



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	120	4	5	3	108	268
	Икра кабачковая	50	1	3	4	49	150
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			38	50	28	753	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		16	91	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с	200	5	4	19	131	113
	Птица в соусе с	80	5	13	3	105	367
	Макаронные	130	6	5	29	195	256
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			21	25	89	633	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба	70	6	5	41	190	545
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			11	10	48	281	
<b>Ужин</b>							
	Каша из овсяных	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	94	469
<b>Итого за Ужин</b>			15	13	62	432	
<b>Итого за день</b>			86	98	243	2190	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5	5	25	124	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			8	9	53	283	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
Итого за Завтрак 2			1		16	91	
Обед							
	Щи из свежей	200	2	5	12	93	104
	Суфле из печени	80	14	14	19	192	358
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
Итого за Обед			24	27	87	616	
Полдник							
	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
Итого за Полдник			10	10	45	309	
Ужин							
	Вареники ленивые	150	9	12	25	255	289
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин			16	15	74	515	
Итого за день			59	61	275	1814	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	<b>Итого за Завтрак</b>			42	50	58	879
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1		16	91	
Обед	Суп картофельный с	200	2	2	14	84	140
	Кнели говяжьи с	80	14	15	15	218	338
	Капуста тушеная	130	3	4	14	97	380
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>			23	22	77	560
Полдник	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
	<b>Итого за Полдник</b>		8	5	37	240	
Ужин	Рыба отварная	80	6	4	11	124	295
	Картофель,	130	4	8	29	198	181
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	<b>Итого за Ужин</b>			13	15	63	447
<b>Итого за день</b>			87	92	251	2217	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушенная в	80	6	7	13	111	299
	Каша пшеничная	120	4	3	21	135	206
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156,01
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			14	16	63	434	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Итого за Завтрак 2			1		15	79
Обед	Суп из овощей	200	2	4	11	130	116
	Котлеты из	80	10	15	13	141	339
	Картофель отварной	130	3	4	31	138	152
	Икра свекольная	60	1	3	5	53	53
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	200			16	64	495
Итого за Обед			20	27	96	629	
Полдник	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
	Итого за Полдник			9	7	46	284
Ужин	Суп молочный с	200	5	5	19	210	140
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин			18	15	48	393	
Итого за день			62	65	268	1819	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с	155	6	10	28	197	282
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			9	14	56	356	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
Итого за Завтрак 2			1		15	79	
Обед							
	Борщ с картофелем	200	2	5	11	102	95
	Гуляш из отварной	80	7	6	14	191	327
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
Итого за Обед			18	20	86	677	
Полдник							
	Булочка российская	70	6	4	52	266	544
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			11	9	59	357	
Ужин							
	Суп молочный с	200	6	6	21	259	139
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин			20	16	55	463	
Итого за день			59	59	271	1932	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные	120	5	4	27	180	256
	Икра кабачковая	50	1	3	4	49	150
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			39	49	52	825	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
Итого за Завтрак 2			1		16	91	
Обед							
	Суп крестьянский с	200	2	6	20	114	118
	Птица отварная	80	6	9	20	205	366
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Компот из смеси	180			14	58	495	
Итого за Обед			16	23	96	650	
Полдник							
	Ватрушка с	80	8	10	41	165	531
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			13	15	48	256	
Ужин							
	Суп молочный с	200	4	5	26	214	140
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465	
Итого за Ужин			17	15	53	386	
Итого за день			86	102	265	2208	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	<b>Итого за Завтрак</b>			13	15	60	415
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1		16	91	
Обед	Суп картофельный с	200	10	10	15	152	123
	Печень говяжья по -	80	8	12	13	169	356
	Каша пшеничная	130	4	4	23	146	206
	Капуста тушеная	60	1	2	6	45	380
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>			27	29	91	673
Полдник	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
	<b>Итого за Полдник</b>		10	10	45	309	
Ужин	Запеканка из	120	8	13	22	242	279
	Соус молочный	50	3	3	8	35	406
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	<b>Итого за Ужин</b>			15	16	73	478
<b>Итого за день</b>			66	70	285	1966	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	180	4	4	14	112	229
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>41</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>802</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1</b>		<b>15</b>	<b>79</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными	200	2	3	15	102	129
	Бифштекс рубленый	80	8	8	5	156	331
	Каша гречневая	130	8	6	32	183	202
	Икра свекольная	60	1	3	5	53	53
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>655</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	70	6	9	31	196	543
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>287</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рыба, запеченная в	80	6	7	12	184	311
	Картофель отварной	130	3	4	31	138	152
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12</b>	<b>13</b>	<b>70</b>	<b>461</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>88</b>	<b>97</b>	<b>262</b>	<b>2284</b>	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба отварная с	80	10	5	11	60	369
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Капуста тушеная	60	1	2	6	45	380
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			17	16	63	393	
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
	Итого за Завтрак 2			1		16	91
Обед	Свекольник	200	4	12	13	138	398
	Плов из говядины	200	10	18	43	370	330
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	200			16	64	495
Итого за Обед			19	34	97	725	
Полдник	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
Итого за Полдник			9	7	46	284	
Ужин	Суп молочный с	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин			15	10	72	483	
Итого за день			61	67	294	1976	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из	155	7	9	29	206	238
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	<b>Итого за Завтрак</b>			10	13	57	365
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1		15	79	
Обед	Суп картофельный с	200	3	5	17	125	115
	Жаркое по –	200	10	15	34	378	328
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>			18	23	89	705
Полдник	Булочка домашняя	70	6	10	39	203	542
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
	<b>Итого за Полдник</b>		11	15	46	294	
Ужин	Суп молочный с	200	5	5	30	239	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
	<b>Итого за Ужин</b>		19	15	64	446	
<b>Итого за день</b>			59	66	271	1889	
<b>Итого за период</b>			713	777	2685	20295	
<b>Среднее значение за период</b>			71,3	77,7	268,5	2029,5	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_