



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное 1	40	5	5		63	123
	Макаронные изделия отварные.	100	4	4	24	141	134
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с сахаром	200			12	49	55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>393</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>497</b>	
Завтрак2	Бананы	100	2		19	89	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>2</b>		<b>19</b>	<b>89</b>
Обед	Суп гороховый	200	2	3	11	79	24
	Печень говяжья по-строгановски	100	21	26	4	337	114
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	5	39	229	127
	Салат из моркови	50	1	5	5	68	8
	Гренки для супа	25	3		20	93	38
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Кисель	200	1		29	116	60
<b>Итого за Обед</b>		<b>738</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>124</b>	<b>1000</b>	
Полдник	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	9	25	207	65
	Булочка ванильная	60	9	4	35	215	193
	Кефир	180	5	6	7	105	114
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>527</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 671</b>	<b>72</b>	<b>86</b>	<b>260</b>	<b>2113</b>	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	62
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>468</b>	<b>16</b>	<b>35</b>	<b>76</b>	<b>680</b>	
Завтрак2	Яблоки	100			9	40	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>9</b>	<b>40</b>
Обед	Борщ со сметаной на б.м.к.	200	2	5	9	89	17
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9	14	9	196	118
	Картофельное пюре	130	3	5	20	139	142
	Огурец свежий	50			1	6	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>102</b>	<b>716</b>	
Полдник	Вареники ленивые	150	24	7	25	263	79
	Соус сладкий сметанный	30		1	1	16	158
	Кефир	180	5	6	7	105	114
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>384</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 688</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>220</b>	<b>1820</b>	

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	13	21	4	255	75
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с сахаром	200			12	49	55
	<b>Итого за Завтрак</b>	403	15	40	30	548	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	180	5	6	7	105	114
	<b>Итого за Завтрак2</b>	180	5	6	7	105	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на б.м.к.(Я)	180	2	2	16	89	25
	Мясо отварное, тушеное с овощами в соусе	180	20	16	23	321	106
	Помидор	50	1		2	12	18
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
	<b>Итого за Обед</b>	690	30	19	104	708	
<b>Полдник</b>	Котлеты рыбные любительские из трески	70	9	3	5	81	94
	Соус томатный	30		1	2	17	160
	Икра из кабачков	50	1	3	5	47	77
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3	4	36	196	68
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
	<b>Итого за Полдник</b>	380	14	11	67	420	
<b>Итого за день</b>	1 653	64	76	208	1781		

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5	6	19	149	29
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
	<b>Итого за Завтрак</b>	468	14	32	58	572	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки	100			9	40	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>	100			9	40	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной на б.м.к.	200	2	5	8	83	22
	Жаркое по-домашнему	220	25	20	28	392	106
	Огурец свежий	50			1	6	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
	<b>Итого за Обед</b>	730	34	26	91	732	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с морковью	150	16	11	35	399	81
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	37	157
	Кефир	180	5	6	7	105	114
	<b>Итого за Полдник</b>	360	22	19	47	541	
<b>Итого за день</b>	1 658	70	77	205	1885		

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Треска отварная	75	4	1		57	95
	Капуста тушеная	130	3	4	17	113	138
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с сахаром	200			12	49	55
<b>Итого за Завтрак</b>		458	9	24	43	463	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки	100			9	40	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>		100		9	40	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой перловой на б.к.	200	2	6	12	112	28
	Плов из отварной птицы	210	37	45	41	447	124
	Огурец свежий	50			1	6	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
<b>Итого за Обед</b>		740	46	52	117	851	
<b>Полдник</b>	Пирожки, печеные из сдобного теста с повидлом	60	5	4	29	169	213
	Зефир	60	1	1	47	192	20
	Кефир	180	5	6	7	105	114
<b>Итого за Полдник</b>		300	11	11	83	466	
<b>Итого за день</b>		1 598	66	87	252	1820	

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая для детского питания	50	1	5		48	124
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6	4	25	155	129
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с сахаром	200			12	49	55
<b>Итого за Завтрак</b>		403	9	28	51	496	
<b>Завтрак2</b>	Бананы	100	2		19	89	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>		100	2	19	89	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2	6	12	112	28
	Оладьи из печени	80	15	14	6	207	468
	Макаронные изделия отварные	130	5	5	31	183	134
	Салат из моркови	50	1	5	5	68	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
<b>Итого за Обед</b>		740	30	31	117	856	
<b>Полдник</b>	Суп молочный с ячневой крупой	200	5	6	19	149	29
	Кондитерское изделие (пряник)	50	4	3	35	181	66
	Кефир	180	5	6	7	105	114
<b>Итого за Полдник</b>		430	14	15	61	435	
<b>Итого за день</b>		1 673	55	74	248	1876	

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный запеченный	150	24	8	40	331	87
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
	<b>Итого за Завтрак</b>	403	30	31	80	729	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	180	5	6	7	105	114
	<b>Итого за Завтрак2</b>	180	5	6	7	105	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на б.м.к.	200	2	5	9	86	36
	Плов из отварной говядины	200	24	21	34	418	115
	Огурец свежий	50			1	6	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Кисель	200	1		29	116	60
	<b>Итого за Обед</b>	730	33	27	108	798	
<b>Полдник</b>	Рыба, запеченная с яйцом	145	14	17	24	305	382
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
	<b>Итого за Полдник</b>	325	15	17	43	384	
<b>Итого за день</b>	1 638	83	81	238	2016		

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный запеченный	95	9	13	2	162	75
	Икра из кабачков	50	1	3	5	47	77
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с сахаром	200			12	49	55
	<b>Итого за Завтрак</b>	398	12	35	33	502	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки	100			9	40	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>	100			9	40	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой гречневой на б.м.к.	200	2	6	12	112	28
	Голубцы ленивые	180	12	12	9	192	103
	Помидор	50	1		2	12	18
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
	<b>Итого за Обед</b>	710	22	19	86	602	
<b>Полдник</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	33	210	67
	Булочка ванильная *	60	9	4	35	215	193
	Кефир	180	5	6	7	105	114
	<b>Итого за Полдник</b>	440	19	17	75	530	
<b>Итого за день</b>	1 648	53	71	203	1674		

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5	6	19	149	29
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>468</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>58</b>	<b>572</b>	
Завтрак2	Яблоки	100			9	40	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>9</b>	<b>40</b>
Обед	Суп картофельный с клецками на б.м.к.	200	3	3	13	90	6
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	110
	Соус сметанный	30	1	4		38	158
	Огурец свежий	50			1	6	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>86</b>	<b>786</b>
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	7	3	42	219	208
	Кефир	180	5	6	7	105	114
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>324</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 548</b>	<b>63</b>	<b>74</b>	<b>202</b>	<b>1722</b>	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Треска, тушенная в томате с овощами	140	15	8	8	160	98
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с сахаром	200			12	49	55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>513</b>	
Завтрак2	Яблоки	100			9	40	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>9</b>	<b>40</b>
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной на б.к.	200	2	6	12	112	28
	Курица в соусе с томатом	80	23	27	4	348	123
	Картофельное пюре	130	3	5	20	139	142
	Огурец свежий	50			1	6	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>891</b>
Полдник	Каша "Дружба"	200	7	8	35	241	56
	Булочка домашняя	60	4	7	37	228	194
	Кефир	180	5	6	7	105	114
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>574</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 688</b>	<b>72</b>	<b>91</b>	<b>227</b>	<b>2018</b>	

Итого за период	16 463	664	791	2263	18725	
Среднее значение за период		66,4	79,1	226,3	1872,5	

Составил

Калькулятор

*Кравченко*

Кравченко Н.В.

Код	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Среднее значение
01	...	...	...	...	...	...
02	...	...	...	...	...	...
03	...	...	...	...	...	...
04	...	...	...	...	...	...
05	...	...	...	...	...	...
06	...	...	...	...	...	...
07	...	...	...	...	...	...
08	...	...	...	...	...	...
09	...	...	...	...	...	...
10	...	...	...	...	...	...
11	...	...	...	...	...	...
12	...	...	...	...	...	...
13	...	...	...	...	...	...
14	...	...	...	...	...	...
15	...	...	...	...	...	...
16	...	...	...	...	...	...
17	...	...	...	...	...	...
18	...	...	...	...	...	...
19	...	...	...	...	...	...
20	...	...	...	...	...	...
21	...	...	...	...	...	...
22	...	...	...	...	...	...
23	...	...	...	...	...	...
24	...	...	...	...	...	...
25	...	...	...	...	...	...
26	...	...	...	...	...	...
27	...	...	...	...	...	...
28	...	...	...	...	...	...
29	...	...	...	...	...	...
30	...	...	...	...	...	...
31	...	...	...	...	...	...
32	...	...	...	...	...	...
33	...	...	...	...	...	...
34	...	...	...	...	...	...
35	...	...	...	...	...	...
36	...	...	...	...	...	...
37	...	...	...	...	...	...
38	...	...	...	...	...	...
39	...	...	...	...	...	...
40	...	...	...	...	...	...
41	...	...	...	...	...	...
42	...	...	...	...	...	...
43	...	...	...	...	...	...
44	...	...	...	...	...	...
45	...	...	...	...	...	...
46	...	...	...	...	...	...
47	...	...	...	...	...	...
48	...	...	...	...	...	...
49	...	...	...	...	...	...
50	...	...	...	...	...	...
51	...	...	...	...	...	...
52	...	...	...	...	...	...
53	...	...	...	...	...	...
54	...	...	...	...	...	...
55	...	...	...	...	...	...
56	...	...	...	...	...	...
57	...	...	...	...	...	...
58	...	...	...	...	...	...
59	...	...	...	...	...	...
60	...	...	...	...	...	...
61	...	...	...	...	...	...
62	...	...	...	...	...	...
63	...	...	...	...	...	...
64	...	...	...	...	...	...
65	...	...	...	...	...	...
66	...	...	...	...	...	...
67	...	...	...	...	...	...
68	...	...	...	...	...	...
69	...	...	...	...	...	...
70	...	...	...	...	...	...
71	...	...	...	...	...	...
72	...	...	...	...	...	...
73	...	...	...	...	...	...
74	...	...	...	...	...	...
75	...	...	...	...	...	...
76	...	...	...	...	...	...
77	...	...	...	...	...	...
78	...	...	...	...	...	...
79	...	...	...	...	...	...
80	...	...	...	...	...	...
81	...	...	...	...	...	...
82	...	...	...	...	...	...
83	...	...	...	...	...	...
84	...	...	...	...	...	...
85	...	...	...	...	...	...
86	...	...	...	...	...	...
87	...	...	...	...	...	...
88	...	...	...	...	...	...
89	...	...	...	...	...	...
90	...	...	...	...	...	...
91	...	...	...	...	...	...
92	...	...	...	...	...	...
93	...	...	...	...	...	...
94	...	...	...	...	...	...
95	...	...	...	...	...	...
96	...	...	...	...	...	...
97	...	...	...	...	...	...
98	...	...	...	...	...	...
99	...	...	...	...	...	...
100	...	...	...	...	...	...