

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10
	Каша манная молочная жидкая ТК 54,01	170	5,16	5,47	25,91	173,32	54,01
	Рубленые яйца с маслом и луком ТК 65	50	4,9	7,35	0,9	89,5	65
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Фрукты свежие - Апельсин ТК 267	50	0,04	0,02	4,05	21,5	267
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	500	13,89	14,06	62,61	436,42	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	200	0,6	0,1	20,1	84	4
	Суп картофельный с клецками ТК 175	200	2,12	2,8	7,56	64	175
	Мясо тушеное ТК 197	70	11,2	10,5	3,5	153,3	197
	Рис припущенный ТК 237	150	3,6	5,4	29,4	181,2	237
	Винегрет овощной ТК 100,1	60	0,96	3,72	3,96	52,8	100,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Итого за Обед сад 10,5 ч	720	21,52	22,84	84,2	628,9	
Полдник сад 10,5ч							
	Чай с молоком ТК 9	200	1,6	1,3	11,5	64	9
	Булочка домашняя ТК 120	70	4,9	7,82	32,43	220,5	120
	Итого за Полдник сад 10,5ч	270	6,5	9,12	43,93	284,5	
	Итого за день	1 490	41,91	46,02	190,74	1 349,82	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с лимоном ТК 8,6	200	0,3	0,1	9,5	40	8,06
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) ТК 58	180	7,5	10,62	34,47	266,86	58
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	15	3,48	4,43		53,7	136
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,3	9,5	42	263
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	515	13,2	15,61	63,31	449,36	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	200	0,5	0,2	15,6	67	14
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	4,64	4,76	13,72	116,2	163
	Рыба, запеченная в омлете ТК 189	70	10,33	2,57	2,68	75,25	189
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	150	5,55	4,95	29,55	184,5	241
	Соус сметанно-масляный ТК 28,1	30	0,45	12,67	0,64	118,43	28,01
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	20	2,37	0,24	13,64	70,32	130
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	700	25,88	25,78	87,77	691,1	
Полдник сад 10,5ч							
	Кисель из кураги ТК 17,5	200	1	0,06	29,8	124	17,5
	Шанежка с картофелем ТК 118	70	6,77	6,3	31,85	211,17	118
	Итого за Полдник сад 10,5ч	270	7,77	6,36	61,65	335,17	
	Итого за день	1 485	46,85	47,75	212,73	1 475,63	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с молоком ТК 9	200	1,6	1,3	11,5	64	9
	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156	200	5,76	6,48	19,7	160,2	156
	Паста сырная ТК 135	12	1,86	6,18	0,08	63,4	135
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Флоды свежие - Банан ТК 265	70	1,05	0,07	14,7	62,3	265
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	522	13,28	14,98	66,32	451,6	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	200	0,6	0,1	20,1	84	4
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151	200	5,04	2,86	11,68	92,6	151
	Кнели говяжьи с рисом ТК 198	70	9,1	8,19	4,9	130,9	198
	Картофель отварной с маслом ТК 232	150	4,14	7,71	15,43	147,14	232
	Салат из моркови с зеленым горошком ТК 84,1	60	1,14	3,66	3,48	51,6	84,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	750	25,1	23,23	87,21	659,24	
Полдник сад 10,5ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180	0,27	0,18	12,78	54	13
	Булочка российская ТК 115	90	6,69	7,75	52,14	316,74	115
	Итого за Полдник сад 10,5ч	270	6,96	7,93	64,92	370,74	
	Итого за день	1 542	45,34	46,14	218,45	1 481,58	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	200	2,8	2,5	13,6	88	5
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	150	7,2	5,18	28,65	190,5	35
	Соус молочный к блюдам (2 вариант) ТК 29	50	0,07	0,14	0,13	2,05	29
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266	95	0,38	0,38	9,88	42,75	266
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	525	12,05	15,61	62,23	436,2	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из свежих флодов или ягод (яблоки) ТК 18	200	0,1	0,1	11,1	46	18
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	200	1,2	3,6	3,04	49,4	161
	Мясо шпигованное ТК 200	70	10,68	7	1,75	112,58	200
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	150	8,51	6,36	37,7	242,16	239
	Сметана ТК 20	10	0,24	1,5	0,33	15,75	20,02
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	703	24,2	26,68	89,08	693,14	
Полдник сад 10,5ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,3	200	1	0,2	20,2	86	7,3
	Сырники из творога запеченные ТК 34,1	60	17,76	4,68	19,14	189,6	34,01
	Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22,2	10	0,04		6,5	26,2	22,02
	Итого за Полдник сад 10,5ч	270	18,8	4,88	45,84	301,8	
	Итого за день	1 535	56,58	42,63	195,23	1 389,09	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	200	0,2	0,1	9,3	38	10
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	160	5,82	5,18	28,3	183,1	56
	Бутерброды пикантные (горячие) ТК 139	60	7,11	11,42	19,04	207,33	139
	Флоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,8	0,2	11,5	38	264,01
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	520	13,93	16,9	68,14	466,43	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	200	0,3	0,2	14,2	60	13
	Суп картофельный с рыбой ТК 184,1	200	9,44	3,12	8,64	100,4	184,01
	Котлеты мясо-картофельные ТК 195	70	11,9	5,88	4,2	117,6	195
	Рагу из овощей (2-й вариант) ТК 235,1	150	2,85	6,45	14,03	127,5	235,01
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	60	0,84	3,66	4,5	54,6	85
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	750	30,41	20,02	77,19	613,1	
Полдник сад 10,5ч							
	Напиток "Витощка Лайт " с витаминами для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19,1	200			15,56	61,11	19,01
	Печенье	75	5,63	7,35	55,8	311,25	105
	Итого за Полдник сад 10,5ч	275	5,63	7,35	71,36	372,36	
	Итого за день	1 545	49,97	44,27	216,69	1 451,89	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Какао с молоком ТК 2	180	2,97	2,61	12,42	84,6	2
	Каша кукурузная молочная жидкая ТК 62	170	5,04	5,47	30,77	192,56	62
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	10	2,32	2,95		35,8	136
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Батон ТК 103	35	2,63	1,02	17,99	91,35	103
	Флоды свежие - Апельсин ТК 267	100	0,07	0,03	8,1	43	267
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	500	13,07	15,71	69,35	480,36	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	200	0,6	0,1	20,1	84	4
	Свекольник ТК 162	200	1,86	3,78	8,26	74,6	162
	Сметана ТК 20	3	0,07	0,45	0,1	4,73	20,02
	Шницель натуральный рубленый ТК 196	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241,1	150	5,55	4,95	29,55	184,5	240
	Соус томатный с овощами ТК 25,5	30	0,37	2,2	1,42	26,91	25,05
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	703	24,2	26,68	89,08	693,14	
Полдник сад 10,5ч							
	Кисломолочный напиток ТК 1	180	5,57	4,8	7,68	105,6	1
	Манник ТК 127,1	85	4,71	4,38	26,42	164,12	127,01
	Итого за Полдник сад 10,5ч	265	10,28	9,18	34,1	269,72	
	Итого за день	1 468	47,55	51,57	192,53	1 443,22	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10,1	200	0,2	0,1	9,3	38	10,01
	Запеканка из творога ТК 31,1	110	17,49	8,47	16,5	213,4	31,01
	Молоко сгущеное ТК 26,1	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Флоды свежие - Мандарин ТК 264	130	1,04	0,26	14,95	49,4	264,01
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	500	22,83	15,21	69,77	490,45	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	200	0,5	0,2	15,6	67	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками ТК180,2	200	4,33	2,5	10,25	94,2	180,02
	Птица в соусе с томатом ТК 211	70	6,65	7,75	1,55	102,5	211
	Рис припущенный ТК 237	150	3,6	5,4	29,4	181,2	237
	Кукуруза с яйцом и луком ТК 92,1	50	1,65	3,2	1,1	40	92,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	740	21,81	19,76	89,52	637,9	
Полдник сад 10,5ч							
	Напиток "Витошка Лайт " с витаминами для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19,1	200			15,56	61,11	19,01
	Гренки с сыром ТК 131	50	8,04	7,71	27,1	217,59	131
	Итого за Полдник сад 10,5ч	250	8,04	7,71	42,66	278,7	
	Итого за день	1 490	52,68	42,68	201,95	1 407,05	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с каркаде ТК 8,3	200			14	56	8,03
	Омлет натуральный ТК 42	105	9,05	13,73	2,1	168	42
	Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22	30	0,12		19,5	78,6	22
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Флоды свежие - Груша ТК 263	125	0,5	0,38	11,88	52,5	263
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	500	12,55	14,53	65,28	441,5	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из флодов или ягoд сушеных (из кураги) ТК 3	200	0,3	0,01	17,5	72	3
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	4,64	4,76	13,72	116,2	163
	Кнели говяжьи с рисом ТК 198	70	9,1	8,19	4,9	130,9	198
	Капуста тушеная ТК 234	150	3	5,1	11,4	103,5	234
	Салат овощной с зеленым горошком ТК 91	60	1,66	4,29	5,92	69,18	91
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	25	2,96	0,3	17,05	87,91	130
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	745	24,38	23,17	86,41	658,89	
Полдник сад 10,5ч							
	Кисель из апельсинов ТК 16,1	200	0,4	0,2	25	102	16,01
	Творожники песочные ТК 126	50	5,35	10,14	22,08	201,4	126
	Итого за Полдник сад 10,5ч	250	5,75	10,34	47,08	303,4	
	Итого за день	1 495	42,68	48,04	198,77	1 403,79	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	200	0,2	0,1	9,3	38	10
	Каша ячневая вязкая ТК 53,03	200	7,06	6,48	32,31	215,8	53,03
	Паста сырная ТК 135	15	2,33	7,73	0,1	79,25	135,02
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	25	1,7	0,33	9,95	49,5	102
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266	70	0,28	0,28	7,28	31,5	266
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	530	13,09	15,08	68,78	460,85	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	200	0,3	0,2	14,2	60	13
	Рассольник ленинградский ТК 146	200	2,1	4,08	10,6	87,6	146
	Сметана ТК 20	5	0,12	0,75	0,16	7,88	20,02
	Мясо шпигованное ТК 200	70	10,68	7	1,75	112,58	200
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	130	7,37	5,51	32,67	209,88	239
	Салат из квашеной капусты с луком ТК 79,2	50	0,8	3	4,1	47	79,02
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	715	25,69	21,17	90,18	654,54	
Полдник сад 10,5ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,3	180	0,9	0,18	18,18	77,4	7,3
	Крендель сахарный ТК 116	70	5,03	9,27	42,89	274,91	116
	Итого за Полдник сад 10,5ч	250	5,93	9,45	61,07	352,31	
	Итого за день	1 495	44,71	45,7	220,03	1 467,7	

Менюготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 10,5ч							
	Чай с молоком ТК 9	200	1,6	1,3	11,5	64	9
	Каша рисовая молочная жидкая ТК 61	200	5,03	6,36	31,4	202,93	61,03
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	15	3,48	4,43		53,7	136
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Яблоки, фаршированные морковью ТК 252	100	0,71	1,43	12,93	67,14	252
	Итого за Завтрак сад 10,5ч	545	13,07	14,39	71,25	466,07	
Обед сад 10,5 ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	200	0,6	0,1	20,1	84	4
	Суп с макаронными изделиями и картофелем ТК 170	200	2,32	3,32	9,76	78,2	170
	Фрикадельки из кур ТК 214	70	9,57	9,15	5,8	150,81	214
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	150	3,15	6	10,95	111	231
	Сельдь с луком ТК 72	60	5,46	5,58	2,1	81	72
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед сад 10,5 ч	750	26,18	24,86	80,33	658,01	
Полдник сад 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	200	0,2	0,1	9,3	38	10
	Батон ТК 103	50	3,75	1,45	25,7	130,5	103
	Молоко сгущеное вареное ТК 26,3	40	2,88	3,4	22,2	130,8	26,03
	Итого за Полдник сад 10,5ч	290	6,83	4,95	57,2	299,3	
	Итого за день	1 585	46,08	44,2	208,78	1 423,38	
Среднее значение за период			47,4	45,6	205	1 424,10	