

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Младшие

03.03.2025 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		520	15,2	16,9	58,07	444,13	
Обед							
	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	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		770	28,19	13,13	92,78	733,2	
Полдник							
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Итого за Полдник		230	3,25	3,14	42,52	210,5	
Итого за день		1 520	46,64	33,17	193,37	1387,83	

(лист 2)

Рацион: Младшие

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за Завтрак		500	27,28	12,72	67,9	500	
Обед							
	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	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		760	35,88	31,44	96,5	812,25	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
Итого за Полдник		230	2,69	2,5	27,42	141,8	
Итого за день		1 490	65,85	46,66	191,82	1454,05	

Рацион: Младшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		510	10,48	16,68	66,91	475,01	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,01
	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
Итого за Обед		770	31,09	27,48	80,75	702	
Полдник							
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
Итого за Полдник		220	11,5	6,98	27,28	226,4	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		540	19,35	23,63	41,44	497,4	
Обед							
	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
Итого за Обед		760	32,29	21,93	89	768	
Полдник							
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Пряник	30	0,89	0,71	11,25	54,9	581
Итого за Полдник		230	1,89	0,91	31,45	140,9	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	11,85	9,07	61	496,6	
Обед							
	Салат картофельный с соленым 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
Итого за Обед		760	30,66	32,54	92,05	822,2	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сухари	80					835
Итого за Полдник		280	0,2	0,1	9,3	38	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		525	13,95	14,07	63,3	474,3	
Обед							
	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
Итого за Обед		770	39,68	41,11	87,9	856,95	
Полдник							
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503
	Сушка простая (50 г)	50	5,5	0,7	34,4	165,3	
Итого за Полдник		250	6,9	0,7	63,4	287,3	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		500	28,14	14,62	68,2	517,6	
Обед	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
Итого за Обед		760	38,13	34,18	98,95	840,4	
Полдник	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Итого за Полдник		220	11,5	6,98	27,28	226,4	
Итого за день		1 480	77,77	55,78	194,43	1584,4	

(лист 8)

Рацион: Младшие

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		540	21,05	26,07	60,9	496,6	
Обед	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
Итого за Обед		760	24,62	22,15	52,78	634,4	
Полдник	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
Итого за Полдник		260	2,37	1,51	42,6	193,8	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		580	27,65	20,52	66,95	574,3	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,01
	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
Итого за Обед		790	34,64	27,17	122,74	961,2	
Полдник							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Итого за Полдник		230	5,55	5,84	36,12	218,5	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		520	9,63	14,47	80,23	496,21	
Обед							
	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
Итого за Обед		575	28,7	24,41	80,49	742,5	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		230	1,77	9,28	38,85	246,3	
Итого за день		1 325	40,1	48,16	199,57	1485,01	

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

Составил _____ Евлашкина Е. Н.

Утвердил _____ Иванчикова О.Н.

