

Примерное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с маслом	160	6	3	39	207	205
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	103	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (сад)	43	4	7	14	135	3,01
Итого за Завтрак 1			13	13	69	445	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	12	
	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	200	5	9	8	133	67
	Биточки куриные рубленые паровые	70	11	12	8	184	306
	Картофельное пюре с маслом	130	3	4	19	124	321
	Компот из лимона	200			12	48	374
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			23	26	74	622	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	109	400
	Плюшка с сахаром	50	4	8	32	216	469
Итого за Полдник			10	13	42	325	
Ужин сад							
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	6	7	22	175	185
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	13	91	394
	Бутерброд с повидлом	70	3	1	30	141	2,02
Итого за Ужин сад			12	11	65	407	
Итого за день			58	63	261	1843	

Рацион: сад

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная с маслом	170	6	7	22	175	185
	Какао с молоком	200	4	3	15	103	397
	Бутерброд с маслом сливочным (сад)	35	2	4	14	100	1,02
Итого за Завтрак 1			12	14	51	378	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Рассольник со сметаной с курицей	200	5	6	11	118	74
	Гуляш мясной	70	12	9	3	141	277
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6	4	30	180	313
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			26	20	86	628	
Полдник							
	Ацидолакт/Снежок	180	5	6	7	102	401
	Яблоки	100			9	36	368
	Вафли	20	1	8	12	124	
Итого за Полдник			6	14	28	262	
Ужин сад							
	Котлеты рыбные запеченные	80	11	9	7	153	255
	Картофель в молоке.	130	3	5	17	125	154

Чай с лимоном	200			8	32	393
Батон	40	3	1	18	93	
Итого за Ужин сад		17	15	50	403	
Итого за день		61	63	226	1715	

Рацион: сад

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с вермишелью	160	5	4	16	120	93
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	103	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (сад)	43	4	7	14	135	3,01
Итого за Завтрак 1			12	14	46	358	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Уха с крупой	200	6	2	13	94	122
	Тефтели мясные (с рисом)	70	10	8	9	148	287
	Соус томатный.	30		1	2	17	348
	Пюре из овощей	130	3	4	16	112	330
	Компот из свежих яблок	200			11	44	372
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			22	16	76	536	
Полдник							
	Кисель из сухофруктов	200			24	96	379
	Печенье	50	4	10	31	230	
Итого за Полдник			4	10	55	326	
Ужин сад							
	Вареники ленивые	200	28	16	30	376	289
	Какао с молоком	200	4	3	15	103	397
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			36	20	68	596	
Итого за день			74	60	256	1860	

Рацион: сад

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша манная на молоке с маслом	160	5	6	17	142	185
	Какао с молоком	200	4	3	15	103	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (сад)	43	4	7	14	135	3,01
Итого за Завтрак 1			13	16	46	380	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5	5	12	113	82
	Голубцы ленивые	220	18	11	16	235	298
	Компот из кураги	200	1		19	80	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			27	17	72	549	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	109	400
	Пряник	50	3	3	37	187	
Итого за Полдник			9	8	47	296	
Ужин сад							
	Оладьи из печени по-кунцевски.	70	13	10	9	178	357
	Соус сметанный №408	20		2	1	22	408
	Картофельное пюре с маслом	120	3	4	18	120	321
	Чай с лимоном	200			8	32	393
	Батон	40	3	1	18	93	

Итого за Ужин сад	19	17	54	445	
Итого за день	68	58	230	1714	

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Пудинг из творога с яблоком	170	22	12	24	292	240
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	103	395
	Бутерброд с маслом сливочным (сад)	35	2	4	14	100	1,02
Итого за Завтрак 1			27	19	54	495	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй					11	44
Обед	Огурец свежий порционный	50			1	4	
	Борщ вегетарианский	200	2	5	8	85	59
	Жаркое по-домашнему с курицей.	200	11	12	33	284	276
	Компот из лимона и свежих яблок	200			11	44	373
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			16	18	78	538	
Полдник	Йогурт	180	5	5	20	145	401
	Сдоба обыкновенная.	70	6	4	42	228	466
	Итого за Полдник			11	9	62	373
Ужин сад	Каша рисовая молочная с маслом	200	5	5	25	165	185
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	50	4	1	23	117	
	Итого за Ужин сад			9	6	56	314
Итого за день			63	52	261	1764	

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом	160	6	3	39	207	205
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (сад)	43	4	7	14	135	3,01
	Итого за Завтрак 1			10	10	61	374
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй					11	44
Обед	Суп фасолевый со сметаной с курицей	200	8	9	17	181	81
	Котлета рубленая из свинины	70	12	6	6	126	282
	Капуста тушенная	130	3	4	12	96	132
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50				0	34
	Итого за Обед			26	20	77	592
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	10	109	400
	Вафли	50	3	14	31	262	
	Итого за Полдник			9	19	41	371
Ужин сад	Каша "Ассорти" молочная с маслом	200	6	7	25	187	185
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	13	91	394
	Бутерброд с повидлом	70	3	1	30	141	2,02
	Итого за Ужин сад			12	11	68	419
Итого за день			57	60	258	1800	

Рацион: сад

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша гречневая молочная с маслом	170	6	7	21	171	185
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	103	395
	Бутерброд с маслом сливочным (сад)	35	2	4	14	100	1,02
Итого за Завтрак 1			11	14	51	374	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	12	
	Суп картофельный с горохом и курицей	200	8	8	16	168	81
	Курица отварная	70	18	18	1	238	300
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	32	175	205
	Компот из свежих яблок	200			11	44	372
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			35	30	87	758	
Полдник							
	Йогурт	180	5	5	20	145	401
	Булочка российская.	70	5	5	44	241	469,01
Итого за Полдник			10	10	64	386	
Ужин сад							
	Рыба, тушеная с овощами	80	8	2	2	58	247
	Картофель отварной с маслом.	130	3	4	21	132	318
	Чай с лимоном	200			8	32	393
	Батон	40	3	1	18	93	
Итого за Ужин сад			14	7	49	315	
Итого за день			70	61	262	1877	

Рацион: сад

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	170	17	25	6	317	215
	Какао с молоком	200	4	3	15	103	397
	Бутерброд с маслом сливочным (сад)	35	2	4	14	100	1,02
Итого за Завтрак 1			23	32	35	520	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Борщ со сметаной с курицей	200	5	8	7	120	57
	Биточки мясные	70	11	6	6	122	282
	Картофельное пюре с маслом	130	3	4	19	124	321
	Компот из кураги	200	1		19	80	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			23	19	76	567	
Полдник							
	Кисель из повидла	200			23	92	383
	Пряник	50	3	3	37	187	
Итого за Полдник			3	3	60	279	
Ужин сад							
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7	7	25	191	185
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			11	8	56	340	
Итого за день			60	62	238	1750	

Рацион: сад

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша ячневая молочная с маслом	170	5	6	24	170	185
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	13	91	394
	Бутерброд с маслом сливочным (сад)	35	2	4	14	100	1,02
Итого за Завтрак 1			10	13	51	361	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Огурец свежий порционный	50			1	4	
	Суп крестьянский с говядиной	200	2	5	7	81	119
	Плов из отварной птицы	200	14	12	35	304	375
	Компот из изюма и лимона	200			12	48	374
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			19	18	80	558	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	109	400
	Гренки из пшеничного	50	6	2	35	182	115
Итого за Полдник			12	7	45	291	
Ужин сад							
	Сырники с морковью	160	23	10	32	310	233
	Подливка из повидла	40			23	92	
	Какао с молоком	200	4	3	15	103	397
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			31	14	93	622	
Итого за день			72	52	280	1876	

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	160	5	7	10	123	185
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	103	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (сад)	43	4	7	14	135	3,01
Итого за Завтрак 1			12	17	40	361	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Свекольник со сметаной и курицей	200	5	8	13	144	58
	Котлеты "Школьные"	70	12	5	9	129	347
	Соус томатный.	40		2	3	30	348
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6	4	30	180	313
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			26	20	97	672	
Полдник							
	Ацидолакт/Снежок	180	5	6	7	102	401
	Яблоки	100			9	36	368
	Печенье	20	2	4	12	92	
Итого за Полдник			7	10	28	230	
Ужин сад							
	Суп молочный с крупой.	200	5	5	17	133	141
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			45	6	48	426	
Итого за день			90	53	224	1733	

Составили:

Главный бухгалтер

Т.С. Кисенко

Бухгалтер

Н.Ю.Казакова

Шеф-повар

М.М. Киреева

Шеф-повар

М.А. Потрясай