

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	180	6	7	27	199	70
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	5	5	17	132	125
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
Итого за Завтрак		407	15	19	71	515	
Завтрак2							
	Сок сад	200	1		33	140	130,02
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Щи из квашенной капусты с курой	200/5	6	7	11	131	31,03
	Салат "Школьный" сад	50	1	4	3	52	5,01
	Греча рассыпчатая сад	120	5	6	24	174	434,01
	Гуляш из курицы	60/20	14	14	3	198	93,04
	Компот из сухофруктов	180			9	55	122
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		675	29	32	68	701	
Полдник							
	Омлет натуральный сад	140	8	6	5	101	77
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
Итого за Полдник		340	10	6	31	215	
Итого за день		1 622	55	57	203	1571	

(лист 2)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	7	8	27	193	67,01
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
Итого за Завтрак		407	11	15	66	425	
Завтрак2							
	Бананы сад	200	3	1	38	173	436
Итого за Завтрак2		200	3	1	38	173	
Обед							
	Рассольник с курой со сметаной	200/5	6	7	17	153	32
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50		3	2	35	22
	Пюре овощное сад	120	3	5	18	134	48
	Котлета мясная сад	70/25	24	25	12	374	99
	Напиток из шиповника	180			12	49	122,03
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		690	36	41	79	836	
Полдник							
	Творог запеченный	120	23	6	13	204	429
	Компот из свежих фруктов	180			13	53	124
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
Итого за Полдник		320	25	6	40	323	
Итого за день		1 617	75	63	223	1757	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	180	8	8	29	222	64
	Какао-напиток на молоке	180	5	5	16	132	117
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
Итого за Завтрак		407	17	20	72	538	
Завтрак2							
	Кефир	160/4	5	4	10	101	428
Итого за Завтрак2		164	5	4	10	101	
Обед							
	Суп гороховый с говядиной сад	200	10	8	21	197	36
	Салат из помидоров с маслом растительным сад	50		3	2	35	20
	Котлеты рыбные соусом красным основным	70/45	24	19	10	312	87
	Рис отварной сад	120	3	5	30	171	58,01
	Компот из кураги	180			10	39	424
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		705	40	36	91	845	
Полдник							
	Котлеты морковные соус белый сладкий	120/30	18	18	35	378	453
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
Итого за Полдник		350	20	18	61	492	
Итого за день		1 626	82	78	234	1976	

(лист 4)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" сад	180	6	8	28	210	66
	Какао-напиток на молоке	180	5	5	16	132	117
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
Итого за Завтрак		407	15	20	71	526	
Завтрак2							
	Яблоки сад	200	1	1	15	71	140,02
Итого за Завтрак2		200	1	1	15	71	
Обед							
	Суп свекольный с курой со сметаной сад	200	6	7	12	131	44,01
	Макароны отварные сад	120	5	4	27	163	431
	Котлета куриная	60/25	27	27	13	401	450
	Компот из чернослива	180			10	41	425
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
	Огурчик свежий сад	50			1	7	410,01
Итого за Обед		675	41	39	81	834	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	24	23	54	514	138
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Яйцо отварное	20	5	5		63	462
Итого за Полдник		270	29	28	66	625	
Итого за день		1 552	86	88	233	2056	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная	180	6	10	19	192	67
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	5	5	17	132	125
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
Итого за Завтрак		407	15	22	63	508	
Завтрак2							
	Яблоки сад	200	1	1	15	71	140,02
Итого за Завтрак2		200	1	1	15	71	
Обед							
	Суп рыбный	200	7	3	14	111	41
	Капуста тушеная с индейкой	180	13	11	9	194	48,04
	Компот из изюма	180			19	68	423
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		600	23	15	60	464	
Полдник							
	Сырники творожные со сгущенным молоком	120/20	30	15	26	365	83
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
Итого за Полдник		340	32	15	52	479	
Итого за день		1 547	71	53	190	1522	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Ассорти" на молоке с маслом	180	7	8	28	209	438
	Какао-напиток на молоке	180	5	5	16	132	117
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
Итого за Завтрак		407	16	20	71	525	
Завтрак2							
	Сок сад	200	1		33	140	130,02
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200	5	7	16	150	34
	Голубцы ленивые	180	15	12	21	257	92
	Напиток из шиповника	180			12	49	122,03
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		600	23	20	67	547	
Полдник							
	Рыба в омлете	120					455
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб ржаной ужин	20	2		9	46	421,03
Итого за Полдник		320	2		21	94	
Итого за день		1 527	42	40	192	1306	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная на молоке	180	6	7	23	182	69
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
Итого за Завтрак		407	10	14	62	414	
Завтрак2							
	Бананы сад	200	3	1	38	173	436
Итого за Завтрак2		200	3	1	38	173	
Обед							
	Суп с зеленым горошком с курой	200	6	8	13	147	441
	Салат из помидоров с маслом растительным сад	50		3	2	35	20
	Котлеты рыбные соусом красным основным	70/45	24	19	10	312	87
	Картофельное пюре	120	5	6	32	206	447
	Компот из чернослива	180			10	41	425
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		705	38	37	85	832	
Полдник							
	Оладьи на молоке со сгущенным молоком сад	120/30	16	16	63	460	458
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		330	21	22	71	568	
Итого за день		1 642	72	74	256	1987	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5	7	16	149	422
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	5	5	17	132	125
Итого за Завтрак		407	14	19	60	465	
Завтрак2							
	Кефир	160/4	5	4	10	101	428
Итого за Завтрак2		164	5	4	10	101	
Обед							
	Борщ с говядиной со сметаной	200	5	7	9	119	28
	Макароны отварные сад	120	5	4	27	163	431
	Оладьи из печени	70/20	18	8	10	186	104,01
	Компот из свежих фруктов	180			13	53	124
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		630	31	20	77	612	
Полдник							
	Запеканка картофельная с овощами сад	150	9	9	29	231	106
	Огурчик свежий сад	50			1	7	410,01
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб пшеничный сад	20					420,04
Итого за Полдник		400	9	9	42	286	
Итого за день		1 601	59	52	189	1464	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вермишель молочная	180	7	9	26	215	430
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
Итого за Завтрак		407	11	16	65	447	
Завтрак2							
	Яблоки сад	200	1	1	15	71	140,02
Итого за Завтрак2		200	1	1	15	71	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным сад	50	1	3	4	47	2,04
	Щи из свежей капусты с курой	200/5	6	7	13	136	31
	Тефтели " ежики" из говядины	80/50	19	21	20	341	454
	Сок сад	200	1		33	140	130,02
	Хлеб ржаной	40	3	1	18	91	421
Итого за Обед		625	30	32	88	755	
Полдник							
	Компот из свежих фруктов	180			13	53	124
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/30	34	17	35	435	79
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
Итого за Полдник		360	36	17	62	554	
Итого за день		1 592	78	66	230	1827	

(лист 10)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная сад	180	7	8	29	218	68
	Какао-напиток на молоке	180	5	5	16	132	117
	Масло сладко-сливочное несоленое	7		6		52	457
	Хлеб пшеничный	40	4	1	27	132	420
Итого за Завтрак		407	16	20	72	534	
Завтрак2							
	Яблоки сад	200	1	1	15	71	140,02
Итого за Завтрак2		200	1	1	15	71	
Обед							
	Суп картофельный рисовый с курой	200	5	8	14	148	445
	Огурчик соленый	50			1	5	416
	Жаркое по домашнему с индейкой	180	18	19	20	325	100,03
	Компот из изюма	180			19	68	423
	Хлеб ржаной сад	40	2		16	79	421,02
Итого за Обед		650	25	27	70	625	
Полдник							
	Рагу овощное	180	4	8	17	152	449
	Хлеб пшеничный сад	20					420,04
	Чай с сахаром	180			12	48	132
Итого за Полдник		380	4	8	29	200	
Итого за день		1 637	46	56	186	1430	

Итого за период	15 963	666	627	2136	16896	
Среднее значение за период		66,6	62,7	213,6	1689,6	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908347

Владелец Молчанова Елена Александровна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025