

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53	170	5,41	6,27	22,46	168,23	53
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	12,28	13,21	61,54	413,94	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные. ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		200	1	0,2	20,2	86
Обед сад 10,5ч	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	200	4,81	6,47	11,78	122,02	164
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Мясо тушеное ТК 197	60	11,04	24,09	1,87	265,84	197
	Пюре из гороха с маслом ТК 238	120	13,6	3,12	28,44	196,36	238
Итого за Обед сад 10,5ч		600	32,6	34,97	77,9	743,48	
Полдник сад 10,5 ч	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	200	0,16	0,16	23,92	97,6	14
	Слойка	50		2,65	26,45	110	107
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	0,16	2,81	50,37	207,6	
Итого за день		1 450	46,04	51,19	210,01	1451,02	

(лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	150	25,56	13,16	30,66	358,46	32
	Чай с сахаром ТК 10.1	200	0,2	0,06	6,44	27	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	29,21	17,21	59,31	523,81	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19	100			9,5	37,5	19
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		100			9,5	37,5
Обед сад 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп картофельный с клецками ТК 175 (3/1)	200	4,97	5,47	13,23	119,54	175
	Шницель припущенный (из птицы) ТК 216	60	23,27	25,7	5,59	324,94	216
	Картофель отварной ТК 232	100	2,08	0,42	16,99	80,23	232
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (3)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
Итого за Обед сад 10,5ч		600	33,38	32,07	69,82	670,78	
Полдник сад 10,5 ч	Чай с лимоном ТК 8	200	0,23	0,06	14,44	60,5	8
	Шанежка наливная ТК 119	50	4,17	5,32	25,22	166,28	119
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	4,4	5,38	39,66	226,78	
Итого за день		1 350	66,99	54,66	178,29	1458,87	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 10,5 ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	170	5,75	6,66	23,06	174,03	54
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	9,41	10,7	58,26	366,83	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Фрукты свежие - Абрикос ТК 270 (3)	70		0,28		33,6	270
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		70		0,28		33,6	
Обед сад 10,5ч							
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	200	4,4	6,16	9,23	107,37	161
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Суфле рыбное ТК 190	60	14,36	7,47	0,92	132,21	190
	Рис припущенный ТК 237	100	2,76	1,84	29,03	124,16	237
	Салат из свежих помидоров с перцем ТК 77 (3)	20	0,16	1,02	0,44	11,53	77
Итого за Обед сад 10,5ч		600	24,83	17,78	75,43	534,53	
Полдник сад 10,5 ч							
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	195	0,18	0,18	19,02	78,23	18
	Печенье ТК 105 (3)	30	2,22	2,82	20,55	133,8	105
Итого за Полдник сад 10,5 ч		225	2,4	3	39,57	212,03	
Итого за день		1 295	36,64	31,76	173,26	1146,99	

(лист 6)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 10,5 ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша рисовая молочная жидкая ТК 61	170	5,07	6,31	27,43	173,88	61
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	8,73	10,35	62,63	366,68	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 10,5ч							
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	15	2,14	0,23	13,84	65,81	130
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	5,32	5,41	18,13	140,01	163
	Рулет из говядины с яйцом (паровой) ТК 205	60	10,58	15,86	2,28	192,91	205
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	110	0,87	2,24	29,22	163,92	241
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74 (3)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	74
Итого за Обед сад 10,5ч		600	20,07	24,02	85,18	650,22	
Полдник сад 10,5 ч							
	Чай с сахаром ТК 10.1	200	0,2	0,06	6,44	27	10,01
	Заварное со сгущенкой (3)	50	0,1		24,4	162,5	104
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	0,3	0,06	30,84	189,5	
Итого за день		1 450	30,1	34,63	198,85	1292,4	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с сыром ТК 137,1	50	4,03	6,12	20,63	153,45	137,01
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	170	9,26	10,76	18,58	219,74	35
	Чай с сахаром ТК 10	180	0,18	0,05	11,73	48,06	10
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	13,47	16,93	50,94	421,25	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Свекольник ТК 162	200	5,41	6,01	16,26	138,36	162
	Птица в соусе с томатом ТК 211	60	23,6	26,39	1,82	315,88	211
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	100	4,43	2,61	20,01	128,37	239
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (3)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
Итого за Обед сад 10,5ч		600	36,73	36,32	74,29	744,11	
Полдник сад 10,5 ч							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	200	0,02		1,65	6,6	3
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с яблоком) ТК 114	50	2,59	3,62	20,5	140,17	114
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	2,61	3,62	22,15	146,77	
Итого за день		1 350	53,26	57,32	158,36	1361,41	

(лист 10)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	170	6,35	6,9	25,52	190,97	59
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	13,22	13,84	64,6	436,68	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Плоды свежие - Нектарин ТК 269 (3)	100	0,5	0,5	12,25	55	269
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		100	0,5	0,5	12,25	55	
Обед сад 10,5ч							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171 (3)	200	8,81	14,25	17,91	239,55	171
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, слива) ТК 12 (3)	180	0,17	0,17	17,56	72,22	12
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Рыба, припущенная в молоке ТК 186	60	13,44	5,61	1,4	113,94	186
	Рис припущенный ТК 237	100	2,76	1,84	29,03	124,16	237
	Салат из редиса с огурцами ТК 99 (3)	20	0,19	1,02	0,54	12,14	99
Итого за Обед сад 10,5ч		600	28,29	23,29	84,71	650,21	
Полдник сад 10,5 ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (3)	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Пряники ТК 106	35	2,07	1,65	26,25	128,1	106
Итого за Полдник сад 10,5 ч		215	2,19	1,74	46,24	210,46	
Итого за день		1 315	44,2	39,37	207,8	1352,35	
Итого за период		13 600	458,57	461,69	1880,32	13460,58	
Среднее значение за период			45,9	46,2	188	1346,1	

Составил _____ МОЛ

Утвердил _____