

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)****Неделя: 1****День: Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком *	200,0	2,0	2,0	13,0	83,0	414
	Омлет натуральный*	150,0	13,0	11,0	2,7	277,0	229
	Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60,0	1,0	5,0	3,0	60,0	14
	Сыр (порциями) 7.5	7,5	1,0	8,0		28,0	7
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Итого за Завтрак	447,5	19,0	28,0	33,7	495,0	
Завтрак 2	Ряженка(160) *	180,0	5,0	4,0	7,0	90,0	421
	Итого за Завтрак 2	180,0	5,0	4,0	7,0	90,0	
Обед	Жаркое по-домашнему(180) *	200,0	16,0	12,0	21,0	241,0	292
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			11,0	44,0	394
	Салат из свеклы(60) *	60,0	1,1	2,1	6,4	48,6	34
	Суп картофельный с бобовыми *	200,0	4,4	4,5	11,1	107,8	88
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(50)*	50,0	2,0	2,0	14,0	65,0	
	Итого за Обед	720,0	25,5	22,6	78,6	553,4	
Уплотненный	Булочка "Веснушка"(100) *	100,0	9,0	8,0	69,0	249,3	456
	Сок фруктовый (Яблочный)(200) *	200,0	1,0		20,0	92,0	418
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	180,0	5,7	3,0	16,3	150,0	102
	Хлеб пшеничный (20)*	20,0	1,3	1,3	10,0	31,3	
	Яблоки*	100,0			10,0	47,0	386
	Итого за Уплотненный полдник	600,0	17,0	12,3	125,3	569,6	
Итого за день		1 947,5	66,5	66,8	244,5	1 708,1	

(лист 2)**Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)****Неделя: 1****День: Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком*	200,0	2,0	2,0	14,0	80,0	416
	Каша вязкая пшениная(200) *	200,0	7,0	8,0	28,0	213,0	182
	Сыр (порциями) 7.5	7,5	1,0	8,0		28,0	7
	Хлеб пшеничный (20)*	20,0	1,3	1,3	10,0	31,3	
Итого за Завтрак		427,5	11,3	19,3	52,0	352,3	
Завтрак 2							
	Напиток из груши дички (167) *	180,0			13,0	86,0	452
Итого за Завтрак 2		180,0			13,0	86,0	
Обед							
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом	100,0	5,0	4,0	5,0	106,0	315
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150,0			3,0	165,0	219
	Напиток лимонный*	200,0			12,0	55,0	589
	Салат из свежих огурцов*	60,0		4,0	2,0	39,0	13
	Суп картофельный с крупой*	200,0	2,2	2,4	16,3	95,4	85
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(30)*	30,0	2,0		14,0	59,0	
	Итого за Обед	770,0	11,2	12,4	67,3	566,4	
Уплотненный							
	Картофель отварной*	150,0	3,0	4,0	23,0	145,0	136
	Кефир*	180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	420
	Печенье 40*	40,0	2,2	4,0	27,0	124,0	635
	Пудинг рыбный запеченный(140) *	140,0	8,0	12,0	13,0	168,0	285
	Салат из горошка зеленого консервированного*	50,0	2,0	3,0	5,0	52,0	10
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,3	1,3	10,0	31,4	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		6,0	38,0	
	Итого за Уплотненный полдник	600,0	20,5	29,3	92,0	651,4	
Итого за день		1 977.5	43,0	61,0	224,3	1 656.1	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом(55) *	45,0	2,0	4,0	21,0	133,0	2
	Суп молочный с манной крупой*	200,0	5,2	5,1	16,4	132,2	101
	Чай с молоком*	180,0	2,0	2,0	7,0	55,0	414
Итого за Завтрак		425,0	9,2	11,1	44,4	320,2	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Яблочный)(200) *	200,0	1,0		20,0	92,0	418
Итого за Завтрак 2		200,0	1,0		20,0	92,0	
Обед							
	Запеканка из печени с рисом 170*	200,0	19,0	7,0	18,0	213,0	312
	Кисель из кураги *	200,0	0,9		28,0	117,6	398
	Салат из свеклы с зеленым горошком(60) *	60,0	1,0		3,0	54,0	35
	Соус сметанный с томатом*	20,0	0,5	1,0	1,0	12,0	373
	Суп картофельный с мясными(говядина) фрикадельками *	200,0	5,0	4,1	12,4	108,0	89
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,3	1,3	10,0	31,4	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		6,0	38,0	
Итого за Обед		720,0	28,7	13,4	78,4	574,0	
Уплотненный							
	Кефир 200*	200,0	5,0	6,0	8,0	103,0	420
	Пудинг из творога (запеченный)(110) *	130,0	8,6	12,0	22,0	261,0	250
	Салат из моркови(60) *	60,0	1,0		8,0	37,0	42
	Соус молочный (сладкий) *	40,0	1,0	4,0	5,0	64,0	369
	Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(30)*	30,0	2,0		14,0	59,0	
	Яблоки 100*	100,0			9,0	45,0	386
Итого за Уплотненный полдник		590,0	19,6	24,0	81,0	616,0	
Итого за день		1 935,0	58,5	48,5	223,8	1 602,2	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	2,0	2,0	13,0	83,0	414
	Масло (порциями)	5,0		3,6	0,1	33,1	6
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200,0	6,0	6,0	16,0	136,0	101
	Сыр (порциями)	10,0	2,0	3,0		36,0	7
	Хлеб пшеничный (20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		435,0	12,0	14,6	39,1	335,1	
Завтрак 2							
	Кефир*	180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	
Обед							
	Компот из изюма *	200,0			18,0	76,0	394
	Птица, тушенная в соусе с овощами*	200,0	17,0	16,0	16,0	294,0	320
	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	60,0	1,0	4,0	3,0	51,0	15
	Хлеб пшеничный(40) *	40,0	1,3		20,0	62,7	
	Хлеб ржаной(50)*	50,0	2,0	2,0	14,0	65,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,6	4,2	10,9	198,0	73
	Итого за Обед	750,0	22,9	26,2	81,9	746,7	
Уплотненный							
	Печенье 40*	40,0	2,2	4,0	27,0	124,0	635
	Рыба, запеченная с картофелем(220) *	220,0	8,0	3,0	4,0	267,0	264
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60,0	1,0	3,0	6,0	27,0	21
	Хлеб пшеничный (20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Чай с сахаром 180*	180,0			7,0	27,0	411
	Яблоки*	100,0			10,0	47,0	386
	Итого за Уплотненный полдник	620,0	13,2	10,0	64,0	539,0	
Итого за день		1 985,0	51.1	55.8	193.0	1 713.8	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога (110)*	140,0	12,0	11,0	15,0	213,0	252
	Какао с молоком*	200,0	2,0	2,0	14,0	80,0	416
	Салат из моркови с яблоками(120) *	60,0	1,4	0,3	13,7	65,7	40
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
Итого за Завтрак		430,0	17,4	15,3	57,7	405,7	
Завтрак 2							
	Ряженка(160) *	180,0	5,0	4,0	7,0	90,0	421
Итого за Завтрак 2		180,0	5,0	4,0	7,0	90,0	
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса* (соус сметанный)	80,0	13,0	10,0	3,0	159,0	295
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами*	150,0	3,0	2,0	20,0	114,0	180
	Кисель из яблок(200) *	200,0			17,0	70,0	871
	Салат из свежих огурцов*	60,0		4,0	2,0	39,0	13
	Суп картофельный 200	200,0	2,0	2,4	15,9	93,4	83
	Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		6,0	38,0	
Итого за Обед		740,0	21,0	20,4	78,9	560,4	
Уплотненный							
	Крендель сахарный (100)*	100,0	5,0	17,0	61,0	295,0	443
	Рагу овощное*(150)	150,0	2,0	5,0	13,0	106,0	362
	Сок фруктовый (Яблочный)(200) *	200,0	1,0		20,0	92,0	418
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,3	1,3	10,0	31,4	
	Хлеб ржаной(30)*	30,0	2,0		14,0	59,0	
	Яблоки(100) *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		600,0	11,3	23,3	128,0	630,4	
Итого за день		1 950,0	54,7	63,0	271,6	1 686,4	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(30) *	30,0	2,0	4,0	7,0	72,0	3
	Каша вязкая рисовая *	200,0	7,0	6,0	43,0	260,0	182
	Чай с лимоном *	200,0			10,0	39,0	412
Итого за Завтрак		430,0	9,0	10,0	60,0	371,0	
Завтрак 2							
	Кефир*	180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	
Обед							
	Картофель отварной*	150,0	3,0	4,0	23,0	145,0	136
	Котлеты рубленые(80) *	80,0	8,0	10,0	6,0	143,0	299
	Напиток из груши дички (167) *	180,0			13,0	86,0	452
	Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60,0	1,0	5,0	3,0	60,0	14
	Суп картофельный с бобовыми *	200,0	4,4	4,5	11,1	107,8	88
	Хлеб пшеничный (20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Хлеб ржаной(30)*	30,0	2,0		14,0	59,0	
Итого за Обед		720,0	20,4	23,5	80,1	647,8	
Уплотненный							
	Кисель молочный(200) *	200,0	4,0	4,0	24,0	110,0	402
	Омлет с морковью паровой(120) *	150,0	9,0	14,0	4,0	180,0	240
	Печенье 40*	40,0	2,2	4,0	27,0	124,0	635
	Салат из свеклы(100) *	60,0	2,0	3,0	11,0	81,0	35
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		6,0	38,0	
	Яблоки(100) *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		600,0	20,2	27,0	97,0	627,0	
Итого за день		1 930,0	52,6	65,5	245,1	1 738,8	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром*	30,0	2,0	2,9	9,7	72,0	3
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	2,0	2,0	13,0	83,0	414
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	6,0	7,0	23,0	174,0	101
Итого за Завтрак		430,0	10,0	11,9	45,7	329,0	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Яблочный)(200) *	200,0	1,0		20,0	92,0	418
Итого за Завтрак 2		200,0	1,0		20,0	92,0	
Обед							
	Борщ с мясом(200) *	200,0	10,0	9,0	11,0	162,0	68
	Запеканка из печени с рисом 170*	200,0	19,0	7,0	18,0	213,0	312
	Напиток лимонный*	200,0			12,0	55,0	589
	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	60,0	1,0	4,0	3,0	51,0	15
	Соус сметанный с луком(50) *	50,0	1,0	4,0	3,0	47,0	374
	Хлеб пшеничный(40) *	40,0	1,3		20,0	62,7	
	Хлеб ржаной(50)*	50,0	2,0	2,0	14,0	65,0	
Итого за Обед		800,0	34,3	26,0	81,0	655,7	
Уплотненный							
	Капуста тушеная 150*	150,0	2,8	4,9	14,1	114,0	354
	Кефир*	180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	420
	Рыба, запеченная с морковью(150) *	150,0	4,0	19,0	4,0	184,0	267
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,3	1,3	10,0	31,4	
	Яблоки*	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		600,0	11,1	30,2	46,1	469,4	
Итого за день		2 030,0	56,4	68,1	192,8	1 546,1	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком*	200,0	2,0	2,0	14,0	80,0	416
	Пудинг из творога (запеченный)(130)*	130,0	13,5	9,6	18,8	197,9	249
	Соус молочный (сладкий) *	40,0	1,0	4,0	5,0	64,0	369
	Сыр (порциями) 7	7,0	2,0	3,0		28,0	7
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
Итого за Завтрак		407,0	20,5	20,6	52,8	416,9	
Завтрак 2							
	Ряженка(160) *	180,0	5,0	4,0	7,0	90,0	421
Итого за Завтрак 2		180,0	5,0	4,0	7,0	90,0	
Обед							
	Компот из свежих яблок*	200,0			8,0	36,0	390
	Макаронные изделия отварные150*	150,0	5,8	1,0	26,0	168,0	335
	Салат из белокачанной капусты *	60,0		3,0		28,0	21
	Суп картофельный с клецками(200) *	200,0	2,0	2,0	10,0	70,0	91
	Фрикадельки мясные в соусе(80/20) *	100,0	8,0	8,0	7,0	107,0	305
	Хлеб пшеничный (20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Хлеб ржаной(50)*	50,0	2,0	2,0	14,0	65,0	
Итого за Обед		780,0	19,8	16,0	75,0	521,0	
Уплотненный							
	Ватрушки (из дрожжевого теста) повидлом 100	100,0	1,0	1,0	30,0	136,0	441
	Молоко кипяченое	180,0	1,0	1,0	30,0	126,0	419
	Рагу из овощей (3-7) с соусом сметанным - Соус сметанный	200,0	3,0	13,0	16,0	192,0	148
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,3	1,3	10,0	31,4	
	Яблоки*	100,0			10,0	47,0	386
	Итого за Уплотненный полдник		600,0	6,3	16,3	96,0	532,4
Итого за день		1 967,0	51,6	56,9	230,8	1 560,3	

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком *	200,0	2,0	2,0	13,0	83,0	414
	Масло (порциями)	5,0		3,6	0,1	33,1	6
	Суп молочный с макаронными изделиями*	200,0	6,0	19,0	2,0	142,0	100
	Сыр (порциями) 7	7,0	2,0	3,0		28,0	7
	Хлеб пшеничный (20)*	20,0	1,3	1,3	10,0	31,3	
	Итого за Завтрак	432,0	11,3	28,9	25,1	317,4	
Завтрак 2	Напиток из груши дички (167) *	180,0			13,0	86,0	452
	Итого за Завтрак 2	180,0			13,0	86,0	
Обед	Борщ зеленый(200) *	200,0	3,0	5,0	11,0	95,0	71
	Кисель из кураги *	200,0	0,9		28,0	117,6	398
	Плов из птицы (160) *	200,0	14,0	10,0	28,0	263,0	321
	Салат из свежих огурцов*	60,0		4,0	2,0	39,0	13
	Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		6,0	38,0	
	Итого за Обед	710,0	20,9	21,0	90,0	599,6	
Уплотненный	Икра свекольная(60) *	100,0	1,0	3,0	8,0	59,0	56
	Кефир*	180,0	3,0	5,0	8,0	93,0	420
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80,0	9,0	3,0	6,0	107,0	255
	Печенье 40*	40,0	2,2	4,0	27,0	124,0	635
	Пюре картофельное*(150)	150,0	3,0	4,0	20,0	137,0	339
	Хлеб пшеничный (20)*	20,0	1,3	1,3	10,0	31,3	
	Хлеб ржаной(30)*	30,0	2,0		14,0	59,0	
	Итого за Уплотненный полдник	600,0	21,5	20,3	93,0	610,3	
Итого за день	1 922,0	53,7	70,2	221,1	1 613,4		

(лист 10)

Рацион: МБДОУ 13 (Сад лето)

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	180,0	8,6	9,7	31,1	270,5	6
	Масло (порциями)	5,0		3,6	0,1	33,1	
	Хлеб пшеничный (30) *	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Чай с сахаром 180*	180,0			7,0	27,0	
	Яйца вареные(40) *	40,0	5,0	5,0		63,0	
	Итого за Завтрак	435,0	15,6	20,3	53,2	440,6	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Яблочный)(200) *	200,0	1,0		20,0	92,0	418
	Итого за Завтрак 2	200,0	1,0		20,0	92,0	
Обед	Гуляш из отварного мяса(80/20)*	140,0	16,3	5,6	64,9	130,0	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами(150) *	150,0	4,5	4,3	20,2	137,6	180
	Компот из кураги(200) *	200,0	1,0		10,0	46,0	394
	Салат из свеклы с яблоками и огурцами*	60,0	1,0	3,0	4,0	47,0	30
	Суп картофельный вегетарианский*	200,0	1,0	4,0	9,0	78,0	84
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,3	1,3	10,0	31,4	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		6,0	38,0	
	Итого за Обед	790,0	26,1	18,2	124,2	508,0	
Уплотненный	Запеканка из творога с соусом сметанным*	180,0	18,0	13,0	18,0	263,0	252
	Кефир*	200,0	3,0	5,0	8,0	93,0	423
	Салат из моркови	60,0	1,0		8,0	50,0	43
	Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0	2,0	15,0	47,0	
	Хлеб ржаной(30)*	30,0	2,0		14,0	59,0	
	Яблоки 100*	100,0			9,0	45,0	386
	Итого за Уплотненный полдник	600,0	26,0	20,0	72,0	557,0	
Итого за день	2 025,0	68,7	58,5	269,3	1 597,5		

Итого за период		556,7	614,2	2 316,3	16 422,6	
Среднее значение за период		55,7	61,4	231,6	1642,3	

Составил _____

Утвердил _____