

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли О

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с повидлом 1-3*	40,0					2
	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,0	4,0	6,0	10,0	102,0	414
	ДС(1690) Омлет с сыром 1-3 года	65,0			0,0	0,0	230
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
Итого за Завтрак		275,0	6,0	6,0	20,0	149,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(150)*	150,0					
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса(80) *	80,0					294
	ДС(1690) Борщ с капустой и картофелем(150) *	150,0					7,02
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) Помидоры соленые(40) *	40,0					
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	ДС(1690) хлеб ржаной(20) *	20,0	2,0		16,0	78,0	59,04
	Каша пшеничная 110	110,0					330,08
Итого за Обед		600,0	6,0		36,0	172,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Чай с сахаром 150	150,0					412
	ДС(1690) Яблоки(75) *	75,0					
	Суфле творожное Неженка 1-3*	110,0	0,0		0,0	0,0	1 006
Итого за Уплотненный полдник		335,0	0,0		0,0	0,0	
Итого за день		1 360,0	12,0	6,0	56,0	321,1	

(лист 2)

Рацион: Ясли О

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с сыром 3-7 лет	40,0					3
	ДС(1690) Какао с молоком 1-3 года	180,0	6,0	6,0	8,0	110,0	416
	ДС(1690) Суп молочный с крупой(геркул.)	150,0	0,0		0,0	0,0	13,02
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (10) *	10,0	2,0		10,0	48,0	
Итого за Завтрак		380,0	8,0	6,0	18,0	158,0	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180,0					420,01
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	ДС(1690) Борщ с фасолью и картофелем(180) **	180,0					7,05
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) огурцы соленые	40,0					
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Хлеб ржаной 10*	10,0	2,0		8,0	40,0	
	Жаркое по-домашнему 170гр	170,0	16,8	17,3	20,9	307,0	292
Итого за Обед		600,0	22,8	17,3	48,9	441,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Каша рассыпчатая гречневая	100,0					332
	ДС(1690) Рыба, припущенная с овощами 3-7 лет	85,0	7,9	4,4	2,6	81,9	259
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	ДС(1690) Чай с сахаром 150	150,0					412
Итого за Уплотненный полдник		355,0	11,9	4,4	22,6	175,9	
Итого за день		1 515,0	42,7	27,7	89,5	774,9	

Рацион: Ясли О

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(1690) Какао с молоком 1-3 года	180,0	6,0	6,0	8,0	110,0	416
	ДС(1690) Пудинг из творога с яблоками(110) *	110,0					1
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
Итого за Завтрак		310,0	10,0	6,0	28,0	204,0	
Завтрак 2	ДС(1690) Кефир(150)*	150,0					
	ДС(1690) Пряники 25	25,0					1
Итого за Завтрак 2		175,0					
Обед	.Соус сметанный(30) *	30,0					66
	ДС(1690) Запеканка из печени с рисом 1-3 года	150,0					311
	ДС(1690) Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150,0	2,0		14,0	86,0	417
	ДС(1690) Салат из квашеной капусты с зел.горошком 1-3(40) *	40,0					
	ДС(1690) Суп картофельный с мясными фрикадельками1-3(180) *	180,0					89
	ДС(1690) Фрикадельки мясные1-3(18)*	18,0					129
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
Итого за Обед		588,0	6,0		34,0	180,0	
Уплотненный	ДС(1690) Булочка домашняя(50) *	50,0	0,0		0,0	0,0	54,1
	ДС(1690) Чай с сахаром(160) *	160,0					52,01
	Суп молочный с макаронными изделиями * 1-3 лет	150,0					100,01
	Итого за Уплотненный полдник		360,0	0,0		0,0	0,0
Итого за день		1 433,0	16,0	6,0	62,0	384,0	

(лист 4)

Рацион: Ясли О

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 3/7*	40,0					
	ДС(1690) Драчена 1-3 года	80,0			0,0	0,0	242
	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,0	2,0	2,0	12,0	80,0	415
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
Итого за Завтрак		290,0	4,0	2,0	22,0	127,0	
Завтрак 2	.Йогурт(150) *	150,0					516
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед	ДС(1690) Компот из свежих яблок(150) *	150,0					390
	ДС(1690) Макароны отварные 1-3 года	100,0	8,0	4,0	46,0	258,0	220
	ДС(1690) Рассольник ленинградский(180) *	180,0					
	ДС(1690) Тефтели из говядины(я60)	60,0	1,0	4,0	5,0	59,0	305
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(50) *	50,0					59,04
	Салат из свеклы с зеленым горошком 40	40,0					35,01
Итого за Обед		600,0	13,0	8,0	71,0	411,0	
Уплотненный	Апельсины(100) *	100,0					
	ДС(1690) Пюре картофельное(120) *	120,0	0,0		0,0	0,0	19,04
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Чай с сахаром(160) *	160,0					52,01
	Сельдь с луком(я60)	60,0					321
Итого за Уплотненный полдник		460,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за день		1 500,0	21,0	10,0	113,0	632,0	

Рацион: Ясли О

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с сыром 3-7 лет	40,0					3
	ДС(1690) Какао с молоком 1-3 года	180,0	6,0	6,0	8,0	110,0	416
	ДС(1690) Суп молочный с крупой(геркул.)	150,0	0,0		0,0	0,0	13,02
	Хлеб пшеничный (10) *	10,0					
Итого за Завтрак		380,0	6,0	6,0	8,0	110,0	
Завтрак 2							
	Кефир (150)*	150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	420,02
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	
Обед							
	ДС(1690) Кисель из кураги* 1-3 лет	150,0					1
	ДС(1690) Плов из птицы (1-3)*	160,0					321
	ДС(1690) Помидоры соленые(40) *	40,0					
	ДС(1690) Суп гороховый 1-3 (150) *	150,0					10,08
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(20) *	20,0	2,0		16,0	78,0	59,04
Итого за Обед		540,0	6,0		36,0	172,0	
Уплотненный							
	.Яйцо варёное(40) *	20,0					63
	ДС(1690) Булочка домашняя(50) *	50,0	0,0		0,0	0,0	54,1
	ДС(1690) Капуста тушеная (1-3)	100,0					143
	сок яблочный 1 л	180,0					
Итого за Уплотненный полдник		350,0	0,0		0,0	0,0	
Итого за день		1 420,0	16,4	9,8	50,0	357,0	

Рацион: Ясли О

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с маслом 72,5%	40,0		8,0	6,0	94,0	2
	ДС(1690) Запеканка из творога * 3-7 лет	100,0	0,0		0,0	0,0	509
	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,0	2,0	2,0	12,0	80,0	415
Итого за Завтрак		290,0	2,0	10,0	18,0	174,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(150)*	150,0					
	ДС(1690) Печенье(15) *	15,0					54,01
Итого за Завтрак 2		165,0					
Обед							
	.Суп картофельный с клёцками(180) *	180,0					148
	ДС(1690) Клецки мучные(15) *	15,0				0,0	128
	ДС(1690) Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180,0	1,0		9,0	51,0	417
	ДС(1690) Помидоры соленые(40) *	40,0					
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(20) *	20,0	2,0		16,0	78,0	59,04
	Каша рассыпчатая пшеничная 100	100,0					330,07
	Котлета мясная 60гр	60,0	10,2	8,9	10,7	163,5	299
Итого за Обед		615,0	17,2	8,9	55,7	386,5	
Уплотненный							
	Ватрушка с повидлом(70) *	70,0					441,01
	ДС(1690) Чай с сахаром(160) *	160,0					52,01
	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	180,0	5,5	6,1	15,4	139,8	
Итого за Уплотненный полдник		410,0	5,5	6,1	15,4	139,8	
Итого за день		1 480,0	24,7	25,1	89,1	700,3	

Рацион: Ясли О

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(1690) Какао с молоком 1-3 года	180,0	6,0	6,0	8,0	110,0	416
	ДС(1690) Салат из кукурузы (консервированной) 40	40,0	1,0	2,0	5,0	43,0	13
	Омлет натуральный 1-3 года	65,0	6,4	8,2	1,2	104,3	229
	Хлеб пшеничный (10) *	10,0					
Итого за Завтрак		295,0	13,4	16,2	14,2	257,3	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(150)*	150,0					
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	ДС(1690) Борщ с капустой и картофелем(150) *	150,0					7,02
	ДС(1690) Жаркое по-домашнему 1-3 года	170,0					292
	ДС(1690) Компот из сухофрукты 3-7 (180)*	180,0	6,0	6,0	98,0	436,0	394
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(20) *	40,0	4,0		32,0	156,0	59,04
Итого за Обед		560,0	14,0	6,0	150,0	686,0	
Уплотненный							
	биточки рыбные запеченные с маслом 3-7 лет	80,0					271
	ДС(1690) Каша рассыпчатая гречневая	100,0					332
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
	ДС(1690) Яблоки(100) *	100,0					386
Итого за Уплотненный полдник		480,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за день		1 485,0	31,4	22,2	184,2	1 037,3	

(лист 8)

Рацион: Ясли О

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,0	2,0	2,0	12,0	80,0	415
	Пудинг из творога с яблоками(110) *	110,0					
	Хлеб пшеничный (10) *	10,0					
	Итого за Завтрак		270,0	2,0	2,0	12,0	80,0
Завтрак 2							
	.Йогурт(150) *	150,0					516
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	ДС(1690) Бефстроганов из печени	110,0					1
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(150) *	150,0					390
	ДС(1690) Макароны отварные 1-3 года	100,0	8,0	4,0	46,0	258,0	220
	ДС(1690) Салат из квашеной капусты с зел.горошком 1-3(40) *	40,0					
	ДС(1690) Суп картофельный с мясными фрикадельками1-3(180) *	180,0					89
	ДС(1690) Фрикадельки мясные1-3(18)*	18,0					129
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(20) *	20,0	2,0		16,0	78,0	59,04
Итого за Обед		638,0	14,0	4,0	82,0	430,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Булочка домашняя(50) *	50,0	0,0		0,0	0,0	54,1
	ДС(1690) Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* ясли	150,0	4,0	5,0	20,0	142,0	102
	ДС(1690) Чай с лимоном 180	180,0	0,1		6,2	69,4	413
Итого за Уплотненный полдник		380,0	4,1	5,0	26,2	211,4	
Итого за день		1 438,0	20,1	11,0	120,2	721,4	

Рацион: Ясли О

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с сыром 1-3 года	30,0					3
	ДС(1690) Какао с молоком 1-3 года	180,0	6,0	6,0	8,0	110,0	416
	ДС(1690) Суп молочный с пшеничной крупой 1-3 *	150,0	0,0		0,0	0,0	101
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (10) *	10,0	2,0		10,0	48,0	
Итого за Завтрак		370,0	8,0	6,0	18,0	158,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Вафли3-7 (20) *	20,0			16,0	65,0	54,01
	ДС(1690) Кефир(150)*	150,0					
Итого за Завтрак 2		170,0			16,0	65,0	
Обед							
	ДС(1690) .Салат из свеклы с зеленым горошком(60) *	60,0	1,0	2,5	5,0	46,8	36
	ДС(1690) Гуляш из отварного мяса 3-7 лет 130	100,0					293
	ДС(1690) Каша рассыпчатая гречневая	100,0					332
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	Суп Паутинка 3(180) *	180,0					1 022,01
	Хлеб ржаной (20)*	20,0					0,5
Итого за Обед		660,0	5,0	2,5	25,0	140,8	
Уплотненный							
	ДС(1690) Пюре картофельное 1-3(150) *	150,0	0,0		0,0	0,0	339
	ДС(1690) Рыба, припущенная с овощами 3-7 лет	85,0	7,9	4,4	2,6	81,9	259
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Чай с лимоном 180	180,0	0,1		6,2	69,4	413
Итого за Уплотненный полдник		435,0	12,0	4,4	28,8	245,3	
Итого за день		1 635,0	25,0	12,9	87,8	609,1	

(лист 10)

Рацион: Ясли О

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) .Суп молочный с рисовой крупой	150,0	4,9	5,3	17,2	136,9	103
	ДС(1690) Какао с молоком 1-3 года	150,0	5,0	5,0	6,7	91,7	416
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
Итого за Завтрак		320,0	13,9	10,3	43,9	322,6	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(150)*	150,0					
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	ДС(1690) Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180,0	1,0		9,0	51,0	417
	ДС(1690) огурцы соленые	40,0					
	ДС(1690) Пюре картофельное(120) *	120,0	0,0		0,0	0,0	19,04
	ДС(1690) Суп гороховый 1-3 (150) *	150,0					10,08
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		8,0	39,0	59,04
	Птица тушеная - Соус сметанный 100	100,0					318,01
Итого за Обед		630,0	6,0		37,0	184,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Драчена 1-3 года	80,0			0,0	0,0	242
	ДС(1690) икра кабачковая/консер/(40) *	40,0					
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	ДС(1690) Яблоки(100) *	100,0					386
	сок яблочный 1 л	180,0					
Итого за Уплотненный полдник		420,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за день		1 520,0	23,9	10,3	100,9	600,6	

Итого за период		233,1	140,9	952,7	6 137,7	
Среднее значение за период		23,3	14,1	95,3	613,8	

Составил _____

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Сад О

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с повидлом	40,0					2
	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	2,0	3,0	6,0	56,0	414
	ДС(1690) Омлет с сыром 3-7 лет	85,0	0,0		0,0	0,0	230
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за Завтрак		325,0	6,0	3,0	26,0	150,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(200) *	200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Итого за Завтрак 2		200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса(90) *	90,0					294,01
	ДС(1690) Борщ с капустой и картофелем(220) *	220,0					7,02
	ДС(1690) Каша пшеничная рассыпчатая 3-7*	130,0					0,19
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) Помидоры соленые(40) *	40,0					
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		720,0	6,0		36,0	173,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
	ДС(1690) Яблоки(100) *	100,0					386
	Суфле творожное Неженка 3-7*	130,0	0,0		0,0	0,1	1 005
Итого за Уплотненный полдник		410,0	0,0		0,0	0,1	
Итого за день		1 655,0	22,0	9,0	69,0	449,1	

(лист 2)

Рацион: Сад О

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с сыром 3-7 лет	40,0					3
	ДС(1690) Какао на молоке * 3-7 лет	180,0	6,0	6,0	17,0	146,0	417
	ДС(1690) суп молочный с овсяными хлопьями"Геркулес"	200,0	5,0	7,0	16,0	145,0	1
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за Завтрак		440,0	15,0	13,0	53,0	385,0	
Завтрак 2							
	Кефир(200) *	200,0					
Итого за Завтрак 2		200,0					
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем 200 гр	200,0	3,0	4,2	24,7	149,2	69
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) огурцы соленые	40,0					
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(50) *	50,0					59,04
	Жаркое по-домашнему 220гр	220,0					292
Итого за Обед		710,0	7,0	4,2	44,7	243,2	
Уплотненный							
	ДС(1690) Каша рассыпчатая гречневая	100,0					332
	ДС(1690) Рыба, припущенная с овощами 3-7 лет	85,0	7,9	4,4	2,6	81,9	259
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
Итого за Уплотненный полдник		385,0	9,9	4,4	12,6	128,9	
Итого за день		1 735,0	31,8	21,6	110,3	757,1	

Рацион: Сад О

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Какао с молоком 3-7 лет	180,0	4,0	5,0	7,0	91,0	416
	ДС(1690) Пудинг из творога с яблоками(130) *	130,0	14,0	9,0	8,0	180,0	254
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
Итого за Завтрак		330,0	20,0	14,0	25,0	318,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) .Кефир(180) *	180,0	5,2	5,8	7,2	106,2	1
	ДС(1690) Пряники 25	25,0					1
Итого за Завтрак 2		205,0	5,2	5,8	7,2	106,2	
Обед							
	.Соус сметанный(30) *	30,0					66
	ДС(1690) Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	180,0					311
	ДС(1690) Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180,0	1,0		9,0	51,0	417
	ДС(1690) Салат из квашеной капусты с зел.горошком(60) *	60,0					
	ДС(1690) Суп картофельный с мясными фрикадельками3-7(200) *	200,0					89
	ДС(1690) Фрикадельки мясные 3-7(25)*	25,0					129
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
Итого за Обед		695,0	3,0		19,0	98,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Булочка домашняя(50) *	50,0	0,0		0,0	0,0	54,1
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (10) *	10,0	2,0		10,0	48,0	
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
	Суп молочный с макаронными изделиями / Сад / 180 гр	180,0					100,03
Итого за Уплотненный полдник		420,0	2,0		10,0	48,0	
Итого за день		1 650,0	30,2	19,8	61,2	570,2	

Рацион: Сад О

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом 3/7*	40,0					
	ДС(1690) Драчена 3-7 лет	85,0	0,0		0,0	0,0	242
	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,0	3,0	6,0	64,0	414
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
Итого за Завтрак		325,0	5,0	3,0	16,0	111,0	
Завтрак 2							
	Йогурт	200,0					420,02
Итого за Завтрак 2		200,0					
Обед							
	ДС(1690) .Салат из свеклы с зеленым горошком(60) *	60,0	1,0	2,5	5,0	46,8	36
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) Макароны отварные 3-7 года*	130,0	1,0	3,0	8,0	65,0	220
	ДС(1690) Рассольник ленинградский3-7(200) *	200,0					
	ДС(1690) Тефтели из говядины(с80)	80,0	1,0	4,0	7,0	81,0	305
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(50) *	50,0					59,04
Итого за Обед		720,0	7,0	9,5	40,0	286,8	
Уплотненный							
	Апельсины(100) *	100,0					
	ДС(1690) Пюре картофельное(120) *	120,0	0,0		0,0	0,0	19,04
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
	Сельдь с луком(с80)	80,0					321,03
Итого за Уплотненный полдник		500,0	2,0		10,0	47,0	

Итого за день	1 745,0	14,0	12,5	66,0	444,8	
----------------------	---------	------	------	------	-------	--

Рацион: Сад О

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с сыром 3-7 лет	40,0					3
	ДС(1690) Какао на молоке * 3-7 лет	180,0	6,0	6,0	17,0	146,0	417
	ДС(1690) Суп молочный с крупой герк.(220) *	220,0	0,0		0,0	0,0	13,02
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (10) *	10,0	2,0		10,0	48,0	
Итого за Завтрак		450,0	8,0	6,0	27,0	194,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(200) *	200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Итого за Завтрак 2		200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(1690) Кисель из кураги* 3-7 лет	180,0					1
	ДС(1690) Плов из птицы (3-7)	210,0					321
	ДС(1690) Помидоры соленые(40) *	40,0					
	ДС(1690) Суп гороховый (180) *	180,0	2,0	3,0	18,0	109,0	10,08
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		670,0	8,0	3,0	54,0	282,0	
Уплотненный							
	.Яйцо варёное(40) *	20,0					63
	ДС(1690) Булочка домашняя(50) *	50,0	0,0		0,0	0,0	54,1
	ДС(1690) Капуста тушеная (3-7)	150,0					143
	сок яблочный 3 л 3-7*	200,0					
Итого за Уплотненный полдник		420,0	0,0		0,0	0,0	
Итого за день		1 740,0	26,0	15,0	88,0	602,1	

Рацион: Сад О

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с маслом* 3-7 лет	45,0		4,0	1,0	40,0	2
	ДС(1690) Запеканка из творога * 3-7 лет	100,0	0,0		0,0	0,0	509
	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,0	3,0	6,0	64,0	414
Итого за Завтрак		325,0	3,0	7,0	7,0	104,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(200) *	200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
	ДС(1690) Печенье 18*	18,0					54,01
Итого за Завтрак 2		218,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(1690) Клецки мучные(20) *	20,0				0,0	128
	ДС(1690) Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180,0	1,0		9,0	51,0	417
	ДС(1690) Помидоры соленые 3-7(60) *	60,0					
	ДС(1690) Суп картофельный с клецками(200) *	200,0					91
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	ДС(1690) хлеб ржаной(50) *	0,1					59,04
	Каша рассыпчатая пшеничная 130	120,0					330,06
	Котлета мясная 3-7* № рец.299	80,0					
Итого за Обед		680,1	5,0		29,0	145,0	
Уплотненный							
	Ватрушка с повидлом(70) *	70,0					441,01
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	0,0		0,0	0,0	
Итого за Уплотненный полдник		450,0	0,0		0,0	0,0	
Итого за день		1 673,1	18,0	13,0	43,0	375,1	

Рацион: Сад О

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(1690) Какао с молоком 3-7(200) *	200,0	3,0	4,0	5,0	66,0	416
	Омлет натуральный 3-7(85) *	85,0					
	Салат из кукурузы (консервированной) 60	60,0					12,01
	Хлеб пшеничный (10) *	10,0					
Итого за Завтрак		355,0	3,0	4,0	5,0	66,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) Кефир(200) *	200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Итого за Завтрак 2		200,0	10,0	6,0	7,0	126,0	
Обед							
	ДС(1690) Борщ с капустой и картофелем(220) *	220,0					7,02
	ДС(1690) Жаркое по-домашнему 3-7 лет*	220,0					293
	ДС(1690) Компот из сухофрукты 3-7 (180)*	180,0	3,0	3,0	49,0	218,0	394
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0					1
Итого за Обед		690,0	7,0	3,0	69,0	312,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) биточки рыбные запеченные с маслом 3-7 лет	85,0	0,0		0,0	0,0	271
	ДС(1690) Каша рассыпчатая гречневая	100,0					332
	ДС(1690) Чай с сахаром(180)*	180,0					411
	ДС(1690) Яблоки(100) *	100,0					386
	Хлеб пшеничный (10) *	10,0					
Итого за Уплотненный полдник		475,0	0,0		0,0	0,0	
Итого за день		1 720,0	20,0	13,0	81,0	504,0	

(лист 8)

Рацион: Сад О

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ДС(1690) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	2,0	3,0	6,0	56,0	414
	ДС(1690) Пудинг из творога с яблоками(130) *	130,0	14,0	9,0	8,0	180,0	254
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
	Итого за Завтрак		330,0	18,0	12,0	24,0	283,0
Завтрак 2							
	Йогурт	200,0					420,02
Итого за Завтрак 2		200,0					
Обед							
	ДС(1690) Бефстроганов из печени	110,0					1
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) Макароны отварные 3-7 года*	130,0	1,0	3,0	8,0	65,0	220
	ДС(1690) Салат из квашеной капусты с зел.горошком(60) *	60,0					
	ДС(1690) Суп картофельный с мясными фрикадельками3-7(200) *	200,0					89
	ДС(1690) Фрикадельки мясные*	20,0					130
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(50) *	50,0					59,04
Итого за Обед		770,0	3,0	3,0	18,0	112,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Булочка домашняя(50) *	50,0	0,0		0,0	0,0	54,1
	ДС(1690) суп молочный с овсяными хлопьями"Геркулес"	200,0	5,0	7,0	16,0	145,0	1
	ДС(1690) Чай с лимоном 180	180,0	0,1		6,2	69,4	413
Итого за Уплотненный полдник		430,0	5,1	7,0	22,2	214,4	
Итого за день		1 730,0	26,1	22,0	64,2	609,4	

Рацион: Сад О

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(1690) Бутерброды с сыром 3-7 лет	40,0					3
	ДС(1690) Какао на молоке * 3-7 лет	180,0	6,0	6,0	17,0	146,0	417
	ДС(1690) Суп молочный с пшениной крупой 3-7 *	200,0	0,0		0,0	0,0	101
	ДС(1690) Хлеб пшеничный (10) *	10,0	2,0		10,0	48,0	
Итого за Завтрак		430,0	8,0	6,0	27,0	194,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) .Кефир(180) *	180,0	5,2	5,8	7,2	106,2	1
	ДС(1690) Вафли3-7 (20) *	20,0			16,0	65,0	54,01
Итого за Завтрак 2		200,0	5,2	5,8	23,2	171,2	
Обед							
	ДС(1690) .Салат из свеклы с зеленым горошком(60) *	60,0	1,0	2,5	5,0	46,8	36
	ДС(1690) Гуляш из отварного мяса 3-7 лет 130	100,0					293
	ДС(1690) Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
	ДС(1690) хлеб ржаной(50) *	50,0					59,04
	каша рассыпчатая гречневая 3-7*	110,0					1 028
	Суп Паутинка(200) *	200,0					1 022
Итого за Обед		720,0	3,0	2,5	15,0	93,8	
Уплотненный							
	ДС(1690) Пюре картофельное(120) *	120,0	0,0		0,0	0,0	19,04
	ДС(1690) Рыба, припущенная с овощами 3-7 лет	85,0	7,9	4,4	2,6	81,9	259
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
	ДС(1690) Чай с лимоном 180	180,0	0,1		6,2	69,4	413
Итого за Уплотненный полдник		405,0	10,0	4,4	18,8	198,3	
Итого за день		1 755,0	26,2	18,7	84,0	657,3	

(лист 10)

Рацион: Сад О

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0	0,0		0,0	0,0	67
	ДС(1690) Какао с молоком 3-7 лет	180,0	4,0	5,0	7,0	91,0	416
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	61,02
Итого за Завтрак		400,0	6,0	5,0	17,0	138,0	
Завтрак 2							
	ДС(1690) .Кефир(180) *	180,0	5,2	5,8	7,2	106,2	1
Итого за Завтрак 2		180,0	5,2	5,8	7,2	106,2	
Обед							
	ДС(1690) Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180,0	1,0		9,0	51,0	417
	ДС(1690) огурцы соленые	40,0					
	ДС(1690) Пюре картофельное(120) *	120,0	0,0		0,0	0,0	19,04
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
	Птица тушеная - Соус сметанный 100	100,0					318,01
	Суп гороховый (180) *	200,0					
Итого за Обед		700,0	7,0		45,0	224,0	
Уплотненный							
	ДС(1690) Драчена 3-7 лет	85,0	0,0		0,0	0,0	242
	ДС(1690) икра кабачковая/консер/(50) *	50,0					4,1
	ДС(1690) Сок яблочный 3л	200,0					419
	ДС(1690) Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	61,02
	ДС(1690) Яблоки(100) *	100,0					386
Итого за Уплотненный полдник		455,0	4,0		20,0	94,0	
Итого за день		1 735,0	22,2	10,8	89,2	562,3	

Итого за период		236,6	155,3	755,9	5 531,3	
Среднее значение за период		23,7	15,5	75,6	553,1	

Составил _____

Утвердил _____