

Утверждаю
Заведующий
Лашманским детским садом
_____ И.А.Васюнцева

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая	200/5	5.83	5.53	27.04	181.25	174
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3.872	6.428	23.388	166.88	116
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.85	2.41	14.35	90.49	380
итого за завтрак			12.552	14.368	64.778	438.62	
обед	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2	2.4	12.9	102.5	83
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	37.85	212.15	182
	Печень по-строгановски	80	14.8	5.78	3.55	121.51	104
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	701
итого за обед			25.69	13.33	79.06	530.36	
полдник	Пряники	30	6.4	7.2	6.5	370	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			6.6	7.2	20.5	426.8	
ужин	Запеканка творожная	120	17.54	12.05	17.15	247	237
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
итого за ужин			17.94	12.068	42.39	349.72	
Итого за день:			62.782	46.966	206.728	1745.5	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшеничная	200	4.54	5.79	24.2	167.07	173
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за завтрак			7.25	9.72	67.08	384.87	
обед	Суп рыбный с картофелем	200	8.9	5.2	10.01	124	126
	Пюре картофельное	180	3.4	53.35	20.52	152.5	321
	Котлета мясная	70	8.28	11.7	8.85	173.82	268
	Овощи натуральные соленые	50	1	0.4	2.3	21	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	701
итого за обед			21.62	70.65	66.44	565.52	
полдник	Плюшка (тесто дрожжевое)	70	6.4	9.9	35.21	255.5	405
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			6.6	9.9	49.21	312.3	
ужин	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	206
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			11.37	10.28	45.78	320.8	
Итого за день:			46.84	100.55	228.51	1583.49	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша манная	200	4.9	4	25.49	157.56	181
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	701
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за завтрак			5.1	4	39.49	214.36	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.6	7.33	16	159.47	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
	Гуляш из кур	70	12	11	5	177	487
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			25.87	25.89	76.39	646.07	
полдник	Печенье	30	3.4	7.2	6.5	340	
	Соки фруктовые	180	0.9	0	18.18	76.32	389
итого за полдник			4.3	7.2	24.68	416.32	
ужин	Блинчики	120	5.604	3.012	43.02	222.54	206
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			5.804	3.012	57.02	279.34	
Итого за день:			40.364	37.062	193.4	1556.09	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша гречневая	200	6.71	5.07	24.97	172.35	173
	Бутерброды с сыром	50	6.68	8.45	19.39	180	701
	Какао с молоком	180	3.68	3.19	15.82	107	397
итого за завтрак			17.07	16.71	60.18	459.35	
обед	Суп картофельный с крупой	200	1.744	2.272	11.432	73.2	80
	Тефтели	120	12.6	15.62	17.2	259.78	279
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.548	2.084	3.428	34.64	22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			14.932	19.976	56.82	461.82	
полдник	Вафли	30	4.5	35	56	560	
	Чай с сахаром	180	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			4.7	35	70	616.8	
ужин	Капуста тушеная	180	3.717	5.83	16.97	135.18	336
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			3.917	5.83	30.97	191.98	
Итого за день:			40.619	77.516	217.97	1729.95	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша овсяная (Геркулес)	200	5.84	4.4	22.72	153.84	173
	Бутерброды с маслом	40/10	3.2	10	20.27	182.8	1
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за завтрак			9.24	14.4	56.99	393.44	
обед	Суп картофельный с горохом и гренками	200	8.2	5.76	23.8	180.48	99
	Пельмени отварные с маслом	180	18.94	26.21	1.33	410.6	395.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			27.18	31.97	49.89	685.28	
полдник	Сухари	30	6.4	7.2	6.5	370	
	Чай с сахаром	180	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			6.6	7.2	20.5	426.8	
ужин	Запеканка рисовая	180	6.64	5.74	51.07	282.01	188
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	25.24	102.72	376
итого за ужин			7.04	5.76	76.31	384.73	
Итого за день:			50.06	59.33	203.69	1890.25	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Вермишель молочная	200	4.4	5	23.4	152	83.07
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3.872	6.428	23.388	166.88	116
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за завтрак			8.472	11.428	60.788	375.68	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.79	67.8	67
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	37.85	212.15	182
	Гуляш из отворного мяса	100	13.75	10.86	3.49	166.66	277
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0.93	1.62	2	26.12	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			24.96	21.54	74.89	566.93	
полдник	Пряники	30	6.4	7.2	6.5	370	
	Соки фруктовые	180	0.9	0	18.18	76.32	389
итого за полдник			7.3	7.2	24.68	446.32	
ужин	Омлет с колбасой или сосисками	180	6.64	5.74	51.07	282.01	188
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			6.84	5.74	65.07	338.81	
Итого за день:			46.402	44.288	184.668	1727.74	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша манная	200	4.9	4	25.49	157.56	181
	Бутерброд с сыром	50	6.68	8.45	19.39	180	701
	Какао с молоком	180	3.68	3.19	15.82	107	397
итого за завтрак			15.26	15.64	60.7	444.56	
обед	Рассольник	200	1.3	4.05	10.45	83.4	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
	Оладьи из печени	80	6.02	7.17	10.01	129.23	284
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			13.59	18.78	75.85	522.23	
полдник	Вафли	30	4.5	35	56	560	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			4.7	35	70	616.8	
ужин	Рагу овощное	200	3.5	8.9	19.8	170	
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			3.7	8.9	33.8	226.8	
Итого за день:			36.3	75.28	197.41	1810.39	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша пшеничная	200	4.54	5.79	24.2	167.07	173
	Бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3.36	1.51	22.9	120	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за завтрак			8.1	7.3	61.1	343.87	
обед	Суп картофельный с пельменями	200	3.68	3.18	14.22	100.2	88
	Пюре картофельное	180	3.4	53.35	20.52	152.5	321
	Сосиски	50	5.5	11.95	0.2	130	275
	Овощи натуральные соленые	50	1	0.4	2.3	21	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			13.62	68.88	62	497.9	
полдник	Плюшка (тесто дрожжевое)	70	6.4	9.9	35.21	255.5	405
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			6.6	9.9	49.21	312.3	
ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			5.72	4.52	40.45	225.25	
Итого за день:			33	90.2	185.7	1379.32	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша овсяная (Геркулес)	200	5.84	4.4	22.72	153.84	173
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за завтрак			8.55	8.33	65.6	371.64	
обед	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.46	123.8	87
	Плов из курицы	210	20.3	17	35.69	377	304
	Салат из белокачанной капусты	50	0.7	2.54	4.5	43.7	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			27.92	26.26	76.41	638.7	
полдник	Печенье	30	3.4	7.2	6.5	340	
	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.02	25.24	102.72	376
итого за полдник			3.8	7.22	31.74	442.72	
ужин	Оладьи	100/20	5.8	5.3	25.3	170.4	401
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			6	5.3	39.3	227.2	
Итого за день:			46.27	47.11	213.05	1680.26	

Меню приготовленных блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша гречневая	200	6.71	5.07	24.97	172.35	173
	Бутерброды с маслом	40/10	3.2	10	20.27	182.8	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.85	2.41	14.35	90.49	380
итого за завтрак			12.76	17.48	59.59	445.64	
обед	Суп рисовый на курином бульоне	200	8	10	19	152	44
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10.7	3.76	7.98	108	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	349
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед			24.26	18.28	78.19	522.65	
полдник	Сухари	30	6.4	7.2	6.5	370	
	Чай с сахаром	180	0.2	0	14	56.8	943
итого за полдник			6.6	7.2	20.5	426.8	
ужин	Винегрет овощной	200	2.73	12.35	16.88	189.6	45
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943
итого за ужин			2.93	12.35	30.88	246.4	
Итого за день:			46.55	55.31	189.16	1641.49	
Среднее значение за период:			44.92	63.36	202.03	1674.45	