

Меню приготавливаемых блюд с 02 по 06 июня

Рацион: Детский сад № 36 Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник 02.06

Прием пищи			Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Бутерброд с маслом(20) *			20,0	1,0	4,0	7,0	1	
Запеканка из творога (65) *			65,0	16,0	9,0	8,0	251	
Кофейный напиток с молоком(150) *			150,0	2,0	2,0	5,0	414	
Хлеб пшеничный 20(20) *			20,0			10,0	47,0	
Итого за Завтрак			255,0	21,0	15,0	30,0	351,0	
Завтрак 2								
Кефир(150) *			150,0				420	
Пряники(20) *			20,0					
Итого за Завтрак 2			170,0					
Обед								
Биточки паровые(60) *			60,0				306	
Каша гречневая рассыпчатая(90) *			90,0				0,01	
Кисель из кураги(180) *			180,0				646	
Соус сметанный с томатом и луком(50)			50,0	0,0		0,0	375	
Суп картофельный с бобовыми(200) *			200,0				87	
Хлеб ржаной(40) *			40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед			620,0	2,0		16,0	79,0	
Уплотненный								
Булочка "Веснушка"(50) *			50,0	4,0	3,0	25,0	142,0	456
Суп молочный с макаронными			180,0					
Хлеб пшеничный(29) *			30,0					632,01
Чай с сахаром(150) *			150,0					411
Итого за Уплотненный полдник			410,0	4,0	3,0	25,0	142,0	
Итого за день			1 455,0	27,0	18,0	71,0	572,0	

Рацион: Детский сад № 36 Ясли (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(150) *	150,0	2,0	2,0	5,0	52,0	414
	Кукуруза(80) *	60,0					
	Омлет натуральный(65) *	65,0	6,0	12,0	1,0	139,0	229
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		315,0	11,0	18,0	23,0	308,0	
Завтрак 2							
	Кефир(150) *	150,0					420
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	170,0	2,0	3,0	21,0	124,0	292
	Огурцы свежие32) *	32,0			1,0	4,0	
	Сок(150) *	150,0	1,0		15,0	65,0	
	Суп картофельный с макаронными	200,0	1,0	2,0	10,0	65,0	88
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		592,0	6,0	5,0	63,0	337,0	
Уплотненный							
	Икра кабачковая(60) *	60,0	1,0	5,0	5,0	71,0	
	Рыба, тушеная в томате с	70,0					
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Чай с лимоном(150) *	150,0					411
	Яблоки свежие(90) *	90,0					
Итого за Уплотненный полдник		390,0	3,0	5,0	15,0	118,0	
Итого за день		1 447,0	20,0	28,0	101,0	763,0	

Рацион: Детский сад № 36 Ясли (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(150) *	150,0	3,0	3,0	4,0	55,0	416
	Пудинг из творога (запеченный) (65) *	65,0				0,0	249
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		255,0	6,0	7,0	21,0	172,0	
Завтрак 2							
	Кефир(150) *	150,0					420
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	Запеканка картофельная с	150,0					
	Суп полевой(200) *	180,0					
	Салат из редьки(45) *	45,0		2,0		23,0	
	Сок(150) *	150,0	1,0		15,0	65,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		565,0	3,0	2,0	31,0	167,0	
Уплотненный							
	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(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Чай с лимоном(150) *	150,0					411
	Яблоки свежие(90) *	90,0					
Итого за Уплотненный полдник		510,0	14,0	14,0	52,0	385,0	
Итого за день		1 480,0	23,0	23,0	104,0	724,0	

Рацион: Детский сад № 36 Ясли (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(150) *	150,0	2,0	2,0	5,0	52,0	414
	Суп молочный с гречневой крупой(200)	200,0	6,0	7,0	16,0	147,0	101
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		390,0	11,0	13,0	38,0	316,0	
Завтрак 2							
	Кефир(150) *	150,0					420
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (200) *	200,0	0,0			0,0	63
	Помидор свежий(60) *	60,0		3,0	1,0	30,0	
	Сок тетра пак(150) *	150,0					
	Суфле из кур(80/30) *	110,0	2,0	8,0	11,0	124,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		560,0	4,0	11,0	28,0	233,0	
Уплотненный							
	Икра свекольная(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(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	Чай с лимоном(150) *	150,0					411
	Апельсины(90) *	90,0					
Итого за Уплотненный полдник		400,0	7,0	7,0	22,0	190,0	
Итого за день		1 500,0	22,0	31,0	88,0	739,0	

Рацион: Детский сад № 36 Ясли (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(190) *	190,0	2,0	4,0	10,0	78,0	315
	Сок(150) *	150,0	1,0		15,0	65,0	
	Суп картофельный с крупой(200) *	180,0					86
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		560,0	5,0	4,0	41,0	222,0	
Уплотненный							
	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(150) *	150,0					411
	Яблоки свежие(90) *	90,0					
Итого за Уплотненный полдник		460,0	8,0	7,0	28,0	199,0	
Итого за день		1 490,0	19,0	21,0	93,0	632,0	
Итого за период			224,9	232,0	946,1	6 934,6	
Среднее значение за период			22,5	23,2	94,6	693,5	