рацион: Сад. 2пт

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	110	4	1	26	128	218
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	57
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	30	3	4	10	92	3
	Чай с сахаром	200			9	36	411
	Итого за Завтрак	390	8	9	49	316	
Второй завтрак	Апельсины, мандарины с сахаром	100	1		14	67	389
Итого за Второй завтрак		100	1		14	67	
Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2	2	10	69	80
	Сметана	5					
	Кнели куриные с рисом (3-7)	80	14	19	5	250	329
	Каша рассыпчатая (313)	130	16	8	72	421	313
	Огурец конс.	30					
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	394
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,1
	Итого за Обед	675	35	32	131	931	
Полдник	Оладьи (3-7 лет) с джемом, повидлом, вареньем	100		5	6	63	432
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	17	124	416
	Итого за Полдник	300	4	9	23	187	
Итого за день		1 465	48	50	217	1501	

Итого за период	15 015	453	467	1865	13366	
Среднее значение за период		45,3	46,7	186,5	1336,6	

Составил Сестра Диет. Сестра

Утвердил

