

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (1 день)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность				№ рецептуры
		Если (1-3 года	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,69	5,97	6,9	2,62	28,96	30,4	161,5	169,57	189
	Чай с сахаром, молоком	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	39,96	49,28	411
Итого за завтрак				14,69	17,97	9,38	11,68	38,78	43,4	201,48	218,85	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,8	6,4	5,4	7,2	7,2	9,6	85,36	113,8	419
	Печенье с маслом	15/5	20/5	1,35	3,12	0,67	1,56	9,98	23,04	59,54	137,4	
Итого за второй завтрак				6,15	9,52	6,07	8,76	17,18	32,64	144,9	251,2	
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2	12,94	19,92	68,12	104,2	1
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42	8,55	11,97	68,12	104,2	1
	Расольник	150	200	1,4	1,9	4,9	6,5	5,8	7,8	76,5	102	72
	Кнели из кур	70	70	22,4	22,9	25	28	4,4	5,6	330,6	356,2	290
	Картофельное пюре	100	110	2,55	3,18	4,84	5,05	18,63	23,28	180,6	163,45	339
	Огурец (свежий, соленый)	20	30	0,18	0,24	-	-	1,53	2,04	6,75	9	
				1,17	1,3	0,09	0,1	3,06	3,4	18	20	
	Компот из св/фруктов сух/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04	-	-	20,26	26,96	80,58	107,44	394,395
Итого за обед			32,12	35,95	35,91	41,27	75,17	100,47	756,35	926,24		
Полдник	Блины с маслом, с сахаром	150/5	150/5	3,98	4,92	10,76	13,45	29,15	36,44	328,88	411,11	430
	Свежие фрукты	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,4	11,41	51	52	
Итого за полдник												
Итого за день	Кисель	150	200	0	0	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19	396
				3,22	6,57	11,11	13,11	62,31	76,17	467,02	532,5	
Итого за день				58,18	70,01	62,28	75,52	193,37	253,38	1569,73	1928,79	

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (2 день)

меню приготавливаемых блюд: первая неделя (2 день)																			
Прием пищи	Наименование блю	Вес блюда		Пищевые вещества				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценнос			№ рецептуры
		Если (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С				
Неделя 1 День 2 Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	1,27	1,69	4,97	7,77	8,02	12,54	82,47	128,86	2							
	Макароны отварные с сыром	130/10/5	150/18/5	4,9	5,22	11,23	15,7	25,8	32,25	192,2	242,26	22							
	Какао	150	200	4,6	62	4,8	6,4	16,77	22,36	127,36	169,86	416							
Итого за завтра																			
Второй завтрак	Свежие фрукты	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,4	11,41	51	52								
Итого за второй Завтрак				10,77	18,41	21	29,87	50,58	67,15	402,03	540,94								
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2	12,94	19,92	68,12	104,2	1							
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42	8,55	11,97	68,12	104,2	1							
	Борщ со сметаной	150	200	1,4	1,9	3,07	4,1	9,9	13,2	73,35	97,8	82							
	Ленивые голубцы (формовые)	150	190	13,05	16,53	12,8	15,3	10,5	13,4	203,6	257,9	315							
	Томатный соус	15	20	0,55	0,55	2,1	2,1	4	4	37,25	37,25	366							
	Компот из св/фрук-тов (лето), сух/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04	-	-	20,26	26,96	80,58	107,44	394,395							
	Свекла отварная	40	50	0,75	1	2,25	3	4,3	5,8	40,4	53,9								
Итого за обед				20,18	27,62	21,3	26,12	70,44	95,29	546,92	723								
Полдник	Запеканка твoro-женная с изюмом со сгещ.молоком	120	150	14,1	17,7	10,76	13,47	10,44	13,06	199,92	249,91	248							
	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	412							
Итого за полдн				14,25	17,88	10,76	13,47	184,8	23,26	235,22	292,31								
Итого за день				41,77	53,75	52,33	68,2	122,78	165,22	1077,95	1440,1								

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность						№ рецептуры	
		Если (1-3 года	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	Я	С	Я	С		
				Я	С	Я	С	Я	С								
Неделя 1 День 3 Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	1,27	1,69		4,97	7,77		8,02	12,54		82,47	128,86		2	
	Каша «Дружба» на молоке	150	200	2,6	3,5		2,5	3,3		18,5	24,6		128	170,7		84	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,27	1,99		4,97	7,77		8,02	12,59		82,47	128,86	4/4		
Итого за завтрак				6,19	8,28		9,19	13,86		39,32	52,53		288,07	392,71			
Второй завтрак	Сок	150	200	1	1		0,2	0,2		19,2	19,8		89	89		418	
Итого за второй завтрак																	
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08		0,78	1,2		12,94	19,92		68,12	104,2		1	
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31		0,3	0,42		8,55	11,97		68,12	104,2		1	
	Суп гороховый	150	200	2,6	4,4		1,4	1,5		15,0	18,6		80,9	168		87	
	Гуляш из говядины	90	100	15,42	20,63		12,41	16,3		3,96	5,24		189	250		293	
	Каша гречневая	90	110	2,6	2,93		3,74	3,82		94,43	40,98		97,12	98,79		330	
	Квашеная капуста	40	60	2,81	2,81		10,1	10,1		17,2	17,2		171,2	171,8		21	
	Компот из св/фрук-тов (лето), сух/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04		-	-		20,26	26,96		80,58	107,44		394,395	
	Итого за обед			27,86	37,2		28,73	33,34		17,34	149,87		732,72	904,18			
	Полдник	Капуста тушеная	120	150	2,54	3,18		5,37	6,72		5,58	6,98		95,96	119,7		143
		Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08		0,78	1,2		12,94	19,92		68,12	104,2		1
Свежие фрукты		95	100	0,22	0,23		0,35	0,36		11,4	11,41		51	52			
Итого за полдник	Кисель	150	200	0	0		0	0		19,6	26		87,8	117		395	
	Итого за день			33,64	51,38		44,45	54,72		198,21	249,34		1192,15	1600,03			

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (4 день)

Меню приготовления блюд. первая неделя (4 блюда)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценность			№ рецептуры
		Если (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Белки		С	Я		С	Я		С	Я		С	Я	С		
				Я	С		Я	С		Я	С		Я	С					
Неделя 1 День 4 Завтрак	Омлет с зеленым Горошком	70	80	5,6	6,5	7,4	8,5		2,32	2,66	98,8	113	223						
	Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1,27	4,97	7,77	8,02		12,54	12,54	82,47	128,86	1						
	Икра кабачковая	30	40	0,55	0,55	1,75	1,75		3,3	3,3	31	31	54						
	Чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55		9,95	13,27	65,43	87,25	413						
	Итого за завтрак			8,24	9,4	11,06	12,8		1557	1332,96	167,33	231,25							
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (снежок)	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75		16,5	16,5	115,5	115,5	420						
	Печенье (пряники)	12	20	0,84	1,4	1,68	2,8		8,28	13,8	51,6	86							
	Итого за второй завтрак			4,74	5,3	5,43	6,55		24,78	90,3	167,1	201,5							
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2		12,94	19,92	68,12	104,2	1						
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42		8,55	11,97	68,12	104,2	1						
	Свекольник со сме- таной	150/8	200/8	3,74	4,68	1,7	2,3		10,18	12,73	72,82	91,03	34						
	Котлета рыбная	65	80	5,57	9,47	3,97	4,97		3,52	4,41	80,03	100,04	272						
	Рагу овощное	120	140	3	3,75	4,07	5,09		11,55	14,45	101,05	126,32	360						
	Помидор (свежий, соленый)	30	50	0	0	0	0		1,0	1,5	4,8	6							
	Компот из с/фруктов сух/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04	-	-		20,26	26,96	80,58	107,44	394,395						
	Итого за обед			16,96	24,29	11,02	14,18		67,54	84,78	372,02	580,54							
Полдник	Готовая продукция (булочка)	30	30	2,52	2,52	7,1	7,1		24,8	24,8	105,4	105,4	499						
	Свежие фрукты	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36		11,4	11,41	51	52							
	Кисель	150	200	0	0	0	0		19,6	26	87,8	117	395						
	Итого за полдник			2,74	2,75	7,45	7,46		55,8	62,2	244,2	274,4							
Итого за день			32,68	42,18	34,96	40,99		163,69	1510,24	950,65	1287,69								

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (5 день)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность						№ рецептуры
		Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С							
Неделя 1 День 5 Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	1,27	1,99	4,97	7,77	2,02	12,54	82,47	128,86	2				
	Плов вегетариан- ская с изюмом	150	200	3,26	4,86	4,02	5,77	32,8	50,46	242,5	271,4	332				
	Какао	150	200	4,6	62	4,8	6,4	16,77	22,36	127,36	169,86	416				
Итого за завтрак																
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,8	6,4	5,4	7,2	7,2	9,6	85,36	113,8	419				
Итого за второй завтрак																
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2	12,94	19,92	68,12	104,2	1				
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42	8,55	11,97	68,12	104,2	1				
	Суп с клецками	150	200	8024	8038	12,4	13,44	5,3	6,5	346	349	91				
	Жаркое по-домаш- нему	150	200	7,69	10,62	8,14	10,86	14,15	19,4	182,8	243,74	292				
	Огурец (свежий, со- леный)	20	30	0,18 1,17	0,24 1,3	- 0,09	- 0,1	1,53 3,06	2,04 3,4	6,75 18	9 20					
Итого за обед Полдник	Компот из с/фруктов сух/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04	-	-	20,26	26,96	80,58	107,44	394,395				
				29,05	25,67	21,62	25,92	52,71	86,79	729,45	877,36					
	Каша ячневая мо- лочная	150	200	4,27	5,67	4,7	5,28	24,48	32,55	150	200	191				
	Свежие фрукты	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,4	11,41	51	52					
	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	412				
Итого за полдник				4,64	6,08	5,05	5,67	44,28	54,16	190,4	294,4					
Итого за день				47,62	51,23	45,86	58,7	171,78	235,91	1457,54	1855,64					

Меню приготавливаемых блюд: вторая неделя (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность						№ рецептуры
		Если (1-3 год)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С							
Неделя 2 День 8 Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	1,27	1,99	4,97	7,77	2,02	12,54	82,47	128,86	2				
	Каша рисовая молочная	150	200	1,8	6,55	6,1	10,12	20,9	30,9	154,7	211,1	98				
	Какао	150	200	3,0	3,6	3,08	3,7	12,4	14,9	84,9	101,9	416				
Итого за завтрак				8,07	12,24	14,15	21,59	41,32	58,34	322,07	441,86					
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,8	6,4	5,4	7,2	7,2	9,6	85,36	113,8	419				
Итого за второй завтрак																
	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2	12,94	19,92	68,12	104,2	1				
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42	8,55	11,97	68,12	104,2	1				
Обед	Щи из свежей капусты	150/5	200/5	1,4	1,9	4,9	6,5	5,8	7,8	76,5	102	11				
	Оладьи из печени	50	60	7,4	8,88	9,4	13,28	2,05	2,46	105,62	126,74	31				
	Картофель отварной (пюре)	110	140	2,38	2,8	3,6	6,65	15,7	19,25	104	132,4	3				
	Огурец (свежий, со-леный)	20	30	0,18 1,17	0,24 1,3	- 0,09	- 0,1	1,53 3,06	2,04 3,4	6,75 18	9 20					
	Компот из с/фруктов (лето), сух/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04	-	-	20,26	26,96	80,58	107,44	394,395				
				15,79	45,45	18,38	28,05	66,85	90,4	485,77	645,73					
Итого за обед																
	Вареники ленивые	100	120	16,25	24,35	2,5	12,8	27,6	41,5	258,3	387,5	244				
	Свежие фрукты	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,4	11,41	51	52					
Итого за полдник	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	412				
				16,6	14,76	2,85	13,16	47,4	63,1	298,7	435,1					
				48,7	90,89	48,38	76,29	150,85	218,34	1146,14	1871,69					
Итого за день																

Менюготавливаемых блюд: вторая неделя (9 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Если (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	Я	С	Я	Я	С	Я	Я	С	
Неделя 2	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	1,27	1,69	4,97	7,77	8,02	12,54	82,47	128,86	1			
День 9	Макаронны с овощами	130	150	4,9	5,22	11,25	15,7	25,8	32,25	192,2	242,26	219			
Завтрак	Чай с молоком	150	200	9	12	2,29	3,6	9,15	13	39,96	49,28	411			
Итого за завтрак				15,17	18,21	18,49	26,53	43,57	57,88	314,63	420,4				
Второй завтрак	Сок	150	200	1	1	0,2	0,2	19,2	19,8	89	89	418			
Итого за второй завтрак															
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2	12,94	19,92	68,12	104,2	1			
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42	8,55	11,97	68,12	104,2	1			
	Суп фасолевый	150	200	3,06	5,1	3,2	5,33	9,68	12,8	80	107	87			
	Кулеш мясной	160	210	19,36	25,41	8,4	10,3	18,24	23,94	219,2	287,7	217			
	Отварная свекла	40	50	0,75	1	2,25	3	4,5	5,8	40,4	53,9				
	Компот из с/фруктов (сух/фруктов (зима))	150	200	0,78	1,04	-	-	20,26	26,96	80,58	107,44	394,395			
Итого за обед				27,6	35,94	14,93	20,25	73,96	101,43	535,72	724,75				
Полдник	Запеканка карто-фельная с овощами	130	150	3,99	5,32	3,66	4,88	10,1	13,38	93,3	124,4	164			
	Кофе с молоком	150	200	1,27	1,99	4,97	7,77	8,02	12,59	82,47	128,86	12			
Итого за полдник				5,26	7,31	8,63	12,65	18,12	25,92	175,77	253,26				
Итого за день				49,03	63,46	42,25	59,63	155,45	205,84	1810,12	1487,41				

Меню приготавливаемых блюд: вторая неделя (10 день)

Меню приготовления блюд (10 дней)													Энергетическая ценность			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества				Углеводы								
		Если (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		С		Я		С	Я	С		
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 2 День 10 Завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	30/10/5	40/10/5	3,0	3,28	3,9	4,23	20,23	22,06	141,6	126,6					
	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	200	2,85	3,79	7,3	10,0	18,3	19,03	114	141	93				
	Чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	-	-	8,25	9,9	33,25	39,9	411				
Итого за завтрак				5,93	7,17	11,2	14,23	16,58	50,99	288,85	363,5					
Второй завтрак	Свежие фрукты	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,4	11,41	51	52					
Итого за второй завтрак																
Обед	Хлеб пшеничный	40	60	2	3,08	0,78	1,2	12,94	19,92	68,12	104,2	1				
	хлеб ржаной	30	40	1,65	2,31	0,3	0,42	8,55	11,97	68,12	104,2	1				
	Суп картофельное с макаронными изделиями	150	200	1,7	2,3	1,7	2,3	12,2	16,2	71,4	95,2	88				
	Суфле из курицы	60	80	9,45	12,8	9,8	13,10	10,22	13,5	167,25	223	327				
	Рис отварной с овощами	100	130	1,7	2,21	3,6	4,48	24,9	32,33	113,8	148					
Итого за обед	Помидоры (свежий, соленный)	30	50	0	0	0	0	1,0	1,5	4,8	6					
	Компот из с/фруктов (лето), с/фруктов (зима)	150	200	0,78	1,04	-	-	20,26	26,96	80,58	107,44	394,395				
	Оладьи с маслом, сахаром, джемом	110	130	9,27	17,1	6,5	7,8	16,29	19,5	176	211	266				
Полдник	Какао	150	200	4,6	62	4,8	6,4	16,77	22,36	127,36	169,86	416				
Итого за Полдник				13,87	17,3	11,3	14,9	33,06	41,86	303,36	308,86					
Итого за день				37,48	48,65	39,38	50,65	180,4	227,26	1364,73	1752,71					