

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Младшие

01.01.2025 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,4	8	28	212,8	212,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6	6,67	99,33	63,02
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>16,9</b>	<b>58,07</b>	<b>444,13</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Рассольник ленинградский	200	6,1	7,48	10,6	131	100,01
	Котлеты рыбные	100	13	1,6	10	234,9	307,02
	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	241
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>28,19</b>	<b>13,13</b>	<b>92,78</b>	<b>733,2</b>	
<b>Полдник</b>	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>3,14</b>	<b>42,52</b>	<b>210,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>46,64</b>	<b>33,17</b>	<b>193,37</b>	<b>1387,83</b>	

(лист 2)

Рацион: Младшие

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с джемом	170	23,93	11,55	35,5	343,4	279,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,28</b>	<b>12,72</b>	<b>67,9</b>	<b>500</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	60	0,9	4	5	55	26
	Суп картофельный с бобовыми	200	9	5,11	11,7	130	113,01
	Тефтели с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	858
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253,05	202
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	845
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>35,88</b>	<b>31,44</b>	<b>96,5</b>	<b>812,25</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,69</b>	<b>2,5</b>	<b>27,42</b>	<b>141,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>65,85</b>	<b>46,66</b>	<b>191,82</b>	<b>1454,05</b>	

Рацион: Младшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
<b>Итого за Завтрак</b>		510	10,48	16,68	66,91	475,01	
<b>Обед</b>							
	Салат Витаминный	60	0,72	3	3,3	44	2,01
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	5,44	5,2	8	100,6	114,01
	Бефстроганов из отварной свинины	100	15	13	5	202	326,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		770	31,09	27,48	80,75	702	
<b>Полдник</b>							
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
<b>Итого за Полдник</b>		220	11,5	6,98	27,28	226,4	
<b>Итого за день</b>		1 500	53,07	51,14	174,94	1403,41	

Рацион: Младшие

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
<b>Итого за Завтрак</b>		540	19,35	23,63	41,44	497,4	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	1	3,7	4	52,8	47
	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8	155
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		760	32,29	21,93	89	768	
<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Пряник	30	0,89	0,71	11,25	54,9	581
<b>Итого за Полдник</b>		230	1,89	0,91	31,45	140,9	
<b>Итого за день</b>		1 530	53,53	46,47	161,89	1406,3	

Рацион: Младшие

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11,85	9,07	61	496,6	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42,02
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,23	8	11	120	95,01
	Котлета мясная	90	13,7	13,6	12,2	226,3	837
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	377
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		760	30,66	32,54	92,05	822,2	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сухари	80					835
<b>Итого за Полдник</b>		280	0,2	0,1	9,3	38	
<b>Итого за день</b>		1 540	42,71	41,71	162,35	1356,8	

Рацион: Младшие

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба	180	5	6	24	207	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	15	3,5	4,4		53,7	75,01
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
<b>Итого за Завтрак</b>		525	13,95	14,07	63,3	474,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	5	2,1	44	18
	Рассольник ленинградский	200	6,1	7,48	10,6	131	100,01
	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	327
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253,05	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		770	39,68	41,11	87,9	856,95	
<b>Полдник</b>							
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503
	Сушка простая (50 г)	50	5,5	0,7	34,4	165,3	
<b>Итого за Полдник</b>		250	6,9	0,7	63,4	287,3	
<b>Итого за день</b>		1 545	60,53	55,88	214,6	1618,55	

Рацион: Младшие

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,14	14,62	68,2	517,6	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	31
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	9	8	10	110	119
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	10	256	372,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		760	38,13	34,18	98,95	840,4	
<b>Полдник</b>	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
<b>Итого за Полдник</b>		220	11,5	6,98	27,28	226,4	
<b>Итого за день</b>		1 480	77,77	55,78	194,43	1584,4	

Рацион: Младшие

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
<b>Итого за Завтрак</b>		540	21,05	26,07	60,9	496,6	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,23	8	11	120	95,01
	Азу по-Татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	364,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	845
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		760	24,62	22,15	52,78	634,4	
<b>Полдник</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Пряник	60	1,77	1,41	22,5	109,8	581
<b>Итого за Полдник</b>		260	2,37	1,51	42,6	193,8	
<b>Итого за день</b>		1 560	48,04	49,73	156,28	1324,8	

Рацион: Младшие

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная (филе)	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
<b>Итого за Завтрак</b>		580	27,65	20,52	66,95	574,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	Суп картофельный с бобовыми	200	9	5,11	11,7	130	113,01
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	60	7,83	8	56,5	330	563,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		790	34,64	27,17	122,74	961,2	
<b>Полдник</b>							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
<b>Итого за Полдник</b>		230	5,55	5,84	36,12	218,5	
<b>Итого за день</b>		1 600	67,84	53,53	225,81	1754	

(лист 10)

Рацион: Младшие

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого за Завтрак</b>		520	9,63	14,47	80,23	496,21	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	6,32	6,12	10,05	119	129
	Фрикадельки мясные	90	12,3	11	6	172	54,01
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	377
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503,02
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>Итого за Обед</b>		575	28,7	24,41	80,49	742,5	
<b>Полдник</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580,01
<b>Итого за Полдник</b>		230	1,77	9,28	38,85	246,3	
<b>Итого за день</b>		1 325	40,1	48,16	199,57	1485,01	

<b>Итого за период</b>	15 090	556,08	482,23	1875,06	14775,15	
<b>Среднее значение за период</b>		55,6	48,2	187,5	1477,5	

Составил \_\_\_\_\_ Евлашкина Е. Н.

Утвердил \_\_\_\_\_ Иванчикова О.Н.

