

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями №100(200) * Сад	200	5	6	16	136	
	Бутерброд с маслом №1(10/30) *	10/30	2	11	17	177	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>48</b>	<b>430</b>	
Второй завтрак	Сок *	100					
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>					
Обед	Помидоры соленые(58) *	50	1		2	14	
	Суп картофельный с бобовыми(200)*	200	5	5	18	133	
	Каша пшенная №179(120) *	120	9	7	58	331	
	Гуляш из отварного мяса №293(100) *	90	34	32	6	450	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			19	78	
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>130</b>	<b>1146</b>		
Полдник	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Крендель сахарный №443(80) *	80	12	9	35	264	
	Яблоки №386(100) *	100			12	56	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>422</b>		
Ужин	Омлет натуральный(60) *	60	585	645	940	12063	
	Зеленый горошек консервированный(70) *	70	4		6	39	
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Чай с сахаром(200) *	200					
<b>Итого за Ужин</b>	<b>355</b>	<b>590</b>	<b>646</b>	<b>954</b>	<b>12153</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 965</b>	<b>675</b>	<b>726</b>	<b>1184</b>	<b>14151</b>		

(лист 2)

Рацион: сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой №101(200) *	200	7	7	23	181	
	Бутерброд с маслом(10/30) * Сад	15/5	1	1	8	51	
	Кофейный напиток с молоком №414(200) *	200	3	2	14	89	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>321</b>	
Второй завтрак	Сок *	100					
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>					
Обед	Огурцы соленые(80) *	80	1		1	9	
	Борщ №62(200) *	200	2	5	12	102	
	Рис припущенный №333(120) *	120	3	4	30	163	
	Биточки паровые №306(75) *	75	14	12	7	195	
	Соус томатный №366(40) *	40			1	7	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Напиток лимонный(200) *	200			25	105	
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>103</b>	<b>721</b>		
Полдник	Бифидок(130) *	130	4	3	7	79	
	Плюшка с сахаром(80) *	80	7	8	38	257	
	Яблоки №386(100) *	100			12	56	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>392</b>		
Ужин	Салат из свеклы №34(80) *	80	1	4	6	63	

Суфле из куринного филе(100) *	100	25	27	2	349	
Пюре картофельное №339(180) *	180	4	3	33	176	
Чай с сахаром(200) *	200					
Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>585</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 210</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>254</b>	<b>2073</b>	

Рацион: сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный №99(200) *	200	7	6	21	170	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
	Бутерброд с маслом 10/30*	10/30	2	11	17	177	
<b>Итого за Завтрак</b>		440	14	21	53	464	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок *	100					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100					
<b>Обед</b>							
	Салат из редьки(70) *	70	1	3	5	52	
	Суп Рассольник №79(200) *	200	2	5	18	129	
	Каша пшеничная(120)*	120	4	3	17	114	
	Шницель мясной №299(75) *	75	17	23	13	324	
	Соус томатный №366(40) *	40			1	7	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Напиток лимонный(200) *	200			25	105	
<b>Итого за Обед</b>		785	28	35	106	871	
<b>Полдник</b>							
	Бананы(100) *	100	2	1	21	96	
	Бифидок(150) *	150	5	4	8	92	
	Вафли(20) *	20	1	1	15	71	
	Пудинг из творога со сметаной(запеченный) №249(130/30) *	130/30	17	14	28	313	
<b>Итого за Полдник</b>		430	25	20	72	572	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов №13(80) *	80	1	4	2	42	
	Макаронник с печенью №309(165) *	165	25	28	35	495	
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Чай с сахаром(200) *	200					
<b>Итого за Ужин</b>		470	27	33	45	588	
<b>Итого за день</b>		2 225	94	109	276	2495	

(лист 4)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой №101(200) *	200	6	7	22	171	
	Бутерброд с маслом 10/30*	10/30	2	11	17	177	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
<b>Итого за Завтрак</b>		440	13	22	54	465	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок *	100					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100					
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров №14(60) *	60	1	2	2	34	
	Суп картофельный с клецками №91(200) *	200	4	5	19	131	
	Каша гречневая №179(120) *	120	4	4	29	170	
	Пудинг из говядины №307(80) *	80	28	33	1	416	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			19	78	
<b>Итого за Обед</b>		740	41	45	97	969	
<b>Полдник</b>							
	Снежок(150) *	150	4	4		59	
	Яблоки(100)	100			11	52	
	Вафли(20) *	20	1	1	15	71	
<b>Итого за Полдник</b>		270	5	5	26	182	
<b>Ужин</b>							

Салат из квашеной капусты(68) *	68	2	3	4	54	
Пюре картофельное №339(180) *	180	4	3	33	176	
Рыба отварная(88) *	80	15	1	1	70	
Чай с сахаром(200) *	200					
Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>553</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>351</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 103</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>223</b>	<b>1967</b>	

Рацион: сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой №101(200) *	200	7	8	21	170	
	Бутерброд с маслом 10/30)*	10/30	2	11	17	177	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>53</b>	<b>464</b>	
Второй завтрак	Сок	30	1	7	15	123	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>30</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>123</b>
Обед	Суп картофельный с крупой №86(200) *	200	3	3	25	140	
	Икра кабачковая №54(100) *	100	3	3	19	118	
	Рулет с яйцом №312(80) *	80	15	16	9	242	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	30	1	2	10	61	
	Хлеб ржаной 50	46	3		17	82	
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			19	78	
<b>Итого за Обед</b>		<b>661</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>99</b>	<b>721</b>	
Полдник	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Яблоки №386(100) *	100			12	56	
	Пирожки печеные с повидлом №437(120) *	120	7	3	66	310	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>83</b>	<b>468</b>	
Ужин	Пудинг из творога со сметаной(запеченный) №249(130/30) *	130/30	17	14	28	313	
	Чай с сахаром(200) *	200					
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>313</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 861</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>278</b>	<b>2089</b>	

Рацион: сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой №101(200) *	200	6	7	22	171	
	Бутерброд с сыром №3(10/15/30) *	10/15/30	5	8	15	152	
	Кофейный напиток с молоком №414(200) *	200	3	2	14	89	
	Сок	30	1	7	15	123	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>535</b>	
Обед	Помидоры соленые(58) *	50	1		2	14	
	Борщ №62(200) *	200	2	5	12	102	
	Каша перловая №179(120) *	120	6	5	50	267	
	Гуляш из отварного мяса №293(100) *	90	34	32	6	450	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			19	78		
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>116</b>	<b>1051</b>	
Полдник	Кефир(150) *	145,5	4	5	6	89	
	Яблоки №386 *	88			10	47	
	конфеты шоколадные *	20	2	11	24	196	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>254</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>332</b>	
Ужин	Рагу из овощей(150) *	150	3	3	21	128	
	Яйца вареные №227(40) *	40	13	12	1	157	
	Хлеб пшеничный(22) *	25	2		10	47	
	Чай с сахаром(200) *	200					
<b>Итого за Ужин</b>		<b>415</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>332</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 894</b>	<b>86</b>	<b>98</b>	<b>254</b>	<b>2250</b>	

Рацион: сад		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой №101(200) *	200	7	7	23	181	
	Бутерброд с сыром №3(10/15/30) *	10/15/30	5	8	15	152	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
<b>Итого за Завтрак</b>		455	17	19	53	450	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	30	1	7	15	123	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		30	1	7	15	123	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые(80) *	80	1		1	9	
	Борщ с фасолью и картофелем(200) *	200	3	4	14	107	
	Рис припущенный №333(120) *	120	3	4	30	163	
	Биточки паровые №306(75) *	75	14	12	7	195	
	Соус томатный №366(40) *	40			1	7	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Напиток лимонный(200) *	200			25	105	
<b>Итого за Обед</b>		795	25	21	105	726	
<b>Полдник</b>							
	Бифидок(150) *	150	5	4	8	92	
	Яблоки №386(100) *	100			12	56	
	Крендель сахарный №443(80) *	80	12	9	35	264	
<b>Итого за Полдник</b>		330	17	13	55	412	
<b>Ужин</b>							
	Салат из квашеной капусты(70) *	70	1	3	5	56	
	Пюре картофельное №339(180) *	180	4	3	33	176	
	Суфле из куриного филе(100) *	100	25	27	2	349	
	Чай с сахаром(200) *	200					
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
<b>Итого за Ужин</b>		570	31	33	48	619	
<b>Итого за день</b>		2 180	91	93	276	2330	

Рацион: сад		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с кукурузной крупой №101(200) *	200	7	8	21	170	
	Бутерброд с сыром(30/10/15) *	30/10/15	9	18	19	265	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
<b>Итого за Завтрак</b>		455	21	30	55	552	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок *	100					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100					
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов №13(80) *	80	1	4	2	42	
	Суп картофельный с клецками №91(200) *	200	4	5	19	131	
	Шницель мясной №299(75) *	75	17	23	13	324	
	Каша пшенная №179(120) *	120	9	7	58	331	
	Соль(5) *	5					
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51	
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89	
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			19	78	
<b>Итого за Обед</b>		755	35	40	138	1046	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Печенье "Азбука"	30					509
	Бананы(100) *	100	2	1	21	96	
<b>Итого за Полдник</b>		280	10	6	26	198	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидор №14(80) *	80	1	4	3	52	

Макаронные изделия отварные с маслом №219(90) *	90	6	5	37	215	
Печень тушенная в соусе №290(100) *	100	36	33	21	520	
Хлеб пшеничный(22) *	25	2		10	47	
Чай с сахаром(200) *	200					
<b>Итого за Ужин</b>	<b>495</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>71</b>	<b>834</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 085</b>	<b>111</b>	<b>118</b>	<b>290</b>	<b>2630</b>	

Рацион: сад		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой №101(200) *	200	7	7	24	184		
	Бутерброд с сыром(30/10/15) *	30/10/15	9	18	19	265		
	Кофейный напиток с молоком №414(200) *	200	3	2	14	89		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>57</b>	<b>538</b>		
Второй завтрак	Сок *	100						
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>					
Обед	Огурцы соленые	56						
	Суп картофельный с бобовыми №87(200) *	200	6	4	23	149		
	Икра кабачковая №54(100) *	100	3	3	19	118		
	Тефтели под соусом(82) *	82	12	10	5	158		
	Соль(5) *	5						
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89		
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51		
	Напиток лимонный(200) *	200			25	105		
<b>Итого за Обед</b>		<b>718</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>99</b>	<b>670</b>		
Полдник	Яблоки №386(100) *	100			12	56		
	Снежок(150) *	150	4	4		59		
	Печенье "Азбука"	30					509	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>115</b>		
Ужин	Запеканка из творога со сметаной №251(140/30) *	140/30	19	14	38	359		
	Чай с сахаром(200) *	200						
<b>Итого за Ужин</b>		<b>370</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>359</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 923</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>1682</b>		

Рацион: сад		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая*200	200	8	8	24	203		
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117		
	Бутерброд с сыром(30/10/15) *	30/10/15	9	18	19	265		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>585</b>		
Второй завтрак	Сок *	100						
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>					
Обед	Салат из редьки(70) *	70	1	3	5	52		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №89(200) *	200	11	10	24	230		
	Картофельно мясная запеканка со сметаной. *	180	9	9	26	218		
	Соль(5) *	5						
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51		
	Хлеб ржаной 50	50	3		19	89		
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			19	78		
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>718</b>		
Полдник	Иогурт(150) *	150	8	5	5	102		
	Крендель сахарный №443(80) *	80	12	9	35	264		
	Яблоки №386 *	88			10	47		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>318</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>413</b>		
Ужин	Капуста тушеная(180) *	180	4		12	67		
	Шницель рыбный натуральный(70) *	70	25	11	7	226		
	Чай с сахаром(200) *	200						
	Хлеб пшеничный 25	25	1	1	8	51		

Итого за Ужин	475	30	12	27	344	
Итого за день	2 078	97	79	236	2060	

Итого за период	20 524	1451	1520	3477	33727	
Среднее значение за период		145,1	152	347,7	3372,7	

Составил \_\_\_\_\_ Корниенко Татьяна

Утвердил \_\_\_\_\_