

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6
	ДС(163) Суп молочный с макаронными изделиями 150	180,0	6,0	8,0	10,0	136,0	100
	ДС(163) Сыр (порциями)	10,0	0,9	1,2		14,6	7
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Чай с молоком 3-7 лет	180,0	2,6	2,3	14,2	87,3	413
	ДС(163) Яйца вареные	40,0	5,0	4,5	0,3	62,0	227
Итого за Завтрак		445,0	16,8	20,0	35,6	391,0	
Завтрак 2	ДС(163) Кефир 200	180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	420
	Итого за Завтрак 2	180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	
Обед	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Капуста тушеная 90	200,0	3,9	5,2	15,9	127,8	143
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	150,0	0,8	1,7	17,5	72,5	394
	ДС(163) Котлеты рубленые из говядины (70)	70,0	12,0	12,0	12,0	208,0	299
	ДС(163) Суп картофельный с клецками	200,0	2,6	4,4	11,2	94,9	91
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной 40	50,0	4,0		32,0	158,0	
	Итого за Обед	716,0	25,5	26,9	99,6	754,4	
Уплотненный	ДС(163) Кисель молочный (соус)	30,0	2,0	2,0	18,0	108,0	402
	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(163) Печенье	19,0	2,0	4,0	16,0	106,0	
	ДС(163) Сырники из творога с маслом 3-7 лет	120,0	26,1	22,6	16,5	379,6	245
	ДС(163) Яблоки	100,0	0,4	0,4	8,8	42,3	
	Итого за Уплотненный полдник	449,0	33,4	32,0	75,3	739,9	
Итого за день		1 790,0	85,7	83,9	217,5	2 011,3	

(лист 2)

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(163) Бутерброды с джемом или повидлом	55,0	3,4	5,0	16,6	126,7	2

	ДС(163) Икра кабачковая для детского питания (60)	60,0	1,1	5,3	4,6	71,4	57
	ДС(163) Макароны изделия отварные с маслом сливочным 120	120,0	1,8	3,3	10,0	76,9	219
	ДС(163) Чай с сахаром	180,0			16,0	64,0	411
Итого за Завтрак		415,0	6,4	13,6	47,3	339,0	
Завтрак 2							
	ДС(163) Ряженка 160	180,0	4,2	6,0	6,3	100,5	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,2	6,0	6,3	100,5	
Обед							
	Биточки паровые 80	80,0	0,0		0,0	0,0	306
	ДС(163) Борщ с капустой и картофелем 200	200,0	1,4	4,1	9,7	81,8	63
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной	50,0	4,0		32,0	158,0	
	Каша рассыпчатая с овощами пшеница 3-7 лет	155,0	0,4	3,9	2,0	45,1	180
Итого за Обед		771,0	11,0	13,3	94,6	552,4	
Уплотненный							
	Вафли	16,0					499
	ДС(163) Напиток из груши дички 180	200,0			3,0	12,0	
	ДС(163) Пудинг рыбный паровой	80,0			0,0	0,0	286
	ДС(163) Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный	180,0	2,5	10,3	17,6	173,8	148
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Яблоки	100,0	0,4	0,4	8,8	42,3	
Итого за Уплотненный полдник		606,0	5,1	11,1	40,4	286,1	
Итого за день		1 972,0	26,7	43,9	188,6	1 278,0	

(лист 3)

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6
	ДС(163) Омлет натуральный 3-7 лет	85,0	0,0		0,0	0,0	229
	ДС(163) Сыр (порциями)	10,0	0,9	1,2		14,6	7
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
Итого за Завтрак		310,0	8,0	7,8	46,1	293,7	
Завтрак 2							
	ДС(163) Кефир 150	180,0	7,5	3,8	5,3	94,5	420
Итого за Завтрак 2		180,0	7,5	3,8	5,3	94,5	
Обед							
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) Плов из птицы (3-7)	150,0					321
	ДС(163) Салат из свеклы 60	60,0	2,0	6,0	8,0	88,0	34
	ДС(163) Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0	2,4	2,7	10,2	74,7	89
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной	50,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		670,0	13,4	10,7	101,2	549,7	
Уплотненный							
	ДС(163) Картофель отварной 120	120,0	6,0	10,0	48,0	302,0	336
	ДС(163) Рыба, тушенная с овощами 80	80,0	8,8	9,4	2,6	85,2	261
	ДС(163) Сок яблочный (200)	180,0			18,0	78,0	
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Яблоки	100,0	0,4	0,4	8,8	42,3	
Итого за Уплотненный полдник		510,0	17,4	20,2	88,5	565,5	
Итого за день		1 670,0	46,3	42,4	241,0	1 503,3	

(лист 4)

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Бутерброды с джемом или повидлом	55,0	3,4	5,0	16,6	126,7	2
	ДС(163) Какао с молоком 180	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(163) Суп молочный с крупой	200,0	0,0		0,0	0,0	96
Итого за Завтрак		435,0	6,4	9,0	31,6	232,8	
Завтрак 2							
	ДС(163) Ряженка	180,0	5,0	7,2	7,6	120,6	

Итого за Завтрак 2		180,0	5,0	7,2	7,6	120,6	
Обед							
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Каша рассыпчатая	100,0	3,9		29,7	143,2	0,22
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) Котлеты рубленные из говядины (70)	70,0	12,0	12,0	12,0	208,0	299
	ДС(163) помидор в нарезке	30,0	0,3	0,1	1,1	7,2	
	ДС(163) Суп картофельный с бобовыми 200	200,0	2,0	4,3	17,6	117,2	87
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
Итого за Обед		676,0	27,2	21,6	143,4	897,8	
Уплотненный							
	Бананы 100	100,0	1,5	0,5	21,0	95,0	
	ДС(163) Запеканка из печени с рисом 150	150,0	18,8	6,7	22,2	225,3	311
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Сок яблочный (200)	180,0			18,0	78,0	
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
Итого за Уплотненный полдник		520,0	24,5	7,2	91,2	543,6	
Итого за день		1 811,0	63,1	45,0	273,8	1 794,8	

(лист 5)

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6
	ДС(163) Суп молочный с клецками	200,0	16,0	12,0	74,0	464,0	105
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Чай с молоком 3-7 лет	180,0	2,6	2,3	14,2	87,3	413
	ДС(163) Яйца вареные	40,0	5,0	4,5	0,3	62,0	227
	Сыр порциями /Сад/	10,0	2,3	3,0		36,4	7
Итого за Завтрак		465,0	30,0	25,3	118,5	824,8	
Завтрак 2							
	ДС(163) Кефир 200	180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) Котлеты рубленые из птицы 70	70,0	9,0	10,0	10,0	103,0	322
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Пюре картофельное 160	150,0			0,0	0,0	339
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной 40	50,0	4,0		32,0	158,0	
	ДС(163) Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,5	4,2	7,5	74,5	73
	Итого за Обед		756,0	18,0	19,8	81,6	519,0
Уплотненный							
	ДС(163) Кисель молочный (соус)	30,0	2,0	2,0	18,0	108,0	402
	ДС(163) Печенье	19,0	2,0	4,0	16,0	106,0	
	ДС(163) Пудинг из творога (запеченный) 200	150,0	21,0	16,0	33,0	370,0	249
	ДС(163) Яблоки	100,0	0,4	0,4	8,8	42,3	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	2,0	2,0	16,0	104,0	414
Итого за Уплотненный полдник		479,0	27,4	24,4	91,8	730,3	
Итого за день		1 880,0	85,3	74,5	298,9	2 200,1	

(лист 6)

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Какао с молоком 180	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(163) Кисель молочный (соус)	30,0	2,0	2,0	18,0	108,0	402
	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6

	ДС(163) Пудинг из творога (паровой) 150	130,0	38,0	24,0	48,0	566,0	248
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
Итого за Завтрак		375,0	47,0	33,6	111,1	955,1	
Завтрак 2							
	ДС(163) Кефир 200	180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(163) Борщ с фасолью и картофелем 200	200,0	1,2	3,4	6,6	62,4	69
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной 30	50,0	4,0		24,0	118,0	
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный	200,0	1,8	10,3	10,6	142,0	148
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный с томатом	80,0					304
Итого за Обед		816,0	12,2	18,9	92,2	589,9	
Уплотненный							
	ДС(163) Печенье	19,0	2,0	4,0	16,0	106,0	
	ДС(163) Пюре картофельное 160	150,0			0,0	0,0	339
	ДС(163) Рыба, запеченная с морковью - Соус сметанный (масло, мука пшеничная)	80,0	7,5	8,7	1,9	82,1	267
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Чай с сахаром	180,0			16,0	64,0	411
	ДС(163) Яблоки	100,0	0,4	0,4	8,8	42,3	
Итого за Уплотненный полдник		559,0	12,1	13,5	53,8	352,4	
Итого за день		1 930,0	81,3	71,0	264,1	2 023,3	

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6
	ДС(163) Суп молочный с крупой	180,0	0,0		0,0	0,0	96
	ДС(163) Сыр (порциями)	15,0	1,4	1,8		21,8	7
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Чай с молоком 3-7 лет	180,0	2,6	2,3	14,2	87,3	413
	ДС(163) Яйца вареные	40,0	5,0	4,5	0,3	62,0	227
Итого за Завтрак		450,0	13,0	12,1	44,5	346,3	
Завтрак 2							
	ДС(163) Ряженка	180,0	5,0	7,2	7,6	120,6	
Итого за Завтрак 2		180,0	5,0	7,2	7,6	120,6	
Обед							
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) Котлеты рубленые из говядины (70)	70,0	12,0	12,0	12,0	208,0	299
	ДС(163) помидор в нарезке	30,0	0,3	0,1	1,1	7,2	
	ДС(163) Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	1,9	2,0	12,3	75,4	88
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной	50,0	4,0		32,0	158,0	
		каша рассыпчатая с овощами с	155,0				
Итого за Обед		731,0	23,3	19,3	108,5	712,8	
Уплотненный							
	Вафли 16	16,0					499,01
	ДС(163) Капуста тушеная 90	200,0	3,9	5,2	15,9	127,8	143
	ДС(163) Сок яблочный (200)	180,0			18,0	78,0	
	ДС(163) Суфле из рыбы 3-7 лет - Соус молочный густой (для фарширования)	100,0	0,0		0,0	0,0	284
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Яблоки	100,0	0,4	0,4	8,8	42,3	
Итого за Уплотненный полдник		626,0	8,2	5,6	72,7	390,1	
Итого за день		1 987,0	49,6	44,2	233,3	1 569,8	

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6

	ДС(163) Суп молочный с крупой	180,0	0,0		0,0	0,0	96
	ДС(163) Сыр (порциями)	10,0	0,9	1,2		14,6	7
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
Итого за Завтрак		405,0	6,2	8,2	27,1	209,7	
Завтрак 2							
	ДС(163) Кефир 200	180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Кнели куриные с рисом (3-7)	85,0	50,0	22,0	5,0	426,0	329
	ДС(163) Макароны изделия отварные с маслом сливочным	100,0		4,0		37,0	219
	ДС(163) Напиток из груши дички	180,0			3,0	11,0	
	ДС(163) Суп с рыбными консервами 180	200,0	8,6	4,0	13,7	125,8	95
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной 40	50,0	4,0		32,0	158,0	
	Салат из горошка зеленого консервированного 60	60,0		18,0		161,8	10
	Итого за Обед	721,0	64,9	51,6	64,8	1 012,8	
Уплотненный							
	Бананы 100	100,0	1,5	0,5	21,0	95,0	
	Вафли 16	16,0					499,01
	ДС(163) Драчена 3-7 лет	85,0	205,4	193,1	15,6	81,6	242
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Чай с сахаром	180,0			16,0	64,0	411
Итого за Уплотненный полдник		471,0	211,1	193,7	82,6	385,9	
Итого за день		1 777,0	292,1	258,5	181,5	1 734,4	

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Какао с молоком 180	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(163) Кисель молочный (соус)	55,0	3,7	3,7	33,0	198,0	402
	ДС(163) Масло (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,1	6
	ДС(163) Пудинг из творога (паровой) 150	120,0	35,1	22,2	44,3	522,5	248
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
Итого за Завтрак		390,0	44,0	33,9	103,4	917,6	
Завтрак 2							
	ДС(163) Ряженка	180,0	5,0	7,2	7,6	120,6	
Итого за Завтрак 2		180,0	5,0	7,2	7,6	120,6	
Обед							
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) Котлеты рубленые из говядины (70)	70,0	12,0	12,0	12,0	208,0	299
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Пюре картофельное	130,0	3,0	6,0	23,0	71,0	339
	ДС(163) Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0,4	11,0	58,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной	50,0	4,0		32,0	158,0	
	ДС(163) Щи из свежей капусты с картофелем 180	200,0	1,0	5,0	8,0	76,0	73
Итого за Обед		720,0	23,5	25,5	107,0	661,3	
Уплотненный							
	ДС(163) Икра свекольная или морковная	220,0	8,4	10,7	45,3	317,0	55
	ДС(163) Рыба, запеченная в омлете 80	80,0	11,6	9,6	2,5	81,6	263
	ДС(163) Сок яблочный (200)	180,0			18,0	78,0	
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Яблоки 150	100,0	0,7	0,7	10,0	47,3	
	Зефир	35,0			16,0	13,0	
Итого за Уплотненный полдник		645,0	24,7	20,9	121,7	678,9	
Итого за день		1 935,0	97,2	87,4	339,7	2 378,4	

Рацион: ДС(163) Сад

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(163) Бутерброды с джемом или повидлом	55,0	3,4	5,0	16,6	126,7	2
	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414

	ДС(163) Суп молочный манный 150	180,0	5,0	5,0	15,0	130,0	99
Итого за Завтрак		415,0	11,4	13,0	47,6	360,7	
Завтрак 2							
	ДС(163) Кефир 200	180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	10,0	5,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(163) к первому блюду	16,0		3,2		35,2	
	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180	180,0	1,0	2,0	21,0	87,0	394
	ДС(163) помидор в нарезке	30,0	0,3	0,1	1,1	7,2	
	ДС(163) Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный с томатом	170,0	2,7	1,2	17,6	93,6	319
	ДС(163) Суп картофельный с крупой 250	200,0	1,8	2,3	13,8	83,6	85
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Хлеб ржаной	50,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		676,0	13,9	8,8	115,5	606,6	
Уплотненный							
	ДС(163) огурцы в нарезке	60,0	0,2	0,0		3,3	
	ДС(163) Сдоба обыкновенная	90,0	7,2	5,5	53,3	291,4	449
	ДС(163) Хлеб пшеничный 30	30,0	4,0		30,0	142,0	
	ДС(163) Чай с сахаром	180,0			16,0	64,0	411
	ДС(163) Яблоки 150	100,0	0,7	0,7	10,0	47,3	
	Запеканка картофельная с печенью	200,0	16,3	10,2	35,3	299,5	164
Итого за Уплотненный полдник		660,0	28,4	16,5	144,6	847,6	
Итого за день		1 931,0	63,7	43,2	314,8	1 940,9	

Итого за период		891,1	794,1	2 553,1	18 434,3	
Среднее значение за период		89,1	79,4	255,3	1843,4	

Составил _____

Утвердил _____