

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	180	1	4	27	203	96
	Бутерброды с маслом	30/10	3	9	17	34	1
	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	91	414
	Итого за Завтрак		7	15	56	328	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	160	5	4	7	100	386
	Итого за 2-ой завтрак		5	4	7	100	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	14	195	88
	Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет	80	12	4	8	115	272
	овощи свежие	50					37
	Пюре картофельное	150	3	4	19	158	339
	Компот из сухофруктов	180	1	1	23	96	394
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Итого за Обед		22	13	88	687	
Полдник	вареники ленивые	150	12	10	24	234	243
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
	Итого за Полдник		13	11	32	266	
Итого за день			47	43	183	1381	

(лист 2)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая	180	3	4	23	153	0,18
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	45	5	7	28	156	3
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
	Итого за Завтрак		9	12	59	341	
2-ой завтрак	Печенье	25	3	14	39	290	9
	сок фруктовый	120	1	1	34	193	389
	Итого за 2-ой завтрак		4	15	73	483	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	2	5	11	122	86
	Рис отварной	90	2	4	24	141	332
	Рыба, припущенная с овощами 3-7 лет	85	13	14	9	225	258
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	1		20	80	358
	Итого за Обед		22	25	88	691	
Полдник	Тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых 58	58	3119	2873	19067	114611	405
	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	91	414
	Итого за Полдник		3122	2875	19079	114702	
Итого за день			3157	2927	19299	116217	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов на Неделю: 1

День: среда

рацион: АЛЕНА ОЛЕГОВНА, 5 часов напекалки: 1 день: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая (гречневая, пшенная)	180					0,28
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	34	1
	кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	95	414
Итого за Завтрак			6	11	30	129	
2-ой завтрак							
	яблоки	81	1	1	10	44	418
Итого за 2-ой завтрак			1	1	10	44	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	180	2	4	11	132	63
	Плов из птицы (3-7)	180	3	1	4	49	321
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	Компот из сухофруктов	180	1	1	23	96	394
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
Итого за Обед			10	8	62	400	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	115	6	4	27	171	219
	Яйцо	40	6	9	1	123	227
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
Итого за Полдник			13	14	36	326	
Итого за день			30	34	138	899	

(лист 4)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов на Неделю: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая (гречневая)	160					0,26
	какао на молоке	180	3	2	14	110	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	45	5	7	28	156	3
Итого за Завтрак			8	9	42	266	
2-ой завтрак							
	сок фруктовый	120	1	1	34	193	389
	Печенье	25	3	14	39	290	9
Итого за 2-ой завтрак			4	15	73	483	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	5	13	135	86
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный	155					148
	Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом - Соус сметанный (масло, мука рисовая)	80					322
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Компот из плодов сушеных	180	1		130	71	348
	Итого за Обед			7	7	163	305
Полдник							
	Запеканка из творога - Соус яблочный)	60					251
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
Итого за Полдник			1	1	8	32	
Итого за день			20	32	286	1086	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	180	3	3	11	208	100
	какао на молоке	180	3	2	14	110	416
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	34	1
	Итого за Завтрак		9	14	42	352	
2-ой завтрак							
	яблоки	81	1	1	10	44	418
Итого за 2-ой завтрак			1	1	10	44	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловая	180					85
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	180	28	7	22	265	292
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	овощи свежие	50					37
	Компот из сухофруктов	180	1	1	23	96	394
Итого за Обед			31	9	59	432	
Полдник							
	Омлет натуральный 3-7 лет	85	6	11	1	127	229
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Салат из горошка зеленого консервированного	30					10
	Чай с лимоном	150/7/3	1	1	7	28	412
Итого за Полдник			9	13	18	207	
Итого за день			50	37	129	1035	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	180	4	5	3	248	0,25
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	45	5	7	28	156	3
	Итого за Завтрак		10	13	39	436	
2-ой завтрак							
	сок фруктовый	120	1	1	34	193	389
	Печенье	30	3	17	47	348	9
Итого за 2-ой завтрак			4	18	81	541	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	1	4	12	31	82
	Каша гречневая	150					330
	Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет	80	12	4	8	115	272
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	24	2	1	12	57	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Компот из сухофруктов	180	1	1	23	96	394
Итого за Обед			18	11	65	351	
Полдник							
	Ватрушки (из дрожжевого теста) - Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)	70	4	8	30	124	441
	Тесто дрожжевое (для простых пирожков)	60					436
	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	91	414
Итого за Полдник			7	10	42	215	
Итого за день			39	52	227	1543	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	180	7	8	31	223	0,07
	какао на молоке	180	3	2	14	110	416
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	34	1
Итого за Завтрак			13	19	62	367	
2-ой завтрак							
	сок фруктовый	110	1	1	31	177	389
Итого за 2-ой завтрак			1	1	31	177	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (2 вариант)	180	6	20	24	305	87
	Фрикадельки из птицы или кролика (3-7)	85					325
	овощи свежие	50					37
	Картофельное пюре с маслом 155	150	2	6	12	117	128
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Компот из плодов сушеных	180	1		130	71	348
Итого за Обед			13	28	188	604	
Полдник							
	Оладьи (3-7 лет)	110	593	9	32	237	432
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
Итого за Полдник			594	10	40	269	
Итого за день			621	58	321	1417	

(лист 8)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой овсяной	180	1	4	27	203	96
	Чай с лимоном	150/7/3	1	1	7	28	412
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	45	5	7	28	156	3
Итого за Завтрак			7	12	62	387	
2-ой завтрак							
	сок фруктовый	110	1	1	31	177	389
Итого за 2-ой завтрак			1	1	31	177	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловая	180					85
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	130	6	5	31	193	219
	Гуляш из отварного мяса	100	15	12	4	189	293
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Компот из сухофруктов	160	1	1	21	85	394
Итого за Обед			26	20	80	590	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	3	7	26	181	469
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	419
Итого за Полдник			8	12	35	283	
Итого за день			42	45	208	1437	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	суп молочный с крупой артек	180	5	2	30	162	101
	кофейный напиток с молоком	150/7/3	2	2	11	81	414
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	34	1
Итого за Завтрак			10	13	58	277	
2-ой завтрак							
	яблоки	81	1	1	10	44	418
Итого за 2-ой завтрак			1	1	10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	2	5	11	122	86
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	Соус сметанный с томатом	40	3	10	12	148	373
	Голубцы с мясом и рисом - Соус сметанный	135	10	6	15	158	314
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Кисель из сока натурального	200			17	67	400
	овощи свежие	50					37
Итого за Обед			19	23	79	618	
Полдник							
	Сырники из творога 120	100	12	14	8	200	219
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
Итого за Полдник			13	15	16	232	
Итого за день			43	52	163	1171	

(лист 10)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 3-7 лет, 9 часов наНеделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	180	3	4	23	153	0,18
	Чай с лимоном	180	1	1	8	32	412
	Бутерброды с маслом	30	2	6	13	26	1
Итого за Завтрак			6	11	44	211	
2-ой завтрак							
	сок фруктовый	110	1	1	31	177	389
Итого за 2-ой завтрак			1	1	31	177	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	2	4	10	118	91
	Клецки мучные	20					128
	Капуста тушеная (3-7)	150	3	3	10	80	143
	овощи свежие	50					37
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет	70	8	7	8	123	299
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	71	0,1
	Хлеб ржаной	38	2	1	10	52	83
	Компот из сухофруктов	180	1	1	23	96	394
Итого за Обед			18	17	75	540	
Полдник							
	Пудинг из творога с рисом - Соус молочный (для подачи к блюду)	110	6	6	21	102	250
	какао на молоке	180	3	2	14	110	416
Итого за Полдник			9	8	35	212	
Итого за день			34	37	185	1140	

Итого за период	1138	757	2811	14226	
Среднее значение за период	113,8	75,7	281,1	1422,6	

Составил ис А.З. Аляев Яблоньк

Утвердил



И.Н. Каленев