

№ 116679003456

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 п.

Прием пищи	Наименование
Завтрак	

День: понедельник

(лист 2)

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	7	27,02	206,2	883
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	7,69	16	46,15	404,1	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из свежих огурцов (июль-октябрь)	50	0,38	3	1,33	34,1	12,02
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126	1 076
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		660	19,04	23	83,18	621,8	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
Итого за Полдник		270	5,39	8	59,3	336	
Итого за день		1 430	32,52	47	198,43	1408,9	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	405	6,48	14	42,12	354,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,5	5	15,21	45,7	809
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя_@	70	9,33	8		199,3	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток Ягодка	180	0,19		24,05	99	930,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	670	21,09	22	104,64	723,5	
Полдник	Булочка сахарная	70	5,28	6	42,99	173,7	775,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	270	5,28	6	58,99	237,5	
Итого за день		1 445	32,85	42	216,95	1363,1	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	170	12,56	11	14,47	249,7	972
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Завтрак	405	17,45	15	37,65	413,2	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (июль-октябрь)	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191	512
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	17,7	19	85,34	614,2	
Полдник	Печенье детское_@	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	3,98	5	57,22	321,6	
Итого за день		1 415	39,53	39	190,01	1396	

рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	165	5,94	7	27,72	198	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,42	7	14,8	125,6	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Итого за Завтрак		400	7,45	14	57,68	403,4	
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	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур_@	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	180	11,32	11	34,86	278,5	1 020
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		640	19,95	21	101,86	700,3	
Полдник							
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		260	6,21	6	60,16	323,3	
Итого за день		1 400	34,01	41	229,5	1474	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	180	5,06	6	28,52	203,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		405	6,38	14	51,32	381,9	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	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	10,58	7	7,35	167,4	907
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		650	22,62	24	86,38	675,7	
Полдник							
	Печенье детское_@	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Полдник		250	3,75	5	39,51	263,5	
Итого за день		1 405	33,15	43	187,01	1368,1	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	170	4,89	6	25,91	176,1	852
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	400	6,11	12	54,59	347,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Жаркое по-домашнему	210	13,89	13	23,88	273	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	710	21,18	23	85,97	658,8	
Полдник	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Итого за Полдник	250	7,8	20	39,25	377	
Итого за день		1 460	35,09	55	191,01	1430,8	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	6,09	7	36,37	229,7	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	400	10,34	10	61,82	378,3	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из свежих помидоров с маслом растительным (июль-октябрь)	50	0,5	5	15,21	45,7	809
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	39,7	362,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	28,99	34	98,41	717,2	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		250	6,85	7	47,57	280,8	
Итого за день		1 410	46,58	51	217,6	1423,3	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	400	8,05	16	45,6	396,3	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье (июль-октябрь)	50	0,75	3	4,56	44,5	992
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Картофель отварной	130	0,39	1	3,16	194,8	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	680	15,49	15	81,52	729,4	
Полдник	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	290	5,52	6	31,98	192,6	
Итого за день		1 470	29,46	37	168,9	1365,3	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	430	17,63	16	52,93	432	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным (июль-октябрь)	50	0,38	3	1,33	34,1	12,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками_@	180	1,55	2	17,84	71,2	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	680	24,67	22	97,9	690,4	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	250	4,24	4	44,75	235,1	
Итого за день		1 460	46,54	42	206,78	1405	
Итого за период		14 300	364,63	448	2003,14	14040,3	
Среднее значение за период		1 430	36,5	44,8	200,3	1404	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____