

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	111,5
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Батон	25	2		12	59	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за завтрак	410	10	10	55	345	
обед	Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	181
	Макаронные изделия отварные	120	4	4	21	134	212
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Соус сметанный	20		1	1	15	241
	Итого за обед	570	15	16	73	501	
Уплотненный	Коржики молочные	75	5	8	46	281	298
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Яблоки свежие	60			6	26	248,1
	Итого за Уплотненный полдник	288	10	12	60	392	
Итого за день		1 268	35	38	188	1238	
Итого за период		1 268	35	38	188	1238	
Среднее значение за период			3,5	3,8	18,8	123,8	

Составил _____ Шишова Наталья Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	111,2
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за завтрак		425	7	11	57	352	
обед							
	Салат из моркови	40	1		4	23	19
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	52,11
	Картофель, тушённый в соусе	120	3	7	19	152	85
	Сметана	4		1		6	319
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	84	164
Итого за обед		574	16	14	83	526	
Уплотненный							
	Запеканка из творога	50	9	6	7	116	149
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Печенье	20	1	3	14	90	309
Итого за Уплотненный полдник		243	15	13	40	333	
Итого за день		1 242	38	38	180	1211	
Итого за период		1 242	38	38	180	1211	
Среднее значение за период			3,8	3,8	18	121,1	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	107
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
	Печенье	20	1	3	14	90	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за завтрак		425	11	11	63	399	
обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	60
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	202
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соус сметанный	20		1	1	15	241
	Сметана	4		1		6	319
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	173	103,1
	Итого за обед	584	16	18	96	616	
Уплотненный	Сырники из творога	50	9	6	6	117	142
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	49	20
	Итого за Уплотненный полдник	283	15	13	30	293	
Итого за день		1 292	42	42	189	1308	
Итого за период		1 292	42	42	189	1308	
Среднее значение за период			4,2	4,2	18,9	130,8	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	111,6
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Печенье	20	1	3	14	90	309
Итого за завтрак		425	9	13	64	413	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	13
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	64,1
	биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	203
	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	216
	Компот из изюма	150			21	86	253,1
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	16	242
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Итого за обед	610	13	15	78	503	
Уплотненный							
	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	75	6	5	40	227	293,1
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Соль	3					314
	Салат Космос (удмуртское блюдо)	60	4	9	3	107	44
Итого за Уплотненный полдник		288	10	14	53	376	
Итого за день		1 323	32	42	195	1292	
Итого за период		1 323	32	42	195	1292	
Среднее значение за период			3,2	4,2	19,5	129,2	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	111,3
		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
		Батон	20	2		10	47	317
		Масло порциями	5		4		33	5
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за завтрак			405	7	10	47	301	
обед		Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	28
		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	66
		Рагу из овощей	150	3	6	15	130	87
		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
		Тефтели мясные (2-й вариант)	60	9	6	10	133	188
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за обед			600	18	17	87	575	
Уплотненный		Гребешок из дрожжевого теста	75	5	11	23	274	285
		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
		Соль	3					314
		Салат из моркови с изюмом	40	1		9	38	22
Итого за Уплотненный полдник			268	9	13	43	389	
Итого за день			1 273	34	40	177	1265	
Итого за период			1 273	34	40	177	1265	
Среднее значение за период				3,4	4	17,7	126,5	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2 Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	107
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за завтрак		405	10	9	50	326	
обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	12
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	65
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	7	8	10	142	187
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7	5	31	195	208,1
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за обед		560	31	17	96	624	
Уплотненный							
	Блинчики	75	4	2	22	122	273
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
Итого за Уплотненный полдник		288	10	8	44	287	
Итого за день		1 253	51	34	190	1237	
Итого за период		1 253	51	34	190	1237	
Среднее значение за период			5,1	3,4	19	123,7	

Составил _____ Шишова Наталья Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшениная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за завтрак		425	9	7	54	322	
обед							
	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	40	1	2	3	34	16
	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	60
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Тефтели рыбные тушёные	60	8	3	8	91	167
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Сметана	4		1		6	319
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	124
Итого за обед		564	20	14	94	583	
Уплотненный							
	Пудинг из творога (запеченный)	75	9	6	14	147	146
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Соль	3					314
	Печенье	20	1	3	14	90	309
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	20
Итого за Уплотненный полдник		308	15	15	50	397	
Итого за день		1 297	44	36	198	1302	
Итого за период		1 297	44	36	198	1302	
Среднее значение за период			4,4	3,6	19,8	130,2	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	131
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20.000	2		10	47	317
	Масло порциями	5.000		4		33	5
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за завтрак		355	11	16	32	316	
обед							
	Салат из моркови	40	1		4	23	19
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	52,11
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	202
	Пюре картофельное	140	3	4	19	129	216
	Компот из изюма	180			25	103	253,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Сметана	4		1		6	319
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
Итого за обед		604	16	16	83	549	
Уплотненный							
	Сырники из творога	50	9	6	6	117	142
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Яблоки свежие	60			6	26	248,1
Итого за Уплотненный полдник		283	14	10	31	270	
Итого за день		1 242	41	42	146	1135	
Итого за период		1 242	41	42	146	1135	
Среднее значение за период			4,1	4,2	14,6	113,5	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	111,1
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за завтрак		425	8	11	53	332	
обед							
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	64,1
	Биточки рубленные из птицы	50	4	5	3	71	203
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	32	160	103,1
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
Итого за обед		550	13	12	85	494	
Уплотненный							
	Булочка Веснушка	100	8	6	54	302	293
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Яблоки свежие	60			6	26	248,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		333	10	6	80	417	
Итого за день		1 308	31	29	218	1243	
Итого за период		1 308	31	29	218	1243	
Среднее значение за период			3,1	2,9	21,8	124,3	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима корпус 2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	111,3
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	5	1	1		18	6
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за завтрак	425	8	8	48	301	
обед	Салат "Новинка"	40	1	9	3	93	19
	Суп с макаронными изделиями	150	1	3	9	73	147
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Соус сметанный	20		1	1	15	241
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	9	6	10	133	188
	Итого за обед	605	17	23	82	622	
Уплотненный	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	80	5	4	42	226	290,1
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Яблоки свежие	60			6	26	248,1
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
	Итого за Уплотненный полдник	333	11	10	59	375	
Итого за день		1 363	36	41	189	1298	
Итого за период		1 363	36	41	189	1298	
Среднее значение за период			3,6	4,1	18,9	129,8	

Составил _____ Шишова Наталья

Утвердил _____