



27.11 мн

День: 3

Целим блюдо	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Затракт	Каша молочная рисовая	150	4,040	3,810	18,032	118,360		
	Каша с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		185
	Буторбород с маслом, сыром	25.5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		397
Итого за Затракт			8,240	10,130	39,022	278,400		3
Затракт 2	Имбирит	150						
Итого за Затракт 2			3,750	3,750	12,000	117,320		470
Обед	Суп картофельный с гречихой	150	4,187	4,500	14,000	113,248	4,380	77,1
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,809	7,056	8,020	108,320	2,300	277
	Каша перловая	110	2,885	3,644	20,089	114,210		179
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед			17,991	16,200	78,609	496,778	25,680
Полдник	Тараква венская	040	2,064	6,032	18,400	135,600	1,042	100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,264	8,032	25,270	185,880	1,042	
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	5,000	4,278	1,809	98,000	0,110	252
	Гарнир сложенный	120	2,185	4,110	20,990	111,642	3,654	561
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			8,755	8,888	48,099	321,622	18,278	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

28.11 вт

День: 4

Целим блюдо	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Затракт	Сметанка натуральная	130	5,049	5,810	5,185	87,200	0,006	20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Буторбород с джемом	25.5/15	1,640	4,000	10,058	109,560	3,000	2
Итого за Затракт			7,889	11,130	21,273	237,560	3,026	
Затракт 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/100						
Итого за Затракт 2			3,125	3,130	8,000	100,670	2,380	401
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,940	5,010	12,100	110,796	5,600	63
	Тестели мясные с рисом	60	6,508	7,830	4,540	76,200	0,500	286
	Суп сметанный	030	1,780	2,300	18,000	99,820		254
	Макаронные отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		295
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед			16,850	16,650	92,040	556,364	27,100
Полдник	Мороженое шоколадное	050	4,568	5,340	30,470	188,180		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,568	5,340	31,470	192,180		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	7,968	6,635	20,217	188,226	1,633	291
	Чай с сахаром	180			7,000	28,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,500	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	095	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			9,568	8,750	50,217	313,226	12,494	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

29.11 ср

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	3,087	3,300	18,380	115,220		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Булгуровод с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			7,287	8,100	38,350	270,020		
Завтрак 2	Рисовка	150	3,750	3,750	12,000	100,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	100,750		
Обед	Щи из свеклы капусты	150	4,000	5,000	13,000	113,000	3,011	67
	Бифстроганов из куриной грудки	40/40	7,210	6,591	3,210	100,999	0,250	300,09
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	120,300		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		18,000	64,000	25,163	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,072	16,177	75,087	501,299	28,424	
Полдник	Поченух	030	2,051	4,240	15,403	117,500		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			3,251	6,240	21,483	164,300		
Ужин	Гудин из телятины с рисом	130	11,208	11,794	30,741	253,646	0,054	236
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,985	5,902	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	10,620	386
Итого за Ужин			12,640	12,733	55,080	263,631	16,576	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	0,000

30.11 чт

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	20,798	132,816		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,930	40,600		397
	Булгуровод с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,284	9,420	39,928	288,936		
Завтрак 2	Сироподук кисломолочный "Дробный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,049	4,800	11,514	105,000	0,240	82
	Котлета Домашняя	60	6,870	4,280	5,250	85,000		299
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,185	113,400	5,830	236
	Компот из яблок	150	0,200		12,000	48,800	17,000	276
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,801	13,537	67,929	447,200	32,870	
Полдник	Булочка дорожная	095	3,895	6,932	33,879	217,136		470,02
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			4,895	10,932	39,959	263,936		
Ужин	Литоны рыбные Нормы	60/20	8,210	6,520	9,570	120,832	6,130	393,04
	Рис припущенный	110	2,085	3,461	20,814	127,421		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			10,895	9,981	42,184	299,253	6,130	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	



04.12.2011

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао молочная манная	150	4,030	4,850	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		255
	Булочка с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	Итого за Завтрак		8,230	9,650	38,281	272,006	0,000	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	
Обед	Пассолинка луизианская	150	4,535	5,066	12,079	113,300	6,200	76
	Жаркое по-домашнему	110/40	8,480	9,717	32,419	251,013	2,671	276
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		14,315	15,033	61,498	515,313	27,871	
Полдник	Чай	030	2,858	4,021	18,010	119,432		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,858	4,021	19,010	123,432		
Ужин	Сырники из творога	130	10,221	12,191	31,199	277,793	0,030	231
	Молоко стуженное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсиновый сок	50	0,714	0,095	7,000	30,856	10,056	369,01
Итого за Ужин			12,847	14,536	49,229	380,499	10,086	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

04.12.2011

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао молочная пшеничная	150	4,030	4,850	18,311	132,964		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		267
	Булочка с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1,33
	Итого за Завтрак		8,230	11,180	35,952	279,164		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп из овощей	150	4,190	4,900	12,502	110,808	4,074	22
	Плов из отварной говядины	040/110	8,053	8,103	26,000	208,000	0,300	85
	Кисель из спелой ягоды	180	0,018		14,000	56,000	16,000	580
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		14,261	14,003	74,502	479,868	20,374	
Полдник	Булочка домашняя	065	3,451	5,000	24,466	164,475		489
	Чай с лимоном	180	1,200	2,000	6,000	50,280		183
Итого за Полдник			4,651	7,000	30,466	214,755		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,418	6,882	3,000	98,030		256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	2,890	321
	Чай с лимоном	150			4,000	16,000	9,036	393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Вяленый сырок	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			11,108	11,067	50,080	329,495	24,626	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

05.12 6м

День: 9

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Снеготи с сыром	135/7	3,000	6,645	20,036	139,800	0,210	207	
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29	
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41	
Итого за Завтрак			7,200	11,965	39,166	295,920	0,210		
Завтрак 2			150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	109,173			
Обед	Саломякина (борщ с картофелем)	150	4,370	4,870	11,074	105,800	2,650	58	
	Гречка мясная	90	8,270	3,505	2,334	99,852		98	
	Каша гречневая рассычатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	120,300		179	
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	18,290	376	
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1	
Итого за Обед			15,730	12,382	70,265	475,752	20,940		
Полдник	Гречески с помидором	65	3,012	7,062	14,611	131,000	0,000	402	
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29	
Итого за Полдник			4,212	8,382	20,641	171,800	0,000		
Ужин	Запеканка картофельная с сыром	150	9,148	9,041	23,600	184,455	4,040	430	
	Икра кабачковая	30	0,360	1,500	6,308	47,900	5,000	1	
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1	
	Сок апельсиновый	200/шт	1,000		16,000	68,000	14,810	415	
Итого за Ужин			11,108	10,541	60,908	347,355	23,850		
Итого за день			42,000	47,000	203,600	1400,000	45,000		

06.12 0р

День: 10

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,030	4,860	18,311	117,206		199	
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395	
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3	
Итого за Завтрак			8,230	10,660	40,141	275,926			
Завтрак 2			150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750			
Обед	Суп палочка домашняя	150	4,464	5,902	13,000	124,925		86	
	Котлеты куриные с фаршем в соусе	60/25	6,824	6,456	5,425	107,181	0,014	281	
	Картофель в соусе молочном	110	2,060	4,080	22,792	130,900	6,330	519	
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376	
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1	
Итого за Обед			15,448	17,438	77,217	522,006	25,344		
Полдник	Запеканка сырная	093	0,560	6,126	16,800	72,000	16,000	386	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410	
Итого за Полдник			0,560	6,126	17,800	76,000	16,000		
Ужин	Суфле творожное	130	11,612	11,805	36,137	311,918	1,800	365	
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,220	17,705	108,400	1,856	354	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410	
Итого за Ужин			14,012	15,025	54,842	425,318	3,656		
Итого за день			42,000	47,000	203,600	1400,000	45,000		

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,000	
Среднее значение за период	47,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
	12	30	57			
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						
Использованы следующие технические нормативы:						
1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.						
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.						
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации общественного питания при образовательных учреждениях. Москва 2004г.						

Составил:  Куницына Е. П.