

Согласовано:
Заведующий детским садом №

(подпись)

Утверждаю
Директор ООО «Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд для детей прибывающих 12 час

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,08
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Печенье сахарное	51	3,83	5	37,94	207,6	1 579
	Итого за Завтрак	411	12,9	16	75,3	497	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Биточек из свинины	70	9,85	16	5,5	207,5	466
	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	640	23,35	28	98,69	735,19		
Полдник	Морковь отварная	95	1,2	4	6,25	68,4	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник	395	5,63	8	50,25	295,2		
Итого за день	1446	41,88	52	224,24	1527,39		

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	180	5,72	7	23,13	173,7	1 507,03
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1585
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
Итого за Завтрак	400	11,83	19	50,92	417		
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	1 547,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед	630	26,16	15	93,35	617,4		
Полдник	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,64	5	7,25	59,7	1 163,01
	Сырники	75	13,52	8	17,04	201,4	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник	355	21,56	19	52,61	450,5		
Итого за день	1385	59,55	53	196,88	1484,9		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7	1 153,03
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124,16
	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Комлот из изюма	180	0,42		9,12	95,4	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Итого за Обед		620	22,62	24	70,88	666,1
Полдник	Винегрет овощной	60	0,82	4	5,06	56,9	1 522
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	130	4,49	8	25,97	192,3	1 011,05
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник		490	7,85	13	66,33	434,7	
Итого за день		1510	44,27	49	199,07	1514,9	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	4,4	12,2	110	1 015
	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,4	208,3	1 071
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	928,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		600	24,81	13,4	74,69	534,69	
Полдник	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2	518
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	180			21,6	85,5	1 798
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		360	10,39	9	44,67	404,2	
Итого за день		1390	51,32	38,4	172,42	1369,69	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,1
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
	Итого за Завтрак	400	12,16	12	62,57	397,8	
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8	1 058,11
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6	857
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	600	33,66	18	98,99	666,8	
Полдник	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4	770
	Итого за Полдник	380	8,6	14	66,68	405,9	
Итого за день	1380	54,42	44	228,24	1470,5		

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,36	8	25,7	212,9	1 111,11
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	51	3,83	5	28,9	207,6	1 141,09
	Итого за Завтрак	411	11,19	13	69	477,9	
Обед	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 165,1
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Калуста тушеная	130	3,42	5	32,6	120,9	999
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Итого за Обед	600	23,01	15	83,1	482,59	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,03	10	36,46	257,1	334
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник	450	12,57	11	66,27	419,7		
Итого за день	1461	46,77	39	218,37	1380,19		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,12
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Итого за Завтрак	400	14,91	15	52,96	401,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139,21
	Тефтели мясные	90	6,05	13	8,44	172,8	1 565
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	990
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
Итого за Обед	630	18,98	26	97,69	696,5		
Полдник	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник	390	12,91	11	54,13	360,3		
Итого за день	1420	46,8	52	204,78	1458,6		

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7	1 573,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Итого за Завтрак	400	7,51	13	41,41	309,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Итого за Обед	630	24,63	12	75,82	555,8	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	170	3,19	9	21,6	182,8	1 012
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Соус молочный (сладкий)	50	0,99	3	6,72	54,3	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник	420	6,32	13	53,82	349,3		
Итого за день	1450	38,46	38	171,05	1215		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная	180	6,93	8	27,81	209,7	1 111,13
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
	Итого за Завтрак	400	15,55	16	58,58	430,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28		19,73	82,39	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Итого за Обед	610	26,9	18	91,65	623,49	
Полдник	Суфле из рыбы	70	12,93	3±	5,42	113,2	1 069
	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98	995,14
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Итого за Полдник	370	17,24	7	45,61	323,4	
Итого за день	1380	59,69	41	195,84	1377,39		

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Итого за Завтрак	400	13,7	13	54,42	387,3	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	4,52	3	12,68	94,9	1 240
	Голубцы ленивые	190	14,12	9	20,26	219	1 572
	Напиток из сока	180	0	0	19,06	76,4	966,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	600	23,55	14	78,36	524,3	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	10	3,26	152,6	891
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
	Пирожки печеные из дрожжевого	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник	390	17,11	15	65,57	427		
Итого за день	1390	54,36	42	198,35	1338,6		
Итого за период	14212	497,52	448,4	2009,24	14137,16		
Среднее значение за период	1421,2	49,752	44,84	200,924	1413,716		

Составил

Клочкова М.В.