

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная (с)	200	8	8,19	30,41	225,18	8
	Кофейный напиток с молоком (с)	180	3	2,99	14,42	93,17	143
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (с)	65	7	8,58	19,93	181,95	39
Итого за Завтрак			18	19,76	64,76	500,3	
Завтрак второй							
	Яблоки свежие (с)	100			11,3	46	140
Итого за Завтрак второй					11,3	46	
Обед							
	Огурец консервированный (с)	50	1		1,7	13	416,05
	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной (с)	200	4	7,8	12,7	135,68	30,21
	Котлета мясная (с)	70	9	14,2	9,9	232,41	99,02
	Каша гречневая рассыпчатая (с)	150	9	6,36	37,7	242,16	65
	Компот из свежих яблок (с)	180			22,03	83,88	124
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			26	28,91	105,68	806,63	
Полдник							
	Кефир (с)	150	5	5,76	7,38	106,2	132
Итого за Полдник			5	5,76	7,38	106,2	
Ужин сад							
	Сырники из творога с сгущенным молоком (с)	170	23	17,44	23,63	350,33	83,1
	Чай с сахаром (с)	180			10,1	39,36	132,01
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
Итого за Ужин сад			26	17,8	53,61	480,09	
Итого за день			75	72,23	242,73	1939,22	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая (с))	200	6	9,05	27,55	207,7	70
	Кофейный напиток с молоком (с)	180	3	2,99	14,42	93,17	143
	Бутерброд с маслом сливочным (с)	50	3	8,45	20,05	170,9	45
Итого за Завтрак			12	20,49	62,02	471,77	
Завтрак втор							
	Мандарины (с)	100	1	0,3	8,1	40	140,04
Итого за Завтрак второй			1	0,3	8,1	40	
Обед							
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками (с)	200	8	5,88	24,51	176,98	35,13
	Голубцы ленивые с мясом (с)	160	9	13,52	18,09	250,44	92,03
	Соус сметанный (с)	30	1	1,55	3,95	31,8	115
	Компот из сушеных фруктов (с)	180	2	2,17	14,33	82,24	122,01
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			23	23,67	82,53	640,96	
Полдник							
	Йогурт (с)	150	5	5,76	7,2	122,4	128,01
Итого за Полдник			5	5,76	7,2	122,4	
Ужин сад							
	Икра морковная (с)	150	2	5,69	12,97	109,52	31
	Биточки рыбные (с)	100	12	3,79	6,99	106,56	29
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
	Чай (с)	180		0,03	14	53,06	132,29
	Зефир	40		0,02	32,52	124	33
Итого за Ужин сад			17	9,89	86,36	483,54	
Итого за день			58	60,11	246,21	1758,67	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая (с)	200	7	10,17	25,23	214,3	67
	Какао с молоком (с)	180	4	3,87	15,22	108,66	117,02
	Бутерброд с маслом сливочным (с)	50	3	8,45	20,05	170,9	45
Итого за Завтрак			14	22,49	60,5	493,86	
Завтрак второй							
	Яблоки свежие (с)	100			11,3	46	140
Итого за Завтрак второй					11,3	46	
Обед							
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (с)	60	1	3,6	4,92	56,4	10,01
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной (с)	200	7	4,85	15,56	148,4	28,07
	Котлета мясная домашнему (с)	70	9	14,2	9,9	232,41	99,22
	Макаронные изделия отварные с маслом (с)	205	7	4,76	52,69	269,8	76,01
	Компот из свежих яблок (с)	180			22,03	83,88	124
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			27	27,96	126,75	890,39	
Полдник							
	Молоко кипяченое (с)	190	5	5,76	8,46	104,4	127
Итого за Полдник			5	5,76	8,46	104,4	
Ужин сад							
	Картофель, тушеный с луком и томатом (с)	170	6	2,8	24,45	145,55	52
	Огурец консервированный (с)	50	1		1,7	13	416,05
	Чай с сахаром (с)	180			10,1	39,36	132,01
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
	Сушки (с)	30	1	1,59	10,7	123,9	11,03
Итого за Ужин сад			11	4,75	66,83	412,21	
Итого за день			57	60,96	273,84	1946,86	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная гречневая (с)	200	7	9,58	29,09	225,35	64
	Кофейный напиток с молоком (с)	180	3	2,99	14,42	93,17	143
	Бутерброд с маслом сливочным (с)	50	3	8,45	20,05	170,9	45
Итого за Завтрак			13	21,02	63,56	489,42	
Завтрак второй							
	Мандарины (с)	100	1	0,3	8,1	40	140,04
Итого за Завтрак второй			1	0,3	8,1	40	
Обед							
	Салат из свеклы (с)	60	1	4	6,16	63,32	18
	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной (с)	200	4	7,8	12,7	135,68	30,21
	Плов с курицей (с)	210	28	32,83	54,82	615,08	72,03
	Компот из свежемороженых ягод (с)	180			15,41	59,56	123,01
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			36	45,18	110,74	973,14	
Полдник							
	Ацидофильный напиток (с)	150	5	5,76	7,2	122,4	128,06
Итого за Полдник			5	5,76	7,2	122,4	
Ужин сад							
	Шницель рыбный натуральный (с)	80	14	4,16	5,81	113,09	99,12
	Салат из картофеля с зеленым горошком (с)	100	3	6,24	9,9	105,94	10,12
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
	Чай (с)	180		0,03	14	53,06	132,29
	Вафли (с)	30	1	0,99	23,19	106,2	9
Итого за Ужин сад			21	11,78	72,78	468,69	
Итого за день			76	84,04	262,38	2093,65	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Капуста цветная под омлетом (с)	180	10	10,35	8,55	167,16	77,03
	Какао с молоком (с)	180	4	3,87	15,22	108,66	117,02
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (с)	65	7	8,58	19,93	181,95	39
Итого за Завтрак			21	22,8	43,7	457,77	
Завтрак втор							
	Яблоки свежие (с)	100			11,3	46	140
Итого за Завтрак второй					11,3	46	
Обед							
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (с)	60	1	3,6	4,92	56,4	10,01
	Суп харчо на курином бульоне (с)	250	22	2,35	21,74	107,68	43,3
	Филе бедра тушеное с овощами (с)	100	16	12	0,3	174	130,05
	Пюре картофельное (с)	150	4	5,13	28,89	169,26	56
	Компот из сушеных фруктов (с)	180	2	2,17	14,33	82,24	122,01
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			48	25,8	91,83	689,08	
Полдник							
	Кефир (с)	150	5	5,76	7,38	106,2	132
Итого за Полдник			5	5,76	7,38	106,2	
Ужин сад							
	Каша молочная пшенная (с)	200	8	9,8	32,88	243,3	68
	Пирожок с повидлом (с)	120	8	10,01	70,06	385,75	139,01
	Чай с сахаром (с)	180			10,1	39,36	132,01
Итого за Ужин сад			16	19,81	113,04	668,41	
Итого за день			90	74,17	267,25	1967,46	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная (с)	200	8	8,19	30,41	225,18	8
	Кофейный напиток с молоком (с)	180	3	2,99	14,42	93,17	143
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (с)	65	7	8,58	19,93	181,95	39
Итого за Завтрак			18	19,76	64,76	500,3	
Завтрак втор							
	Яблоки свежие (с)	100			11,3	46	140
Итого за Завтрак второй					11,3	46	
Обед							
	Огурец консервированный (с)	50	1		1,7	13	416,05
	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной (с)	200	4	7,8	12,7	135,68	30,21
	Котлеты рубленые из птицы (с)	80	13	13,54	11,87	216,61	99,03
	Макаронные изделия отварные с маслом (с)	205	7	4,76	52,69	269,8	76,01
	Компот из свежих яблок (с)	180			22,03	83,88	124
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			28	26,65	122,64	818,47	
Полдник							
	Кефир (с)	150	5	5,76	7,38	106,2	132
Итого за Полдник			5	5,76	7,38	106,2	
Ужин сад							
	Пудинг из творога с рисом (с)	170	24	20,08	17,05	343,92	81,01
	Кисель из свежемороженых ягод (с)	180			24,15	97,99	118,01
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
Итого за Ужин сад			27	20,44	61,08	532,31	
Итого за день			78	72,61	267,16	2003,28	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вермишель, отварная в молоке (с)	200	6	9,11	27,13	209,5	75
	Кофейный напиток с молоком (с)	180	3	2,99	14,42	93,17	143
	Бутерброд с маслом сливочным (с)	50	3	8,45	20,05	170,9	45
Итого за Завтрак			12	20,55	61,6	473,57	
Завтрак второй							
	Мандарины (с)	100	1	0,3	8,1	40	140,04
Итого за Завтрак второй			1	0,3	8,1	40	
Обед							
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (с)	60	1	3,6	4,92	56,4	10,01
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной (с)	200	7	4,85	15,56	148,4	28,07
	Оладьи из печени (с)	100	14	20,2	11,35	143,5	78,05
	Пюре картофельное (с)	150	4	5,13	28,89	169,26	56
	Компот из сушеных фруктов (с)	180	2	2,17	14,33	82,24	122,01
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			31	36,5	96,7	699,3	
Полдник							
	Йогурт (с)	150	5	5,76	7,2	122,4	128,01
Итого за Полдник			5	5,76	7,2	122,4	
Ужин сад							
	Рыба, запеченная в омете (с)	170	8	11,35	3,61	147,56	89,01
	Капуста брокколи отварная с маслом (с)	150	4	4,13	8,03	84,67	132,33
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
	Чай с сахаром (с)	180			10,1	39,36	132,01
	Печенье (с)	30	2	5,73	19,53	138,6	12
Итого за Ужин сад			17	21,57	61,15	500,59	
Итого за день			66	84,68	234,75	1835,86	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшениная (с)	200	8	9,8	32,88	243,3	68
	Какао с молоком (с)	180	4	3,87	15,22	108,66	117,02
	Бутерброд с маслом сливочным (с)	50	3	8,45	20,05	170,9	45
Итого за Завтрак			15	22,12	68,15	522,86	
Завтрак второй							
	Яблоки свежие (с)	100			11,3	46	140
Итого за Завтрак второй					11,3	46	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (с)	250	6	3,03	25,17	142,09	34,01
	Капуста тушеная с отварным мясом (с)	240	15	14,99	14,23	252,61	132
	Компот из свежих яблок (с)	180			22,03	83,88	124
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			24	18,57	83,08	578,08	
Полдник							
	Молоко кипяченое (с)	190	5	5,76	8,46	104,4	127
Итого за Полдник			5	5,76	8,46	104,4	
Ужин сад							
	Винегрет с растительным маслом (с)	200	3	13,42	22,59	226,57	2,06
	Яйцо вареное вкрутую (с)	40	6	5,75	0,35	78,5	406,01
	Хлеб пшеничный (с)	40	3	0,36	19,88	90,4	420
	Чай с сахаром (с)	180			10,1	39,36	132,01
	Вафли (с)	30	1	0,99	23,19	106,2	9
Итого за Ужин сад			13	20,52	76,11	541,03	
Итого за день			57	66,97	247,1	1792,37	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая (с)	200	7	10,17	25,23	214,3	67
	Кофейный напиток с молоком (с)	180	3	2,99	14,42	93,17	143
	Бутерброд с маслом сливочным (с)	50	3	8,45	20,05	170,9	45
Итого за Завтрак			13	21,61	59,7	478,37	
Завтрак второй							
	Банан (с)	100	2	0,5	23	96	140,03
Итого за Завтрак второй			2	0,5	23	96	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом (с)	60	1	3	11,62	75,31	306
	Бульон куриный с гречками (с)	250	26	3,73	23,47	150,51	40,02
	Плов с курицей (с)	150	20	23,45	39,16	439,34	72,03
	Компот из сушеных фруктов (с)	180	2	2,17	14,33	82,24	122,01
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			52	32,9	110,23	846,9	
Полдник							
	Ацидофильный напиток (с)	150	5	5,76	7,2	122,4	128,06
Итого за Полдник			5	5,76	7,2	122,4	
Ужин сад							
	Запеканка из творога с сгущенным молоком (с)	100	17	13,03	15,77	248,05	79,12
	Чай (с)	180		0,03	14	53,06	132,29
Итого за Ужин сад			17	13,06	29,77	301,11	
Итого за день			89	73,83	229,9	1844,78	

Рацион: Детский сад №125 зима 24

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет (с)	100	11	13,02	3,37	174,99	77,06
	Какао с молоком (с)	180	4	3,87	15,22	108,66	117,02
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (с)	65	7	8,58	19,93	181,95	39
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (с)	60	1	3,6	4,92	56,4	10,01
Итого за Завтрак			23	29,07	43,44	522	
Завтрак второй							
	Яблоки свежие (с)	100			11,3	46	140
Итого за Завтрак второй					11,3	46	
Обед							
	Суп рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (с)	200	3	5,07	13,93	130,92	38,23
	Жаркое с филе бедра и овощами (с)	200	11	15,44	23,84	311,89	55,1
	Компот из свежемороженых ягод (с)	180			15,41	59,56	123,01
	Хлеб ржаной (с)	50	3	0,55	21,65	99,5	421
Итого за Обед			17	21,06	74,83	601,87	
Полдник							
	Кефир (с)	150	5	5,76	7,38	106,2	132
Итого за Полдник			5	5,76	7,38	106,2	
Ужин сад							
	Каша молочная рисовая (с))	200	6	9,05	27,55	207,7	70
	Чай с сахаром (с)	180			10,1	39,36	132,01
	Пирожок с повидлом (с)	120	8	10,01	70,06	385,75	139,01
Итого за Ужин сад			14	19,06	107,71	632,81	
Итого за день			59	74,95	244,66	1908,88	

Итого за период	705	724,55	2515,98	19091,03	
Среднее значение за период	70,5	72,5	251,6	1909,1	

Составил _____ Админик

Утвердил _____