

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	190	7,14	7	39,05	250,1	853
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
<b>Итого за Завтрак</b>		400	12,5	16	69,53	534,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	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	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>		570	19,7	24	97,03	689,6	
<b>Полдник</b>							
	Пряник (порц.)	50	2,95	2	20,83	183	1 192
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		250	8,75	8	30,23	303	
<b>Итого за день</b>		1 320	40,95	48	207,99	1574,5	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		400	6,93	9	49,57	347,9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,1		12,87	52,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		690	11,95	20	85,53	751,1	
<b>Полдник</b>							
	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
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
<b>Итого за Полдник</b>		250	12,71	11	16,09	240,1	
<b>Итого за день</b>		1 440	31,69	40	164,06	1391,7	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Кофейный напиток с молоком	190	3,64	4	13,66	144,4	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		400	8,81	14	46,07	385,5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	*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
<b>Итого за Обед</b>		670	21,64	20	89,19	684,6	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя НУ	50	3,78	6	30,93	197	769,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Полдник</b>		250	5,14	8	48,11	285,1	
<b>Итого за день</b>		1 420	35,59	42	194,57	1402,7	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		400	18,14	24	36,56	426,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,05		13,2	53,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	*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 с морковью	125	2,02	3	17,52	102,5	996
	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
<b>Итого за Обед</b>		635	17	16	83,27	550,7	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка морковная с творогом	60	1,13	3	7,62	64,5	1 012
	Соус ягодный	10	0,01		1,27	5,2	984
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
<b>Итого за Полдник</b>		250	6,36	9	17,35	177,7	
<b>Итого за день</b>		1 385	41,55	49	150,38	1209	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	7	16,04	204	823
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,03	11	45,55	376,1	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	50	0,7		3,65	18,6	25
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	21,83	302,4	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		630	20,46	25	85,22	681,7	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Полдник</b>		240	3,9	3	38,01	193,4	
<b>Итого за день</b>		1 370	33,39	39	179,98	1298,7	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,34	5	26,93	174,8	235,05
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		400	7,7	7	54,23	318,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		660	22,21	23	87,08	692,4	
<b>Полдник</b>							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
<b>Итого за Полдник</b>		230	8,97	10	33,37	298,9	
<b>Итого за день</b>		1 390	38,88	40	185,88	1357,5	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
<b>Итого за Завтрак</b>		400	8,86	14	51,38	424	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,1		12,87	52,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,61	5	4,79	67,4	834,01
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06
	Жаркое по-домашнему	180	11,9	22	20,47	326,6	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		640	18,57	32	80,11	699,3	
<b>Полдник</b>							
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Полдник</b>		270	6,23	8	27,77	233,8	
<b>Итого за день</b>		1 410	33,76	54	172,13	1409,7	

(лист 8)

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,63	7	27,03	204	883
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10,05	9	54,52	347,9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшеничной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		610	26,15	17	93,41	660,9	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
<b>Итого за Полдник</b>		230	9,97	11	23,87	232,7	
<b>Итого за день</b>		1 340	46,17	37	183	1289	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		400	8,7	11	56,82	403,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,1		12,87	52,6	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	*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
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		660	18,94	18	79,23	574,2	
<b>Полдник</b>							
	Голубцы с мясом и рисом	70	0,25			3,9	573
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
<b>Итого за Полдник</b>		290	2,41	2	37,11	179,1	
<b>Итого за день</b>		1 450	30,15	31	186,03	1209,6	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10,31	10	45,6	356,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3	4,7	53,3	1 029
	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
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	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
<b>Итого за Обед</b>		660	20,66	15	84,72	570	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
<b>Итого за Полдник</b>		230	4,38	4	48,76	252,7	
<b>Итого за день</b>		1 390	35,35	29	190,28	1226,9	

<b>Итого за период</b>	13 915	367,48	409	1814,3	13369,3	
<b>Среднее значение за период</b>	1 391,5	36,7	40,9	181,4	1336,9	

Составил \_\_\_\_\_ Гайнанова Айгуль Т

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890941

Владелец Смолина Кристина Владимировна

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025