

Меню приготавливаемых блюд с 02 по 06 июня

Рацион: Детский сад № 36 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник 02.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(20) *	20,0	1,0	4,0	7,0	70,0	1
	Запеканка из творога (130) *	130,0	19,0	11,0	7,0	209,0	251
	Кофейный напиток с молоком (12)	200,0					867
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		370,0	22,0	15,0	24,0	326,0	
Завтрак 2	Кефир(180) *	180,0					420
	Пряники(20) *	20,0					
	Итого за Завтрак 2		200,0				
Обед	Биточки паровые(60) *	60,0					306
	Каша гречневая рассыпчатая(120) *	120,0					0,01
	Кисель из кураги	200,0					398
	Соус сметанный с томатом и луком(50)	50,0	0,0			0,0	375
	Суп картофельный с бобовыми(250) *	250,0					87
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		730,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Уплотненный полдник	Булочка "Веснушка"(50) *	50,0	4,0	3,0	25,0	142,0	456
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0					
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Чай с сахаром(180/10) *	180,0					411
Итого за Уплотненный полдник		460,0	6,0	3,0	40,0	213,0	
Итого за день		1 760,0	31,0	19,0	84,0	638,0	

Рацион: Детский сад № 36 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Вторник 03.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(20) *	20,0	1,0	4,0	7,0	70,0	1
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,0	3,0	6,0	64,0	414
	кукуруза консервированная	60,0					529
	Омлет натуральный(85) *	85,0	9,0	15,0	1,0	172,0	229
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		365,0	15,0	22,0	24,0	353,0	
Завтрак 2							
	Кефир(180) *	180,0					420
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	220,0					292
	Огурцы свежие(32) *	32,0			1,0	4,0	
	Сок (200*)	200,0					
	Суп картофельный с макаронными из.	250,0					88
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		752,0	3,0	1,0	21,0	103,0	
Уплотненны							
	Икра свекольная(60) *	60,0	2,0	3,0	10,0	76,0	55
	Рыба, тушеная в томате с овощами(8	70,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					411
	Яблоки свежие(95) *	95,0					
Итого за Уплотненный полдник		455,0	4,0	3,0	25,0	147,0	
Итого за день		1 752,0	22,0	26,0	70,0	603,0	

Рацион: Детский сад № 36 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Среда 04.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(20) *	20,0	1,0	4,0	7,0	70,0	1
	Какао с молоком	180,0					642
	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	130,0				0,0	249
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		350,0	3,0	4,0	17,0	117,0	
Завтрак 2							
	Кефир(180) *	180,0					420
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	Салат из редьки (55)*	60,0					674
	Запеканка картофельная с печенью(1	125,0					
	Напиток из груши дички(200) *	200,0					
	Суп полевой(200) *	200,0					
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		635,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Уплотненный полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50,0	6,0	7,0	24,0	186,0	452
	Суп молочный с пшенной крупой(200)	200,0	6,0	7,0	18,0	152,0	101
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					411
	Яблоки (100) *	100,0					
Итого за Уплотненный полдник		580,0	14,0	14,0	57,0	409,0	
Итого за день		1 745,0	20,0	19,0	94,0	625,0	

Рацион: Детский сад № 36 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: четверг 05.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(20) *	20,0	1,0	4,0	7,0	70,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200,0					762
	Суп молочный с гречневой крупой(200)	200,0					101
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		440,0	3,0	4,0	17,0	117,0	
Завтрак 2							
	Кефир(180) *	180,0					420
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0	0,0			0,0	63
	Помидор свежий(60) *	60,0		3,0	1,0	30,0	
	Сок (200*)	200,0					
	Суфле из кур(80/30) *	110,0	2,0	8,0	11,0	124,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		670,0	5,0	12,0	32,0	253,0	
Уплотненный полдник							
	Икра кабачковая(60) *	60,0	2,0	3,0	10,0	76,0	55
	Рыба, запеченная в омлете(80) *	80,0	3,0	4,0	2,0	67,0	263
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Чай с лимоном(180/10) *	180,0					411
	Апельсины (100) *	100,0					
Итого за Уплотненный полдник		450,0	7,0	7,0	27,0	214,0	
Итого за день		1 740,0	15,0	23,0	76,0	584,0	

Рацион: Детский сад № 36 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Пятница 06.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(20) *	20,0	1,0	4,0	7,0	70,0	1
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	3,0	3,0	6,0	64,0	414
	Кукуруза(60) *	60,0		3,0	1,0	30,0	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Яйцо варенное(40) *	40,0					
Итого за Завтрак		320,0	6,0	10,0	24,0	211,0	
Завтрак 2							
	Кефир(150) *	150,0					420
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	Голубцы ленивые(135) *	135,0	1,0	2,0	6,0	57,0	315
	Сок(150) *	150,0	1,0		15,0	65,0	
	Суп картофельный с крупой(200) *	200,0					86
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		525,0	4,0	2,0	37,0	201,0	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с пшенной крупой(200)	200,0	6,0	7,0	18,0	152,0	101
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Чай с лимоном(180/10) *	180,0					411
Итого за Уплотненный полдник		400,0	8,0	7,0	28,0	199,0	
Итого за день		1 395,0	18,0	19,0	89,0	611,0	
Итого за период			222,2	221,6	891,6	6 543,2	
Среднее значение за период			22,2	22,2	89,2	654,3	