

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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 12ч	500	13,89	14,06	62,61	436,42	
Обед сад 12ч							
	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 12ч	720	21,52	22,84	84,2	628,9	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Котлеты картофельные ТК 207	130	4,31	4,02	14,53	160,35	225
	Соус молочный к блюдам (1 вариант) ТК 29,3	70	2,33	4,33	4,46	66,15	29,03
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	470	13,14	17,47	62,92	511	
	Итого за день	1 690	48,55	54,37	209,73	1 576,32	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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 12ч	515	13,2	15,61	63,31	449,36	
Обед сад 12ч							
	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	30	0,48	13,52	0,68	126,33	28
	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 12ч	700	25,91	26,63	87,81	699	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Бигус ТК 202,1	200	18	13,3	5,2	213	202,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	490	27,29	19,82	76,69	594,97	
	Итого за день	1 705	66,4	62,06	227,81	1 743,33	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	70	1,05	0,07	14,7	62,3	265
	Итого за Завтрак сад 12ч	522	13,28	14,98	66,32	451,6	
Обед сад 12ч							
	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 12ч	750	25,1	23,23	87,21	659,24	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Плов из отварной птицы ТК 217,1	200	12,3	8,2	24,8	223	217,01
	Маринад овощной без томата ТК 30	60	0,52	5,93	5,64	78,06	30
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	530	19,78	22,06	95,36	671,8	
	Итого за день	1 802	58,16	60,27	248,89	1 782,64	

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	200	2,8	2,5	13,6	88	5
	Макароны, 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
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	95	0,38	0,38	9,88	42,75	266
	Итого за Завтрак сад 12ч	525	12,05	15,61	62,23	436,2	
Обед сад 12ч							
	Компот из свежих плодов 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 12ч	690	25,13	19,14	81,56	599,09	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Суп молочный с овощами ТК 159,1	200	4,5	4,49	10,86	113,48	159,01
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130,1	40	4,74	0,48	27,28	140,65	130,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	510	28,04	9,85	83,98	555,93	
	Итого за день	1 725	65,22	44,6	227,77	1 591,22	

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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
	Фрукты свежие - Мандарин ТК 264	100	0,8	0,2	11,5	38	264,01
	Итого за Завтрак сад 12ч	520	13,93	16,9	68,14	466,43	
Обед сад 12ч							
	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	80	13,6	6,72	4,8	134,4	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 12ч	760	32,11	20,86	77,79	629,9	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Омлет с зеленым горошком ТК 43	140	9,33	14	4,48	181,07	43
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	415	14,96	21,35	75,84	553,43	
	Итого за день	1 695	61	59,11	221,77	1 649,76	

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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
	Фрукты свежие - Апельсин ТК 267	100	0,07	0,03	8,1	43	267
	Итого за Завтрак сад 12ч	500	13,07	15,71	69,35	480,36	
Обед сад 12ч							
	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 рубленный 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	241,01
	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 12ч	703	24,2	26,68	89,08	693,14	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Запеканка капустная ТК 38,1	200	6,8	5,08	19,29	149,24	38,01
	Соус сметанно-масляный ТК 28	20	0,32	9,01	0,45	84,22	28
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	515	19,68	23,51	68,6	573,38	
	Итого за день	1 718	56,95	65,9	227,03	1 746,88	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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 12ч	500	22,83	15,21	69,77	490,45	
Обед сад 12ч							
	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 12ч	740	21,81	19,76	89,52	637,9	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Макароны, запеченные с сыром ТК 36, 1	150	7,72	9,3	30,9	238,5	36,1
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	400	15,76	17,01	73,56	517,2	
	Итого за день	1 640	60,4	51,98	232,85	1 645,55	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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 12ч	500	12,55	14,53	65,28	441,5	
Обед сад 12ч							
	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 12ч	745	24,38	23,17	86,41	658,89	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Бобовые в соусе томатном ТК 244	150	12,15	7,5	23,55	210	244
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	420	19,42	18	80,47	560,2	
	Итого за день	1 665	56,35	55,7	232,16	1 660,59	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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 12ч	530	13,09	15,08	68,78	460,85	
Обед сад 12ч							
	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 12ч	715	25,69	21,17	90,18	654,54	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Суп с крупой и с фрикадельками ТК 147,1	200	6,8	7,06	7,9	122,2	147,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	490	15,77	16,83	88,65	568,11	
	Итого за день	1 735	54,55	53,08	247,61	1 683,5	

Менюготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад 12ч							
	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 12ч	545	13,07	14,39	71,25	466,07	
Обед сад 12ч							
	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	80	10,93	10,45	6,62	172,35	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 12ч	760	27,54	26,16	81,15	679,55	
Уплотненный полдник сад 12ч							
	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
	Морковная запеканка ТК 37	170	5,53	4,25	27,63	171,7	37
	Соус молочный к блюдам (2 вариант) ТК 29	60	0,08	0,17	0,16	2,45	29
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	520	12,44	9,37	84,99	473,45	
	Итого за день	1 825	53,05	49,92	237,39	1 619,07	
Среднее значение за период			58,1	55,7	231,3	1,669,9	