

Зав. МА ДОУ № 19
С. 18.08.2014
Согласовано
И.В. Верещагин



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	7	30,42	206,2	883
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	400	8,08	13	63,09	399,3	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,08		9,86	40,3	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		9,86	40,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	640	22,03	30	108,8	793,9	
Полдник	Пряник (порц.)	75	4,43	4	31,25	274,5	1 192
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9	1 604
	Итого за Полдник	255	9,65	9	38,45	365,4	
Итого за день		1 395	39,84	52	220,2	1598,9	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	8,61	10	55,74	389,9	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	1,42	5	2,52	178,1	1 076
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	10,05	16	81,3	636,3	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай ягодный	180	0,09		11,67	53,9	971
	Итого за Полдник	250	7,58	6	20,56	198,6	
Итого за день		1 400	26,64	32	167,4	1271,8	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Завтрак		405	4,85	9	41,52	266,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя*	70	10,89	9	11,19	217	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	670	22,21	20	92,35	702,7	
Полдник							
	Булочка изюминка ®	70	5,25	10	39,41	272,9	937,02
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		270	5,48	10	68,3	391	
Итого за день		1 445	32,54	39	213,37	1408,1	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный НУ	165	16,6	21	3,05	264,3	972,06
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,54	3	18,54	102,6	815
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	18,14	24	36,56	426,8	
Завтрак 2							
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701,01
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	50	0,59	4	1,84	48,7	30
	*Суп с вермишелью и мясом кур	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		650	17,9	19	83,62	589,4	
Полдник							
	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Полдник		260	7,26	6	29,81	205,9	
Итого за день		1 410	43,35	49	163,19	1275,9	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	7	16,04	204	823
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Итого за Завтрак	400	9,45	10	47,51	389,9	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	26,2	362,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	21,78	33	85,51	762,5	
Полдник	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Полдник	260	4,11	12	40,66	281,3	
Итого за день		1 410	35,74	55	183,48	1480,7	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,34	5	26,93	174,8	235,05
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	9,38	8	60,4	360,7	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	21,32	19	85,69	680,7	
Полдник	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4	226
	Чай ягодный	180	0,09		11,67	53,9	971
	Итого за Полдник	250	6,57	6	25,11	186,3	
Итого за день		1 400	37,67	33	181	1274,7	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Завтрак	400	8,27	12	58,53	381,8	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,08		9,86	40,3	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		9,86	40,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	1,27	3	4,98	53,4	14 519
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	19,71	32	78	696,5	
	Полдник						
	Булочка изюминка ®	70	5,25	10	39,41	272,9	937,02
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9	1 604
Итого за Полдник		250	10,47	15	46,61	363,8	
Итого за день		1 400	38,53	59	193	1482,4	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	6,11	7	36,49	230,3	848
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	400	11,21	10	70,15	416,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с печенью*	180	14,69	9	31,78	290,3	910
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	28,1	20	95,49	704,8	
Полдник	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	4,11	12	40,66	281,3	
Итого за день		1 410	43,42	42	217,5	1449,8	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5,46	3	27,23	202,3	851
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Завтрак	400	8,7	11	56,82	403,7	
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,07		12,22	50,6	699
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		12,22	50,6	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	50	0,7	5	4,74	70,1	16
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	4,37	139,2	1 197
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	650	17,34	22	78,18	597,2	
Полдник	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Итого за Полдник	270	6,04	7	40,15	274,8	
Итого за день		1 420	32,15	40	187,37	1326,3	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Итого за Завтрак	400	14,6	14	57,35	466,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,63	3	9,19	66,9	992
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		680	23,14	16	102,67	664,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Полдник	250	4,51	5	50,48	261,6	
Итого за день		1 430	42,25	35	221,7	1440,1	
Итого за период		14 120	372,13	436	1948,21	14008,7	
Среднее значение за период		1 412	37,2	43,6	194,8	1400,9	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961007
Владелец Дерябина Ольга Васильевна
Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025