

Полдник							
	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Полдник		240	4,09	5	55,23	278,9	
Итого за день		1 455	34,73	36	245,12	1424,9	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,52	176,7	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		410	14,98	10	66,1	422,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		570	15,71	21	88,58	652,7	
Полдник	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7	1 066
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за Полдник		240	19,19	16	39,06	371,1	
Итого за день		1 320	50,28	47	203,54	1492,9	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Завтрак		415	11,78	16	54,87	512,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Рагу из мяса птицы	180	20,84	19	20,95	295,7	1 021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		625	27,3	27	75,53	622,6	
Полдник	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		270	8,7	9	24,79	219,7	
Итого за день		1 410	47,78	52	166,39	1402,4	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	174
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Завтрак		410	13	11	76,68	424,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		700	20,59	16	91,52	606,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
Итого за Полдник		230	9,59	9	30,69	212,3	
Итого за день		1 440	43,18	36	210,09	1291,2	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
Итого за Завтрак		410	9,73	13	50,16	406,2	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		680	22,92	21	98,59	685	
Полдник							
	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	127,7	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		290	9,79	7	36,89	257	
Итого за день		1 480	42,84	41	195,44	1395,2	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	410	11,38	19	53,87	470,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед	680	19,2	14	87,31	588,1		
Полдник	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Полдник	290	8,7	9	26,39	226	
Итого за день	1 480	39,28	42	178,77	1332		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Итого за Завтрак	410	13,3	14	70,79	474,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис прилушенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	665	19,92	19	105,15	710,7		
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	8,99	6	9,58	142,2	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	280	15,89	12	30,45	313,8		
Итого за день	1 455	49,11	45	217,59	1546,2		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	410	11,75	17	52,17	448,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	695	27,34	19	99,22	732,9		
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	270	6,57	6	37,87	240,5		
Итого за день	1 475	45,66	42	200,46	1469,2		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	895
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Итого за Завтрак	410	13,59	12	63,38	569,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3	1 069
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	665	22,84	16	82,46	580,4		
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109
Итого за Полдник	230	8,33	16	27,78	285,7		
Итого за день	1 405	44,76	44	184,82	1483,5		

Итого за период	14 410	451,78	420	1997,49	14299,5	
Среднее значение за период	1 441	45,2	42	199,7	1430	

Составил _____ Оловянная Н

Утвердил _____