Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина	10	1,13	0,38	0,37	9,4	21
	Каша рисовая вязкая	150	4,8	6,47	36,29	220,28	85
	Кофейный напиток с молоком	180	3,04	3,22	18,32	114,08	10 018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		360	10,59	10,27	64,74	392,16	
Завтрак2							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед							
	Салат из моркови с курагой	50	1,08	4,37	9,08	81,05	1 017,02
	Суп овощной с мясом	150	3,52	4,17	10,22	91,23	2 023,07
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	60	6,49	6,63	7,1	113,45	136
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	Компот из черноплодной рябины и яблок	180	0,31	0,07	19,91	82,35	10 004,04
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Обед		600	19,91	19,99	104,52	670,21	
Полдник							
	Булочка Забава с корицей	60	4,29	5,86	42	235,84	13 011,28
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
Итого за Полдник		210	5,04	6,01	57,15	300,34	
Ужин							
	Дольки огурчиков	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044,02
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	60	9,7	4,22	4,96	109,54	131
	Рагу из овощей	120	2,3	4,77	16,16	116,63	122
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		430	15,39	9,5	49,61	359,33	
Итого за день		1 700	51,83	45,97	284,12	1765,04	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Омлет натуральный, запеченный	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		305	11,79	15,91	20,81	274,7	
Завтрак2							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат зеленый с растительным маслом	50	0,51	1,52	0,44	17,78	1 009,02
	Суп "Три корочки" гороховый	150	5,09	2,11	15,92	103,29	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Биточки Школьные рыбные	60	13,42	10,74	20,09	225,2	165
	Пюре картофельное	120	2,52	4,78	18,08	125,65	8 005
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	27,13	110,34	10 010,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Обед		610	26,24	19,71	106,17	701,7	
Полдник							
	Пряники	30	1,48	2,26	14,75	82,1	0,05
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		210	1,84	2,35	23,84	120,66	
Ужин							
	Морковные палочки с курагой	30	0,39	0,03	2,07	10,5	32
	Гуляш из индейки	70	15,85	9,04	8,62	144,12	149
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		440	23,9	13,07	67,18	451,21	
Итого за день		1 665	64,17	51,44	227,8	1595,27	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Каша пшенная молочная	150	6,11	10,07	32,57	244,35	203
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		355	8,12	14,49	51,46	368,71	
Завтрак2							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед							
	Овощи натуральные с перчиком	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,15
	Борщок "Дачный"	150	1,2	2,96	7,67	61,73	2 001,02
	Плов куриный	170	14,4	9,69	38,49	291,99	180
	Компот из яблок и клюквы	180	0,27	0,05	19,66	81,58	10 027,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Обед		590	18,82	13,11	85	528,6	
Полдник							
	Блины	80	5,28	6,31	34,34	213,75	12 001,08
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
Итого за Полдник		280	7,08	8,1	54,53	317,91	
Ужин							
	Салат Деревенский	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,24
	Биточки мясные паровые	60	6,76	6,25	2,81	94,75	163
	Каша гречневая	120	5,72	4,36	39,56	211,73	8 001,01
	Напиток Фруктовый	180	2,11	0,14	26,03	108,57	10 010,05
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		430	17,85	11,33	88,64	515,45	
Итого за день		1 755	52,27	47,33	289,93	1777,67	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша овсяная	150	6,48	8,72	25,13	205,75	82
	Какао с молоком	180	6	5,33	10,69	114,32	10 020,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		360	16,51	17,2	45,61	404,77	
Завтрак2							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
Итого за Завтрак2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	1 039
	Рассольник с перловой крупой	150	3,33	6,06	23,37	159,99	2 008
	Шницель натуральный рубленый	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот из фруктов	180	0,2	0,05	19,36	79,02	10 003,05
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Обед		600	22,15	20,82	100,77	686,84	
Полдник							
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	60,8	13 016
	Снежок	180	5,22	5,76	8,46	108	0,02
Итого за Полдник		200	5,38	5,78	24,42	168,8	
Ужин							
	Салат из капусты б/к со сладким перцем	30	0,13	0,92	0,76	11,97	1 011
	Куры отварные(запеченные)	60	11,08	4,81	4,07	79,77	100
	Картофель отварной	120	2,38	4,43	19,21	126,46	8 006
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		430	16,74	10,64	51,78	347,16	
Итого за день		1 690	62,28	54,94	243,58	1703,57	

Рацион: Детский сад 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Сырники " Солнышко "	80	13,58	12,85	22,8	262,42	73,01
	Конфитюр Клубничный	20	0,06	0,03	10,57	43,08	13 020
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		305	15,65	17,3	52,26	429,86	
Завтрак2							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	50	0,9	2,55	2,5	37,96	1 007,06
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	150	3,92	3,12	8,71	75,02	2 020,1
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	22,15	20,57	21,03	277,24	167
	Компот ассорти	180	0,14	0,09	20,26	83,37	10 010,06
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Обед		590	29,9	26,72	71,15	563,99	
Полдник							
	Печенье сдобное	40	3	4,6	29,97	166,8	39,02
	Компот из смородины черной	180	0,18	0,07	19,26	79,56	10 004
Итого за Полдник		220	3,18	4,67	49,23	246,36	
Ужин							
	Салат из свеклы	30	0,23	0,32	1,31	8,96	1 046,05
	Котлеты рубленные"Золотой петушок"	60	8,75	1,51	6,32	88,4	98
	Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
Итого за Ужин		430	15,05	6,57	69,5	409,54	
Итого за день		1 645	64,18	55,66	251,94	1696,75	