

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (зима-весна)	60	11	17	3	204	75
	Капуста тушеная (зима-весна)	160	2	2	8	52	138
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	25	3		20	97	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	6		7		66	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
Итого за завтрак:431			16	26	42	463	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	40		9	62	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:100			40		9	62	
Обед							
	Суп картофельный с горохом (зима-весна)	180	3	3	14	171	24
	Курица в соусе с томатом (зима-весна)	70	9	8	3	167	123
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	130	4	4	24	128	134
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Итого за обед:660			25	21	91	708	
Полдник							
	Кефир (зима-весна)	200	3	3	15	93	1 055
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	50	5	6	42	173	194
Итого за полдник:250			17	20	93	542	
Ужин сад							
	Суп молочный овсянный	180	2	2	15	83	5
	Булочка домашняя	60	5	2	8	72	174
	Кофейный напиток с мол.	180					
	Хлеб йодированный	30					
Итого за ужин; 450			7	4	23	155	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:1890			105	71	258	1930	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (зима-весна)	200	4	5	17	134	29,1
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			12	49	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	4	1	24	121	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	8		7		66	53,19
Итого за завтрак:418			8	13	53	370	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:100			33		8	52	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	180	2	5	7	78	36
	Пудинг из печени (зима-весна)	75	18	6	1	134	290
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	3	4	19	128	142
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	1		20	92	130,01
Итого за обед:665			30	18	83	570	
Полдник							
	Кефир (зима-весна)	200	24	7	25	263	79
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	50	5	8	12	119	159
Итого за полдник:250			36	21	60	560	
Ужин сад							
	Молоко кипяченое	200	6	2	8	80	174
	Вареники ленивые	170	2	2	15	83	5
	Соус сметанный сладкий	40	8	9	12	119	159
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	2		15	73	420
ИТОГО ЗА УЖИН:450			8	4	23	163	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:1883.			115	56	227	1715	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (зима-весна)	160	4	5	17	134	29
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	93	1 055
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	8		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (зима-весна)	12	4	4		54	54,1
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:430			19	23	47	477	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:100			33		8	52	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	180	5	5	20	122	2 826
	Капуста тушеная (зима-весна)	140	4	5	22	139	138
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	75	11	14	9	203	111
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
ИТОГО ЗА ОБЕД:625			28	28	97	666	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	200	5	1		65	95
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	50	2	5	18	122	141
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:250			10	8	49	349	
Ужин сад							
	Рыба отварная	80	5	2	8	72	174
	Картофель отварной со сл. Маслом.	130	2	2	15	83	5
	Свекла отварная.	40	1	2	4	40	146
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			12	49	184
ИТОГО ЗА УЖИН:450			7	4	23	155	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:1855			97	63	224	1699	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый (зима-весна)	160	4	5	17	134	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	8		7		66	53,19
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:418			12	16	43	374	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	40		9	62	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК :100			40		9	62	
Обед							
	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	180	2	7	8	108	28
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	130	4	4	24	128	134
	Котлеты мясные (зима-весна)	70	9	11	12	177	113
	Икра свекольная (зима-весна)	50	2	6	11	12	75
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	1		20	92	130,01
ИТОГО ЗА ОБЕД : 660			23	29	107	615	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	200	3	3	24	138	171
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	50	2		15	73	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:250			34	10	73	639	
Ужин сад							
	Рыба отварная	70	5	2	8	72	174
	Каша пшеничная	130	4	2	13	61	9
	ХЛЕБ пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Морковь отварная	30	1	2	4	40	146
	Какао с	200	3	3	24	138	171
ИТОГО ЗА УЖИН:450			9	4	21	133	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:1878			118	59	253	1823	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	160	6	6	20	158	30
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	8		7		66	53,19
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	93	1 055
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :410			17	20	50	447	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	40		9	62	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:100			40		9	62	
Обед							
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (зима-весна)	180	3	5	16	88	17
	Гуляш из говядины (зима-весна)	70	16	18	5	243	105
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	3	4	19	128	142
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
ИТОГО ЗА ОБЕД: 660			29	33	79	646	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	190	10	11	52	349	83
	Булочка домашняя	60	2	2	15	83	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:250			15	25	82	539	
Ужин сад							
	Чай с сахаром (зима-весна)	200	5	2	6	60	174
	Запеканка рисовая с творогом	170	5	3	46	233	196
	Сметана порционная...	25	3	12	4	63	8,01
	ХЛЕБ пшеничный (зима-весна)	40	4		12	48	420
ИТОГО ЗА УЖИН: 435			10	5	52	293	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1855			111	83	272	1987	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	6	4		57	1 031
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	120	3	3	21	116	134
	Капуста тушеная (зима-весна)	50	2	2	8	52	138
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	8		7		66	53,19
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	3		20	97	420
	Сыр на хлеб (зима-весна)	14	3	4		51	54,1
	Какао с молоком (зима-весна)	170	3	3	24	138	171
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 432			20	23	73	577	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (зима-весна)	100	1		10	46	130,01
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 100			1		10	46	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой. (зима-весна)	180	3	4	17	118	28,01
	Куры отварные (зима-весна)	75	17	17	1	133	125
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	2	3	15	107	142
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	50	1	2	4	40	146
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Хлеб бородинский (зима-весна)	40	3	1	22	50	421
ИТОГО ЗА ОБЕД: 655			31	30	83	600	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	200			12	49	184
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	50	15	5	53	268	208
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: 250			21	10	92	501	
Ужин сад							
	Суп мол.с пшеном	180	5	2	8	72	174
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	4	2	13	61	9
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Ватрушка с творогом	80	15	5	53	268	208
ИТОГО ЗА УЖИН: 460			9	4	21	133	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1897			82	67	279	1857	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" (зима-весна)	170	7	9	28	205	56
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 400			10	16	59	412	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	23		5	36	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 100			23		5	36	
Обед							
	Свекольник со сметаной и яйцом (зима-весна)	180	2	4	8	71	68
	Печень говяжья по-строгановски (зима-весна)	70	20	25	4	316	114
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	120	9	6	29	185	129
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	50	2	2	2	83	36
	Хлеб бородинский (зима-весна)	40	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	1		18	83	130,01
ИТОГО ЗА ОБЕД: 640			39	38	93	836	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	200	4	2	13	61	9
	Булочка домашняя сладкая	60	3	3	17	103	1 055
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК : 260			27	28	48	509	
Ужин сад							
	Кофейн.напиток на мол.	200	5	2	8	72	174
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	40	5	9	40	257	195
	Запеканка рисовая с творогом	170	17	11	14	282	80
	Сметана в запеканку (зима-весна)	25	3	12	4	63	8,01
ИТОГО ЗА УЖИН : 435			10	11	48	329	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ : 1835			109	93	253	2122	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный Геркулесовый (зима-весна)	160	5	6	18	127	29
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	3	27	153	171
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : 435			20	24	60	530	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	40		9	62	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК : 100			40		9	62	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (зима-весна)	180	2	2	16	89	25
	Бифштекс рубленный паровой (зима-весна)	60	18	12		185	102
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	120	7	4	36	210	127
	Капуста тушеная (зима-весна)	50	2	2	8	52	138
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	15	115	168
ИТОГО ЗА ОБЕД : 640			37	24	107	749	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	200	17	10	3	167	1 018
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	50	2		10	48	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК : 250			22	15	42	399	
Ужин сад							
	Сельдь филе	70	5	2	8	72	174
	Пюре картофельное. (зима-весна)	130	2	2	15	83	5
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
ИТОГО ЗА УЖИН : 450			7	4	23	155	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ : 1875			126	67	241	1895	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (зима-весна)	180	8	11	33	222	62,01
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	93	1 055
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : 400			13	21	63	454	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК : 100			33		8	52	
Обед							
	Суп картофельный со сливочным и растительным маслом (зима-весна)	180	2	3	11	120	157,01
	Плов из отварной говядины (зима-весна)	180	12	16	33	315	115
	Икра свекольная (зима-весна)	50	2	5	9	10	75
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	1		18	83	130,01
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
ИТОГО ЗА ОБЕД : 640			20	25	93	578	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	200			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	2		15	73	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК : 240			18	10	42	377	
Ужин сад							
	Рыба по-польски	100	5	2	8	72	174
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		10	48	420
	Капуста тушеная (зима-весна)	120	3	4	16	105	138
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			11	44	184
ИТОГО ЗА УЖИН : 450			7	2	18	120	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ : 1830			91	58	224	1581	

Рацион: Детсад МАДОУ №108

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творожно-морковный пудинг (зима-весна)	150	19	16	24	312	1 041
	сметана в запеканку (зима-весна)	14	3	11	3	59	8,01
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	93	1 055
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : 409			32	41	62	681	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	40		9	62	140
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК : 100			40		9	62	
Обед							
	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	180	3	4	18	111	80
	Шницель (зима-весна)	60	11	11	5	162	113,01
	Картофель отварной (зима-весна)	130	2	5	18	122	141
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	1		18	83	130,01
ИТОГО ЗА ОБЕД : 650			21	23	84	561	
ПОЛДНИК							
	Кефир (зима-весна)	180	4	5	17	133	28
	Булочка домашняя	70	3	4	30	167	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК : 250			10	9	78	441	
Ужин сад							
	Суп молочный гречневый	200	5	2	8	72	174
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	5	6	42	173	194
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	30	3	4	30	167	5
ИТОГО ЗА УЖИН : 450			10	8	50	245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ : 1859			113	81	283	1990	

Итого за период	1067	698	2514	18599	
Среднее значение за период	106,7	69,8	251,4	1859,9	

Составил _____ Фатима

Утвердил _____