

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	400	9,2	11	47,57	323,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	120	2,68	4	28,01	176,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	665	15,23	21	101,77	682,7	
Полдник	Омлет с картофелем	100	6,83	8	9,64	141,8	892
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Полдник	320	8,45	8	35,37	254	
Итого за день		1 485	32,88	40	195,91	1307,3	

(лист 2)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: Березовский ДОУ 3-7/160,04							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	18,21	164,4	1 013
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Итого за Завтрак	395	14,69	15	50,3	438,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы	30	0,44	1	2,6	24	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с маслом	70	7,57	5	5,06	100,8	1 086
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	635	18,05	16	78,55	564,5	
Полдник	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Итого за Полдник	240	9,23	11	45,46	315,1	
Итого за день		1 370	41,97	42	185,51	1365,7	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	400	9,69	15	51,15	411,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушеная в сметанном соусе	80	12,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5	998
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		635	24,34	17	80,29	580	
Полдник	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Полдник	270	8,1	8	31	237,4	
Итого за день		1 405	42,13	40	173,64	1276,2	

(лист 4)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,35	4	18,62	200	895
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	400	10,51	13	48,8	487,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	40	0,74	2	5,37	39,6	834
	Суп-лапша на курином бульоне	180	4	4	11,34	113,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Капуста тушеная	120	2,87	5	11,39	102,4	999
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		645	28,87	17	80,76	665	
Полдник	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Итого за Полдник	230	5,61	6	23,42	175,9	
Итого за день		1 375	44,99	36	164,18	1375,5	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		395	8,87	16	55,61	409,7	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	180	20,56	8	20,95	235,7	1 071
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		625	29,48	17	81,21	611,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
Итого за Полдник		240	10,38	10	43,87	304,8	
Итого за день		1 360	49,13	43	190,49	1373	

(лист 6)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		395	7,98	10	57,68	403,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		675	18,39	20	100,2	676,6	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
Итого за Полдник		260	10,33	13	46,51	356,4	
Итого за день		1 430	36,7	43	215,59	1484,4	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	400	13,58	18	50,72	451,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		665	20,42	21	77,23	582,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Бисквит яблочный	60	3,02	5	16,67	104,5	678,01
	Итого за Полдник	240	8,24	10	23,87	199,9	
Итого за день		1 405	42,24	49	163,02	1281,1	

(лист 8)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	420	11,1	13	53,3	371,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	180	11,22	21	42,46	405,8	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	18,95	29	109,65	810,7	
Полдник	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Итого за Полдник	260	11,04	9	36,07	245,2	
Итого за день		1 430	41,09	51	210,22	1475,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	4,56	4	24,18	216	823
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	395	7,98	12	54,12	427,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью*	180	14,69	9	31,78	290,3	910
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	625	22,4	16	93,42	640,8	
Полдник	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Молоко сгущеное	15	1,19	1	8,16	48,2	902
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Полдник	265	8,89	8	36,47	263,9	
Итого за день		1 385	39,27	36	195,21	1379,6	

(лист 10)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	895
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Итого за Завтрак	415	11,92	11	57,91	530,6	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2	100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикаделька из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5	1 061
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	665	19,7	19	95,17	704	
Полдник	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	214,4	961
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Полдник	320	10,83	19	26,99	323,7	
Итого за день		1 500	42,83	49	196,04	1629,5	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Итого за Завтрак	435	11,51	16	56,3	410	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	665	20,09	15	101,47	653,3	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3	1 003
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Итого за Полдник	370	7,09	5	57,25	307,9	
Итого за день		1 570	38,69	36	226,22	1418,7	

(лист 12)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Итого за Завтрак	435	17,49	15	95,18	581,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	665	22,22	21	86,65	637,4	
Полдник	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Полдник	270	8,1	8	31	237,4	
Итого за день		1 470	47,81	44	224,03	1504	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	435	10,23	19	55,06	524,2	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушеная в сметанном соусе	100	15,82	10	5,31	177,4	1 076,01
	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Кисель из сухофруктов	180	0,25		33,55	136,5	397
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	685	27,37	23	107	780,2	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Шангя со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
Итого за Полдник		260	11,04	8	34,67	231,2	
Итого за день		1 480	49,04	50	206,53	1582,6	

(лист 14)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Итого за Завтрак	415	11,13	15	57,86	420,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Суп-лапша на курином бульоне	180	4	4	11,34	113,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур	70	14,72	15	11,3	203,3	1 150
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Полдник	Итого за Обед	645	27,19	28	88,09	703,6	
	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9	961
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Полдник		280	7,79	13	25,62	252,2	
Итого за день		1 440	46,11	56	182,77	1424,1	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (гречневая, геркулес) молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,4	5	20,07	140,3	869
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	415	5,67	12	52,78	344,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	685	23,54	16	105,93	684,2	
Полдник	Бисквит яблочный	60	3,02	5	16,67	104,5	678,01
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	8,82	11	26,07	224,5	
Итого за день		1 460	38,03	39	195,98	1300,5	

(лист 16)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,35	4	18,62	200	895
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	400	7,03	10	45,1	373,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	120	2,68	4	28,01	176,4	512
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Итого за Обед	675	24,32	21	101,6	749,2	
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Рогалик с яблоками	60	4,25	3	30,16	159,9	437,03
	Итого за Полдник	240	9,47	9	38,62	267,9	
Итого за день		1 415	40,82	40	196,52	1438,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,67	7	24,33	185,7	886
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	390	10	17	49,68	435,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	665	24,51	22	108,2	768,4	
Полдник	Омлет натуральный*	80	8,05	10	1,48	128,2	972
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Полдник	280	9,67	10	25,61	234,1	
Итого за день		1 435	44,18	49	194,69	1485,8	

(лист 18)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Завтрак	395	12,85	8	63,44	430,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	5	31,48	192,6	998
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	675	29,54	19	98,89	740,8	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
Итого за Полдник		230	8,9	14	35,99	252,8	
Итого за день		1 400	51,29	41	209,52	1471,9	

		Питательные вещества				Энергетическая ценность	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		400	11,45	13	50,18	414,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью*	180	14,69	9	31,78	290,3	910
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,53	1	1,78	22,8	905
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		680	24,96	18	101,47	707,6	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Полдник		240	6,91	4	50,95	256,9	
Итого за день		1 420	43,72	35	212,4	1426,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,22	8	28,62	216	883
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		395	7,09	9	55,75	372,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,96	3	3,88	45,1	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из птицы	70	11,14	5	10,75	177,4	1 060
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед		675	22,08	19	87,88	666,6
Полдник							
	Сырники с творогом и морковью	70	10,61	9	15,83	187	1 143
	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,36	27,2	904
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Полдник		275	12,34	11	34,65	293,4	
Итого за день		1 445	41,51	39	189,48	1379,9	

Итого за период	28 680	854,43	858	3927,95	28379,6	
Среднее значение за период	1 434	42,7	42,9	196,4	1419	

Составил _____ Оловянныекова Н

Утвердил _____