

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром.	130/8	7	7	29	202	44
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
	Итого за Завтрак	354	9	13	53	361	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1		10	46	28
	Итого за Завтрак 2	100	1		10	46	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	160	6	7	13	165	905
	Рулет из мяса говядины с луком и яйцом	50	22	17	4	259	80
	Горошница	110		4	3	54	51
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	150			9	38	92
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
	Итого за Обед	513	32	29	53	633	
Полдник	Батон	35	3	1	35	92	2
	Джем обогащенный фасованный	15			14	55	421
	Ряженка (напиток кисломолочный)	160	5	5	6	94	27
	Итого за Полдник	210	8	6	55	241	
Ужин	Сырники	140	40	32	18	533	56
	Соус молочный (сладкий)	40	1	5	7	74	282
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Напиток из шиповника	180	1	1	11	55	74
	Итого за Ужин	400	45	39	57	769	
Итого за день		1 577	95	87	228	2050	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 1		День: вторник		вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с крупой "геркулес".	150	2	5	8	93	32
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	160	2	2	9	60	136
	Итого за Завтрак	353	8	15	33	302	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед	Кукуруза десертная	30	1		2	12	102
	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне.	150	4	5	20	122	107
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	11	7	8	141	61
	Рис отварной	110	4	5	40	217	46
	Кисель из облепихи (замороженной)	150			6	26	143,01
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
Итого за Обед		533	24	18	100	635	
Полдник							
	Сушки	50	4	4	28	164	73
	Молоко ультрапастеризованное	160	5	5	8	96	320
Итого за Полдник		210	9	9	36	260	
Ужин							
	Пюре картофельное	155	4	5	20	177	50
	Сельдь с луком.	30	5	6		70	144
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
Итого за Ужин		405	12	12	49	388	
Итого за день		1 601	53	54	228	1632	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная.	150	4	6	19	142	41
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Какао с молоком	160	2	2	10	67	76
	Итого за Завтрак	353	10	16	45	358	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Салат из солёного огурца и лука репчатого с растительным маслом.	30		1	1	16	142
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.	150	2	6	10	99	138
	Гуляш из курицы (Курица тушеная с морковью)	50	6	6	4	92	146
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5	4	20	143	7
	Компот из кураги	150	1		13	53	29
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
	Итого за Обед	533	18	18	72	520	
Полдник	Крендель сахарный (булочка сдобная)	50	5	5	28	178	117
	Молоко ультрапастеризованное	160	5	5	8	96	320
	Итого за Полдник	210	10	10	36	274	
Ужин	Суп молочный с пшеном.	160	4	6	17	139	40,02
	Яйцо варёное	60	7	5		96	53
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
	Итого за Ужин	440	14	12	46	376	
Итого за день		1 636	52	56	209	1575	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Суцевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Веснушка"	150	4	6	22	157	42
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	170	2	2	10	64	136
	Итого за Завтрак	356	8	14	48	346	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Свекольник со сметаной на кур/б.	150	2	4	14	101	134
	Биточек из курицы	50	9	7	6	130	149
	Соус сметанный	20	1	4	3	52	283
	Макароны отварные	110	5	5	32	190	43
	Компот из изюма	150			15	61	131
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
Итого за Обед		523	21	21	94	651	
Полдник	Печенье	50	9	2	3	63	108
	Ряженка (напиток кисломолочный)	160	5	5	6	94	27
Итого за Полдник		210	14	7	9	157	
Ужин	Суфле рыбное (минтай)	140	20	11	7	190	153
	Морковь отварная дольками.	40	1		3	14	113
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
Итого за Ужин		400	24	12	39	345	
Итого за день		1 589	67	54	200	1546	


 Утверждаю
 Заведующая МБДОУ д/с № 96
 Сущевская И.Н.

Рацион: 1-3 года		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	150	5	6	24	206	100
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Какао с молоком	160	2	2	10	67	76
Итого за Завтрак		353	11	16	50	422	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Салат из свёклы отварной	30	1	2	4	38	12
	Суп картофельный с горохом на кур/б.	160	2	3	13	84	135
	Плов из отварной птицы.	160	17	19	34	380	78
	Компот из смеси сухофруктов.	150			9	36	81
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
Итого за Обед		543	24	25	84	655	
Полдник							
	Пряник	40	2	2	31	145	99
	Молоко ультрапастеризованное	160	5	5	8	96	320
Итого за Полдник		200	7	7	39	241	
Ужин							
	Сырники	160	46	36	21	609	56
	Молоко сгущённое порционно	20	1	2	11	63	55
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
Итого за Ужин		400	50	39	61	813	
Итого за день		1 596	92	87	244	2178	

Утверждаю
МБДОУ д/с № 96
Н.
дальник

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	28	194	7
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Чай с сахаром	160			7	30	84
	Итого за Завтрак	353	10	14	51	373	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1		10	46	28
	Итого за Завтрак 2	100	1		10	46	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на м. бульоне.	150	5	7	15	150	137,01
	Бефстроганов из отварной говядины	50	9	3	2	70	59
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	26	142	45
	Компот из кураги	150	1		13	53	29
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
	Итого за Обед	503	22	14	80	532	
Полдник	Батон	35	3	1	35	92	2
	Джем обогащенный фасованный	15			14	55	421
	Ряженка (напиток кисломолочный)	160	5	5	6	94	27
	Итого за Полдник	210	8	6	55	241	
Ужин	Рагу из овощей	140	2	8	9	127	132
	Яйцо вареное	60	7	5		96	53
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Напиток из шиповника	180	1	1	11	55	74
	Итого за Ужин	420	13	15	41	385	
Итого за день		1 586	54	49	237	1577	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с крупой "геркулес".	150	2	5	8	93	32
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Какао с молоком	160	2	2	10	67	76
Итого за Завтрак		353	8	15	34	309	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Кукуруза десертная	30	1		2	12	102
	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной на м/б.	150	5	5	16	125	19
	Тефтели рыбные (минтай)	50	16	12	9	150	94
	Рис отварной	110	4	5	40	217	46
	Кисель из облепихи (замороженной)	150			6	26	143,01
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
Итого за Обед		533	30	23	97	647	
Полдник	Сушки	40	3	3	22	131	73
	Молоко ультрапастеризованное	160	5	5	8	96	320
Итого за Полдник		200	8	8	30	227	
Ужин	Картофель отварной в молоке	180	4	8	19	191	21
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
Итого за Ужин		400	7	9	48	332	
Итого за день		1 586	53	55	219	1562	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150	2	4	20	124	115
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	160	2	2	9	60	136
	Итого за Завтрак	353	8	14	45	333	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Салат из солёного огурца и лука репчатого с растительным маслом.	30		1	1	16	142
	Свекольник со сметаной на кур/б.	150	2	4	14	101	134
	Котлеты из курицы	50	13	13	6	191	64
	Горошница	110		4	3	54	51
	Компот из изюма	150			15	61	131
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
	Итого за Обед	533	19	23	63	540	
Полдник	Пирог с повидлом	40	7	7	36	235	3
	Молоко ультрапастеризованное	160	5	5	8	96	320
	Итого за Полдник	200	12	12	44	331	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	180	5	6	17	138	37
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
	Итого за Ужин	400	8	7	46	279	
Итого за день		1 586	47	56	208	1530	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Суцевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	150	4	4	25	156	20
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Какао с молоком	170	2	2	11	71	76
	Итого за Завтрак	356	8	12	52	352	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.	150	2	6	10	99	138
	Тефтели "Ёжики" из курицы.	50	8	8	6	131	67
	Соус сметанный	20	1	4	3	52	283
	Макароны отварные	110	5	5	32	190	43
	Компот из смеси сухофруктов.	150			9	36	81
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
	Итого за Обед	523	20	24	84	625	
Полдник	Печенье	40	7	1	2	51	108
	Ряженка (напиток кисломолочный)	160	5	5	6	94	27
	Итого за Полдник	200	12	6	8	145	
Ужин	Запеканка творожно-рисовая	160	41	30	18	410	54
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Молоко сгущенное порционно	20	1	2	11	63	55
	Чай с сахаром	180			8	34	84
	Итого за Ужин	400	45	33	58	614	
	Итого за день	1 579	85	75	212	1783	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 1-3 года		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная.	160	4	6	26	173	119
	Масло сливочное (порциями)	6		5		45	14
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	7	2	2		24	112
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	160	2	2	9	60	136
	Итого за Завтрак	363	10	16	51	382	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	5	26
	Суп с рыбными консервами (сайра).	160	2	3	17	104	54
	Плов с курицей из гречки.	160	16	17	25	318	79
	Компот из плодов (вишня)	150			9	38	90
	Хлеб 1 сорт	20	2	1	11	54	901
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		13	63	902
	Итого за Обед	543	22	21	76	582	
Полдник	Пряник	40	2	2	31	145	99
	Молоко ультрапастеризованное	160	5	5	8	96	320
	Итого за Полдник	200	7	7	39	241	
Ужин	Омлет с зелёным горошком.	180	11	12	5	174	121
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
	Итого за Ужин	400	14	13	34	315	
Итого за день		1 606	53	57	210	1567	
Итого за период		15 942	651	630	2195	17000	
Среднее значение за период			65,1	63	219,5	1700	

Составил Довгаль Ю.С.

Утвердил _____