

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013	12,16
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148	0,65
	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02	10,3
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,28
	Итого за Завтрак		415	8,21	15	47,35	387,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	8,17
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,16
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827	20,63
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	6,04	3	36,13	198,6	516	6,85
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	3,03
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
	Итого за Обед		655	19,05	16	110,2	744,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190	5,88
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	12,64
	Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7	
Итого за день		1 420	37,81	42	193,56	1424,2		92,39

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,19	9	28,52	185,1	235,05	12,77
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07	12,31
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
	Итого за Завтрак		410	10,07	15	51,9	358,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3		3,03
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113	7,96
	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43	1 114	2,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06	18,36
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032	4,29
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
	Итого за Обед		650	19,64	28	87,56	653	
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182	5,23
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686	2,76
	Итого за Полдник		250	3,25	4	45,3	229,4	
Итого за день		1 410	33,3	47	197,57	1301		85,93

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1	852	10,96
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	3,86
Итого за Завтрак		410	12,28	11	50,69	345,9		22,52
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976	13,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3		13,5
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	9,35
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018	31,82
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318	7,88
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148	0,65
Итого за Обед		605	18,59	27	112,59	712,8		53,65
Полдник								
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066	15,76
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902	2,49
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,28
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
Итого за Полдник		250	12,24	8	33,53	275		20,26
Итого за день		1 365	43,51	46	206,61	1407		109,93

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111	9,99
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	40	2,5	8	16,55	151,1	808,07	12,31
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919	7,01
Итого за Завтрак		400	14,56	22	58,2	538,1		29,31
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3		3,03
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050	4,49
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Рагу из мяса птицы @	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021	32,28
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,45
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Обед		620	27,29	25	78,39	612,5		58,82
Полдник								
	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961	8,71
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	12,64
Итого за Полдник		260	10,46	10	22,63	236,2		22
Итого за день		1 380	52,65	57	172,03	1447,1		113,16

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	8,27	9	38,63	243,9	848	13,82
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686	2,76
Итого за Завтрак		410	12,52	12	64,08	392,5		24,28
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124	8,28
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05	18,57
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995	13,89
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Обед		630	16,94	24	77,71	649		56,65
Полдник								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	6	14,15	180	823	8,11
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897	0,73
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	3,86
Итого за Полдник		345	6,64	8	36,58	301,8		12,7
Итого за день		1 485	36,1	44	189,57	1390,8		100,69

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111	9,99
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	0,65
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97	5,78
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	3,86
Итого за Завтрак		410	10,73	13	49,28	394,2		20,28
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175	8,54
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827	20,63
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516	6,85
	Кисель витаминизированный	180	0,05		34,2	83,3	1 318	7,88
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Обед		640	17,8	18	111,15	651,3		49,7
Полдник								
	Пудинг творожно-манный	150	12,47	9	14,94	205,5	1 073	44,36
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142	1,23
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,28
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Полдник		360	14,4	9	36,65	321,5		48,25
Итого за день		1 510	42,93	40	208,28	1414,5		125,29

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850	11,87
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07	12,31
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110	4,33
	Итого за Завтрак	390	12,29	20	51,26	449,4		28,51
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3		3,03
Обед	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5	999	4,85
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050	4,49
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05	18,57
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995	13,89
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699	3,85
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147	0,65
Итого за Обед		640	17,65	23	81,22	630,5		50,25
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182	5,23
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
Итого за Полдник		250	3,19	4	41,11	229,4		6,51
Итого за день		1 380	33,47	47	186,4	1369,6		88,3

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	5	32,21	218,3	883	11,19
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,28
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
	Итого за Завтрак	410	10,66	8	53,47	366,9		20,17
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976	13,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3		13,5
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033	10,41
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01	25,26
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	0,72
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	195,4	512	6,36
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928	2,73
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Обед		645	19,82	16	94,54	685,8		55,44
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066	15,76
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902	2,49
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	12,64
Итого за Полдник		260	16,97	14	27,71	312,7		30,89
Итого за день		1 415	47,85	38	185,52	1438,7		120

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284	11,71
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07	12,31
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110	4,33
Итого за Завтрак		410	15,65	18	42,17	448,3		28,35
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3		3,03
Обед								
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049	4,95
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,16
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01	23,72
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,2
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032	4,29
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,28
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Обед		675	26,72	18	89,87	654,3		46,56
Полдник								
	Омлет с картофелем 150	70	4,78	6	6,75	99,3	892	11,68
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699	3,85
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Полдник		270	6,83	6	34,44	238,3		16,91
Итого за день		1 455	49,54	42	179,29	1401,2		94,85

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1	852	10,96
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919	7,01
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,7
Итого за Завтрак		390	18	16	52,76	428,8		25,67
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811	7,6
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018	7,15
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05	18,57
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	0,72
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995	13,89
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,45
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
Итого за Обед		645	18,2	26	85,07	659,4		53,76
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934	7,05
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	12,64
Итого за Полдник		260	10,96	10	44,81	316,8		19,69
Итого за день		1 395	47,16	52	193,84	1452,5		106,18

Итого за период	14 215	424,32	455	1912,67	14046,6		
Среднее значение за период	1 184,6	35,4	37,9	159,4	1170,6		

Составил _____ Бичу Алексе

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996227

Владелец Мережникова Лариса Владимировна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025