

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Яйца вареные№227 Сад	40	5	4,6	0,28	62,8	277
	Каша пшениная рассыпчатая№330 Сад	150	4,63	5,45	26,64	176,6	330
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Чай с сахаром №411Сад	200	0,2	0,05	10,05	39,41	411
Итого за Завтрак1		430	9,88	18,35	37,05	353,61	
Завтрак2	Банан Сад	100	1,1	0,3	23	89	
	Итого за Завтрак2		100	1,1	0,3	23	89
Обед	Борщ с капустой и картофелем№63 Сад	200	7,27	19,64	50,97	210	63
	Макаронь отварные № 218 Сад	150	4,18	3,74	27,91	164,72	218
	Птица тушенная № 318 Сад	80	18,03	15,28	6,37	235	318
	Огурец Сад	30	0,24	0,03	0,78	3,9	
	Компот из сушеных фруктов с витамином "С" №394 Сад	200	0,18	0,02	11,78	46,7	394
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,5	0,5	23	134	
Итого за Обед		750	35,3	39,53	140,25	889,52	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами №261 Сад	80	16,72	8,91	7,22	174,99	261
	Рис отварной № 332 Сад	160	4	6	41	233	332
	Сок фруктовый для детей старше 3-х лет	200	0,1	0,1	11	92	
Итого за Полдник		440	20,82	15,01	59,22	499,99	
Итого за день		1 720	67,2	73,19	265,52	1832,12	

Составил шеф-повар И.И. Сиркина С.А. ИрхинаУтвердил заведующий И.А. Селезнева

Рацион: Сад

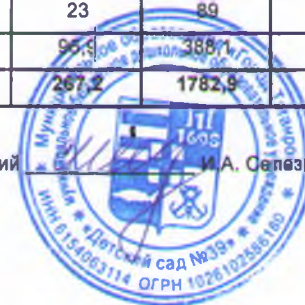
Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша молочная пшеничная № 182 Сад	180	4,86	5,787	18,171	140,8	182
	Бутерброд с сыром №3 Сад	50	4,3	16,09	13,2	26,4	3
	Кофейный напиток с молоком №414 Сад	180	5,4	6,07	19,46	150,5	414
	Итого за Завтрак1	410	14,56	27,9	50,8	17,6	
Завтрак2	Напиток кисломолочный "Снежок" Сад	100	2,7	2,5	10,8	89	
	Пряник Сад	20	1,13	1,39	19,19	91	
	Итого за Завтрак2	120	3,83	3,89	29,99	180	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) №87Сад	200	5,96	6,09	20,71	163,37	87
	Печень по-строгановски Сад	80	18,85	8,23	9,7	138,54	
	Пюре картофельное №339 Сад	150	3,14	4,5	21,44	142,68	339
	Икра свекольная №55 Сад	50	1,73	7,07	9,61	109,16	55
	Компот из сушеных фруктов с витамином "С" №394 Сад	200	0,18	0,02	11,78	46,7	394
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	60	2,9	0,6	27,6	160,8	
Итого за Обед	780	35,8	26,83	120,28	856,45		
Полдник	Запеканка из творога №251 Сад	160	23,05	17,8	20,1	159,6	251
	Повидло Сад	20	0,08	0,02	8	38	
	Какао с молоком №416 Сад	180	4,977	5,598	17,226	136,188	416
	Яблоко Сад	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за Полдник	460	28,5	23,8	57,7	378,1		
Итого за день	1 770	82,7	82,4	258,3	1832,9		

Составил шеф-повар  С.А. ИрхинаУтвердил заведующий  М.А. Севезнева

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с макаронными изделиями № 100 Сад	180	5,6	7,13	21,75	172,72	100
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Кофейный напиток с молоком №414 Сад	180	5,4	6,07	19,46	150,5	414
Итого за Завтрак1		400	11,05	21,45	41,29	398,02	
Завтрак2							
	Ряженка № 420 Сад	100	5,22	4,5	7,56	92	420
	Печенье Сад	20	1,5	2,36	14,98	83,4	17
Итого за Завтрак2		120	6,72	6,86	22,54	175,4	
Обед							
	Свекольник с картофелем Сад	200	2,23	6,96	15,96	135,87	
	Рис отварной с овощами № 334 Сад	160	2,69	2	26,05	134,75	334
	Биточек из говядины №299 Сад	80	12,58	8	7,26	152,16	299
	Капуста квашеная Сад	50	0,9	0,05	1,5	11,5	
	Компот из свежих яблок с лимоном витамином "С" Сад	200	0,45	0,2	13,3	57,9	
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,4	0,5	23	134	
Итого за Обед		780	24,3	18,03	106,51	721,38	
Полдник							
	Ватрушка с творогом №441 Сад	150	11,85	10,6	48,9	240,2	441
	Кисель молочный № 402 Сад	200	4,21	4,8	24,98	159,08	402
	Банан Сад	100	1,1	0,3	23	89	
Итого за Полдник		450	17,16	15,8	96,9	388,1	
Итого за день		1 750	59,2	62,1	267,2	1782,9	

Составил шеф-повар И.И.И. С.А. ИрхинаУтвердил заведующий И.А. Селезнева

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Омлет с сыром№230 Сад	160	10,95	12,87	1,07	257	230
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Чай с сахаром №411Сад	200	0,2	0,05	10,05	39,41	411
	Итого за Завтрак1	400	11,2	21,17	11,2	371,21	
Завтрак2	Напиток кисломолочный "Снежок" Сад	100	2,7	2,5	10,8	89	
	Зефир Сад	20	0,16		15,66	60,8	
	Итого за Завтрак2	120	2,86	2,5	26,46	149,8	
Обед	Суп картофельный№83 Сад	200	1,35	3,86	10,19	81,76	83
	Каша гречневая рассыпчатая№330 Сад	150	5,08	7,1	24,9	186,36	330
	Тефтели мясные№304 Сад	80	8,14	9,04	10,3	155	304
	Икра кабачковая№57 Сад	50	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Компот из сушеных фруктов с витамином "С" №394 Сад	200	0,18	0,02	11,78	46,7	394
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,5	0,5	23	134	
Итого за Обед	770	21,4	26,18	104,23	770,42		
Полдник	Котлеты рыбные любительские№272 Сад	80	20,76	4,09	8,88	156,18	272
	Каша пшеничная рассыпчатая№330 Сад	150	4,63	5,45	25,28	163,8	330
	Сок фруктовый для детей старше 3-х лет	200	0,1	0,1	11	92	7
	Яблоко Сад	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Итого за Полдник	530	25,89	10,04	54,96	456,98	
Итого за день	1 820	61,4	59,89	196,9	1744,4		

Составил шеф-повар И.С.Ирхина С.А. ИрхинаУтвердил заведующий И.А. Селезнева

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша молочная манная № 182 Сад	200	5,23	6,11	20,83	158,13	182
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Кофейный напиток с молоком №414 Сад	200	6	6,7	21,6	67,2	414
	Итого за Завтрак1	440	11,28	21,1	42,5	400,1	
Завтрак2	Ряженка № 420 Сад	100	5,22	4,5	7,56	92	19
	Вафли Сад	20	0,78	6,12	12,5	108,4	
	Итого за Завтрак2	120	6	10,62	20,06	200,4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 89 Сад	200	9,31	7,31	15,4	208	89
	Голубцы ленивые №315 Сад	180	21,24	29	23,83	242,8	315
	Салат из свеклы и соленых огурцов № 37 Сад	50	2,87	3,04	3,44	52,4	37
	Компот из апельсинов № 392 Сад	200			6,96	11,37	392
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,4	0,5	23	134	
	Итого за Обед	720	38,9	40,1	92,07	943,76	
Полдник	Оладьи № 432 Сад	160	4,58	7,33	24,75	185	432
	Сгущенное молоко Сад	30	3,6	4,25	28	90	
	Какао с молоком №416 Сад	200	5,53	6,22	19,14	151,1	416
	Яблоко Сад	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Итого за Полдник	490	14,11	18,2	81,69	271,1	
Итого за день	1 770	70,3	90,09	236,3	1815		

Составил шеф-повар  С.А. ИрхинаУтвердил заведующий  И.А. Селезнева

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Яйца вареные№227 Сад	40	5	4,6	0,28	62,8	277
	Каша гречневая рассыпчатая№330 Сад	150	5,08	7,1	24,9	186,36	330
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Чай с сахаром №411Сад	200	0,2	0,05	10,05	39,41	411
Итого за Завтрак1		430	10,33	20	35,31	363,37	
Завтрак2	Яблоко Сад	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45
Обед	Рассольник мелкошинкованный №80 Сад	200	3,33	2,72	12,92	190,97	80
	Каша пшеничная рассыпчатая№330 Сад	150	4,63	5,45	25,28	163,8	330
	Котлеты рубленые из кур , запеченные с соусом и сыром № 324 Сад	80	13,03	14,54	11,06	228,07	324
	Огурец Сад	50	0,4	0,05	1,3	6,5	
	Компот из сушеных фруктов с витамином "С" №394 Сад	200	0,18	0,02	11,78	46,7	394
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	18
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,45	0,5	23	134	
Итого за Обед		770	27,02	23,6	104,78	865,24	
Полдник	Шницель рыбный натуральный №274 Сад	80	21,75	15,89	4,67	248,94	
	Капуста тушеная № 143 Сад	150	3,4	5,4	11,9	125	14
	Сок фруктовый для детей старше 3-х лет	200	0,1	0,1	11	92	7
Итого за Полдник		430	25,25	21,39	27,57	466,94	
Итого за день		1 730	63,04	65,39	177,45	1736,5	

Составил шеф-повар Ирина С.А. ИрхинаУтвердил заведующий И.А. Селезнева

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с манной крупой №99 Сад	200	5,75	5,78	22,2	162,63	99
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Кофейный напиток с молоком №414 Сад	180	5,4	6,07	19,46	150,5	414
Итого за Завтрак1		420	11,2	20,1	41,74	387,93	
Завтрак2	Ряженка № 420 Сад	100	5,22	4,5	7,56	92	
	Зефир Сад	20	0,16		15,66	60,8	
	Итого за Завтрак2		120	5,38	4,5	23,22	152,8
Обед	Суп картофельный с пшеном №86 Сад	200	2,74	5,55	17,04	130,85	86
	Запеканка из печени с рисом №311 Сад	180	18,59	7,4	20,51	223	311
	Винегрет овощной № 46 Сад	60	2,4	2,1	5,36	50,21	46
	Компот из свежих яблок с лимоном витамином "С" Сад	200	0,45	0,2	13,3	57,9	
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,45	0,5	23	134	
Итого за Обед		730	29,7	16,07	98,65	691,16	
Полдник	Вареники ленивые № 244 Сад	150	16,43	7,64	29,54	255,83	244
	Соус молочный сладкий № 369 Сад	30	0,89	3,15	6,15	58,19	369
	Какао с молоком №416 Сад	200	5,53	6,22	19,14	151,32	416
	Банан Сад	100	1,1	0,3	23	89	
Итого за Полдник		480	23,95	17,31	77,89	564,34	
Итого за день		1750	70,3	57,98	243,48	1996,2	

Составил шеф-повар  С.А. ИрхинаУтвердил заведующий  М.А. Селезнева

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с овсяной крупой №101 Сад	200	5,86	7,38	19,57	166,66	101
	Бутербод с маслом №1 Сад	40	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Кофейный напиток с молоком №414 Сад	180	5,4	6,07	19,46	150,5	414
Итого за Завтрак1		420	11,31	21,7	39,11	391,96	
Завтрак2	Напиток кисломолочный "Снежок" Сад	100	2,7	2,5	10,8	89	
	Вафли Сад	20	0,78	6,12	12,5	108,4	
Итого за Завтрак2		120	3,48	8,62	23,3	197,4	
Обед	Суп лапша домашняя №94 Сад	200	6,99	5,74	39,83	189,04	94
	Плов из птицы №321 Сад	180	19,66	23,57	31,72	219,93	321
	Икра кабачковая №57 Сад	50	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Сок фруктовый для детей старше 3-х лет	200	0,1	0,1	11	92	
	Хлеб пшеничный Сад	80	6,08	0,64	38,88	190,4	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,45	0,5	23	134	
Итого за Обед		760	36,4	35,89	149,05	896,7	
Полдник	Пирожок печеный с мясом № 247 Сад	180	17,85	14	46,43	181,69	247
	Чай с сахаром и лимоном №412 Сад	180	0,25	0,06	15,19	60,06	412
	Банан Сад	100	1,1	0,3	23	89	
Итого за Полдник		460	19,2	14,36	84,82	330,75	
Итого за день		1 760	70,4	80,57	296,08	1819,7	

Составил шеф-повар  С.А. ИрхинаУтвердил заведующий  И.А. Селезнева

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сырники из творога №245 Сад	160	17,99	14,2	31,54	138,7	245
	Сгущенное молоко Сад	30	3,6	4,25	28	90	
	Бутербод с маслом №1 Сад	30/10	0,05	8,25	0,08	74,8	1
	Чай с сахаром №411 Сад	200	0,2	0,05	10,05	39,4	411
Итого за Завтрак1		430	21,84	26,75	69,67	342,9	
Завтрак2							
	Ряженка № 420 Сад	100	5,22	4,5	7,56	92	
	Печенье Сад	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
Итого за Завтрак2		120	6,72	6,86	22,54	175,4	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками № 90 Сад	200	10,65	14,39	15,04	184,1	90
	Макароны отварные № 218 Сад	150	4,18	3,74	27,91	164,7	218
	Бефстроганов из отварного мяса №294 Сад	80	12,09	20,76	4,43	152,6	294
	Салат из картофеля с зеленым горошком № 26 Сад	60	1,71	2,24	8,76	63,18	26
	Компот из сушеных фруктов с витамином "С" №394 Сад	180	0,162	0,018	10,602	42,03	394
	Хлеб пшеничный Сад	60	6,08	0,64	38,88	120,4	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,4	0,5	23	134	
Итого за Обед		800	37,3	42,288	128,622	861,16	
Полдник							
	Зразы рыбные с яйцом № 281 Сад	90	15,62	13,57	8,23	157,84	281
	Рис отварной № 332 Сад	100	4	6	41	133	332
	Сок фруктовый для детей старше 3-х лет	200	0,1	0,1	11	92	
	Апельсин Сад	100	1,23	0,16	15,38	52	
Итого за Полдник		450	20,95	19,83	75,62	382,84	
Итого за день		1 800	86,8	95,728	298,452	1760,38	

Составил шеф-повар Ирина С.А. С.А. ИрхинаУтвердил заведующий И.А. Селезнева

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с гречневой крупой№101Сад	200	6,1	6,95	21,37	171,16	101
	Бутерброд с сыром №3 Сад	55	4,73	17,61	14,56	139	3
	Какао с молоком№416 Сад	200	5,53	6,22	19,14	151,32	416
Итого за Завтрак1		455	16,36	30,78	55,07	461,48	
Завтрак2	Напиток кисломолочный "Снежок" Сад	100	2,7	2,5	10,8	89	
	Пряник Сад	20	1,13	1,39	19,19	91	
Итого за Завтрак2		120	3,83	3,89	29,99	180	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой№86 Сад	200	2,29	5,32	17,53	179,05	86
	Пюре картофельное с морковью № 340 Сад	160	2,91	4,93	20,23	138,18	340
	Котлета рубленая из говядины№299 Сад	80	13,99	11,33	8,47	192,2	299
	Икра свекольная №55 Сад	50	1,73	7,07	9,61	109,16	55
	Компот из сушеных фруктов с витамином "С" №394 Сад	200	0,18	0,02	11,78	46,7	394
	Хлеб пшеничный Сад	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб ржано-пшеничный Сад	50	2,4	0,5	23	134	
Итого за Обед		780	26,6	29,49	110,06	894,49	
Полдник	Булочка с сахаром Сад	150	9,77	9,77	69,23	200,65	
	Кисель молочный № 402 Сад	200	4,21	4,8	24,98	159,08	402
	Яблоко Сад	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за Полдник		450	14,38	14,97	104,01	404,73	
Итого за день		1 805	61,1	79,13	299,13	1840,7	
Итого за период		17 775	692	46,5	526,8	17979,7	
Среднее значение за период			69,3	74,7	252,7	1798	

Составил шеф-повар  С.А. ИрхинаУтвердил заведующий  И.А. Селезнева