

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

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	5,41	6,66	22,7	214,2	1 013
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	10,65	10,45	47,12	382,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
		100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп-пюре овощной	180	2,57	4,67	12,54	103,1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек домашний @	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Компот из свежих плодов	180	0,03	0,03	4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	24,48	18,92	74,88	578,2	
Полдник	Маффин творожный @, 60 гр.	60	8,22	8,94	9,54	148,9	806,44
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
		260	14,02	15,34	18,94	268,9	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 375	49,55	45,11	150,74	1302,5	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,06	8	28,52	176,1	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	9,64	16,12	51,02	374,3	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	811
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2,2	14,94	87,4	1 113
	Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	16,5	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	106,8	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
		660	25,13	27,26	105,6	746,8	
Полдник	Манник @	50	3,1	1,9	22,95	120	450,41
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
		250	4,46	3	38,95	208,1	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 410	39,4	46,43	207,75	1380,1	

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6,14	27,44	186,5	852
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,07	12,42	52	381,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
		100			11,2	69	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной @	200	16,1	36,86	48,78	511,5	1 018
	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	22,76	51,4	99,7	841,3	
Полдник	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
		250	4,4	3,6	26,8	160,4	
Итого за Полдник		250	4,4	3,6	26,8	160,4	
Итого за день		1 400	39,23	67,42	189,7	1451,8	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	5,82	24,35	171	1 111
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		400	7,97	14,93	51,38	394,5	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	4,56	12,44	98,4	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы @	200	23,15	20,86	23,28	328,5	1 021
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	30,09	28,08	56,39	562,7	
Полдник	Макаронник	70	2,88	1,99	17,03	97,6	1 159
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
		260	3,73	2,32	36,28	181	
Итого за Полдник		260	3,73	2,32	36,28	181	
Итого за день		1 410	41,96	45,38	156,23	1189,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	6,96	38,51	243,3	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	400	10,69	10,64	64,66	411,7	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912
	Итого за Завтрак 2	180	0,1	0,14	21,49	89,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	3,6	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	615	19,93	26,25	71,6	636,8	
Полдник	Сырник @ 60гр	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 066,1
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
	Итого за Полдник	250	12,02	12,15	23,66	256,1	
Итого за день		1 445	42,74	49,18	181,41	1393,8	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

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	5,16	5,82	24,35	171	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Итого за Завтрак	400	11,63	10,6	53,3	364,2	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек домашний @	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	23,62	19,13	84,11	609,2	
Полдник	Булочка с посыпкой @ 75 гр.	75	5,93	7,05	41,63	192,8	450,29
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
Итого за Полдник		255	11,15	12,81	50,09	300,8	
Итого за день		1 355	46,57	42,59	199,68	1325,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	7,86	25,91	199,3	850
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	400	12,05	20,48	56,61	514,6	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	13,81	59,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2,04	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы @	70	12,7	4,53	2,52	178,7	1 024
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной.	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 147
	Итого за Обед	600	22	13,55	53,52	510,9	
Полдник	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Итого за Полдник	250	5,63	4,59	26,8	182,1	
Итого за день		1 350	40,02	38,76	150,74	1266,9	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	6,99	28,61	218,3	883
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	10,66	10,66	50,98	386,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	70	12,76	16,09	0,14	142,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	24,62	27,46	80,5	618,8	
Полдник	Блинчики @	50	1,91	2,38	4,44	51,4	1 330,2
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	7,91	8,78	17,09	183,9	
Итого за день		1 360	43,59	47,3	158,37	1262,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5,46	15,13	178,4	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,75	16,19	39,82	402,8	
Завтрак 2	Компот из яблок и изюма	100	0,07	0,07	9,87	41	933
		100	0,07	0,07	9,87	41	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1,96	16,26	93	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Тефтели мясные @	60	7,2	5,93		97,2	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	26,09	16,08	105,02	673,9	
Полдник	Омлет с картофелем	70	0,72	1,05	1,02	16,4	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
		260	1,57	1,38	20,27	99,8	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 375	40,48	33,72	174,98	1217,5	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6,14	27,44	186,5	852
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	13,78	14,31	58,01	472	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
		100			11,2	69	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5,17	13,38	112,1	1 018
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05
	Соус красный основной	15	0,11	0,76	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	130	3,12	3,47	32,11	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		660	20,67	25,9	90,72	703,7	
Полдник	Манник @	50	3,1	1,9	22,95	120	450,41
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
		250	8,9	8,3	32,35	240	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 410	43,35	48,51	192,28	1484,7	
Итого за период		13 890	426,89	464,4	1761,88	13274,2	
Среднее значение за период		1 389	42,7	46,4	176,2	1327,4	

Составил Бичу Александр

Утвердил _____