

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 1

День: Понедельник, 21.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Кофейный напиток с молоком 180,0	180,0	2,8	3,0	16,4	104,0	414
	Суп молочный с пшеничной крупой * 200,0	200,0	6,6	5,1	19,4	157,3	101
Итого за Завтрак		415,0	9,6	11,8	36,5	297,9	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	
Обед							
	Капуста тушеная 150	150,0	3,9	5,2	16,2	130,1	143
	Кисель из кураги 200,0	200,0	0,0		17,0	68,1	398
	Котлеты рубленные из говядины 80	80,0	12,7	7,2	14,4	175,7	299
	Рассольник ленинградский 180,0	180,0	1,7	4,4	12,9	98,6	82,02
	Салат из свеклы с сыром 60,0	60,0	2,8	5,7	4,3	80,3	32,01
	Соль	3,0					
	Хлеб пшеничный 30	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
Итого за Обед		773,0	28,0	23,5	109,4	755,3	
Уплотненный							
	Запеканка из творога 150	150,0	27,0	19,0	23,0	180,0	251
	Молоко сгущенное	20,0	2,0	2,0	22,0	118,0	
	Печенье	40,0					0,01
	Чай с лимоном 200,0	200,0	0,0		8,6	35,5	412
	Яблоки 130	130,0	2,0	2,0	26,0	122,0	
Итого за Уплотненный полдник		540,0	31,0	23,0	79,6	455,5	
Итого за день		1 908,0	77,6	64,0	231,9	1 622,1	

(лист 2)

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 1

День: Вторник, 22.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40,0	2,4	3,0	0,7	81,0	514,01
	Суп молочный манный 180,0	180,0	5,0	6,0	16,0	147,0	99
	Чай с молоком 3-7 лет 180,0	180,0	2,7	2,3	14,3	94,8	413
Итого за Завтрак		400,0	10,2	11,2	31,0	322,8	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса 80,0	80,0	20,6	20,6		281,2	294
	Борщ с капустой и картофелем 200,0	200,0	1,8	4,6	10,9	93,0	63
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами сад 150,0	150,0	7,9	5,6	36,2	227,5	180,01
	Компот из сушеных фруктов 200	200,0	0,7	3,5	29,3	119,6	394
	Салат из горошка зеленого консервированного	60,0	0,0	3,0	0,0	27,1	10
	Соль	3,0					
	Соус сметанный с томатом 60,0	60,0		2,0	5,0	39,0	373
	Хлеб пшеничный 50,0	50,0	3,8	0,4	24,6	68,0	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
Итого за Обед		853,0	37,9	40,4	125,9	940,5	
Уплотненный							
	Икра свекольная или морковная 150	150,0	3,6	7,7	19,3	142,0	1
	Печенье 30	30,0	0,9	0,8	1,2	15,9	0,01
	Рыба, запеченная в омлете 80,0*	80,0	17,4	5,3	75,0	145,0	263
	Сок фруктовый *	180,0	5,2	4,5	7,4	95,4	
	Яблоки 100,0*	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		540,0	27,5	18,7	112,7	445,3	
Итого за день		1 973,0	84,6	76,0	275,9	1 822,0	

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 1

День: Среда, 23.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Омлет с сыром 130,0	130,0	16,4	21,8	2,3	127,0	230
	Салат из горошка зеленого консервированного / Сад / 60гр.	60,0	0,0	2,6	0,1	23,9	10,01
	Чай с молоком 3-7 лет 180,0	180,0	2,7	2,3	14,3	94,8	413
Итого за Завтрак		405,0	19,3	30,3	17,5	282,3	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
	Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4
Обед	Компот из яблок 180	180,0	0,1	0,1	11,7	48,4	391
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 80,0	80,0	12,2	11,3	12,8	180,0	299
	Пюре картофельное 150	150,0	3,3	5,3	22,3	150,8	339
	Салат из кукурузы (консервированной) 60,0	60,0					12,01
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200,0	1,4	2,3	16,0	97,0	88
	Хлеб пшеничный 50,0	50,0	3,8	0,4	24,6	68,0	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
Итого за Обед		773,0	23,8	19,9	107,5	629,1	
Уплотненный	Ватрушка с творогом 60,0	60,0	7,8	7,0	22,7	185,7	470,04
	Напиток из груши дички 180	180,0			6,0	22,0	
	Суп молочный с рисовой крупой 180,0	180,0	5,0	5,0	16,0	134,0	101
	Яблоки свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Итого за Уплотненный полдник		520,0	13,2	12,4	54,5	388,7
Итого за день		1 878,0	65,3	68,3	185,8	1 413,5	

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 1

День: Четверг, 24.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Запеканка из творога 150	150,0	27,0	19,0	23,0	180,0	251
	Кофейный напиток с молоком 200,0	200,0	3,1	3,4	18,1	115,1	414
	Молоко сгущенное	20,0	2,0	2,0	22,0	118,0	
Итого за Завтрак		405,0	32,2	28,0	63,8	449,7	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
	Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4
Обед	Кнели куриные с рисом 80,0	80,0	18,7	8,0	5,9	170,7	329
	Компот из сушеных фруктов 200	200,0	0,7	3,5	29,3	119,6	394
	Рагу овощное (3-й вариант)	150,0	2,1	4,6	12,2	99,9	362
	Свекольник 200,0	200,0	2,0	4,2	12,4	95,9	
	Соль	3,0					
	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
Итого за Обед		713,0	28,9	21,1	94,5	641,7	
Уплотненный	Пюре картофельное 150	150,0	3,3	5,3	22,3	150,8	339
	Салат из свежих огурцов 60	60,0	0,4	3,7		38,6	13
	Чай с лимоном 180	187,0	0,1	0,0	10,6	43,9	412
	Шницель рыбный натуральный 80,0	80,0	23,5	23,0	9,2	185,0	274
	Яблоки 100,0*	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		577,0	27,6	32,4	51,9	465,3	
Итого за день		1 875,0	97,8	87,2	216,5	1 670,1	

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 1

День: Пятница, 25.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Какао с молоком 180,0	180,0	3,2	2,8	15,2	105,9	416
	Макароны отварные с сыром сад	200,0	6,0	14,0		158,0	220
Итого за Завтрак		415,0	9,3	20,4	15,9	300,5	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
	Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4
Обед	Картофель отварной 150	150,0	3,0	4,2	24,5	148,6	336
	Кисель из сока натурального 200,0	200,0			60,0	244,0	400
	Салат из свеклы с яблоками 60,0	60,0					36
	Соль	3,0					
	Соус сметанный 30	30,0		1,0	2,0	16,0	372
	Суп картофельный с бобовыми 200	200,0	2,2	4,3	19,7	126,8	87
	Тефтели мясные 80,0	80,0	11,0	13,0	18,0	200,0	304
	Хлеб пшеничный 50,0	50,0	3,8	0,4	24,6	68,0	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
Итого за Обед		823,0	23,0	23,6	168,8	888,4	
Уплотненный	Печенье	40,0					0,01
	Суп молочный с пшенной крупой * 200,0	200,0	5,9	5,5	18,8	158,3	101
	Чай с сахаром 200,0*	200,0			11,0	43,9	411
	Яблоки 100,0*	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		540,0	6,3	5,9	39,6	249,2	
Итого за день		1 958,0	47,7	55,6	230,6	1 551,6	

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 2

День: Понедельник, 28.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Суп молочный с пшеничной крупой * 180,0	180,0	5,9	4,6	17,2	140,2	101
	Чай с лимоном 200,0	200,0	0,0		8,6	35,5	412
Итого за Завтрак		415,0	6,1	8,2	26,6	212,3	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
	Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4
Обед	Бефстроганов из отварного мяса 80,0	80,0	20,6	20,6		281,2	294
	Компот из сушеных фруктов 200	200,0	0,7	3,5	29,3	119,6	394
	Пюре картофельное 150	150,0	3,3	5,3	22,3	150,8	339
	Салат из горошка зеленого консервированного	60,0	0,0	3,0	0,0	27,1	10
	Соль	3,0					
	Соус сметанный с томатом 60,0	60,0		2,0	5,0	39,0	373
	Хлеб пшеничный 50,0	50,0	3,8	0,4	24,6	68,0	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
	Щи из квашеной капусты с картофелем 200,0	200,0	1,4	4,1	6,1	68,7	77,01
Итого за Обед		853,0	32,9	39,5	107,2	839,4	
Уплотненный	Какао с молоком 200,0	200,0	3,5	3,1	16,7	117,2	416
	Крендель сахарный	50,0	5,7	8,5		110,0	443
	Рис с овощами 150	150,0	3,9	4,9	36,7	206,9	330
	Яблоки свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Яйца вареные	40,0	5,1	4,6	0,3	62,0	227
Итого за Уплотненный полдник		540,0	18,6	21,5	63,5	543,1	
Итого за день		1 988,0	66,6	75,0	203,6	1 708,2	

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 2

День: Вторник, 29.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	2,8	3,0	16,4	104,0	414
	Суп молочный с рисовой крупой 200,0	200,0	4,9	6,2	17,5	146,1	101
Итого за Завтрак		415,0	7,8	12,8	34,6	286,8	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
	Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4
Обед	Каша рассыпчатая гречневая с овощами сад 150,0	150,0	7,9	5,6	36,2	227,5	180,01
	Клецки мучные	20,0				0,0	128
	Кнели куриные с рисом 80,0	80,0	18,7	8,0	5,9	170,7	329
	Компот из сушеных фруктов 200	200,0	0,7	3,5	29,3	119,6	394
	Салат из соленых огурцов с луком 60	60,0	0,6	3,1	1,7	37,8	20,01
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с клецками 200,0	200,0	1,0	2,2	7,7	54,9	91
	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0	
Итого за Обед		793,0	34,3	23,2	115,5	766,0	
Уплотненный	Булочка "Веснушка" 50,0	50,0	4,2	3,3	29,8	135,0	456
	Икра свекольная или морковная 150	150,0	3,6	7,7	19,3	142,0	1
	Сок фруктовый *	180,0	5,2	4,5	7,4	95,4	
	Шницель рыбный натуральный 80,0	80,0	23,5	23,0	9,2	185,0	274
	Яблоки 100,0*	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		560,0	36,9	38,8	75,4	604,4	
Итого за день		1 948,0	88,1	80,6	231,9	1 770,6	

Рацион: ДС(85) Сад

Неделя: 2

День: Среда, 30.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом	35,0	0,1	3,6	0,8	36,6	
	Какао с молоком 180,0	180,0	3,2	2,8	15,2	105,9	416
	Суп молочный с овсяной крупой 200,0	200,0	10,0	14,0	32,0	292,0	101
Итого за Завтрак		415,0	13,3	20,4	47,9	434,5	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
	Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 200,0	200,0	2,4	4,8	12,1	100,3	65
	Жаркое по-домашнему 220*	220,0	29,0	8,2	23,5	284,8	292
	Салат из свеклы с сыром 60,0	60,0	2,8	5,7	4,3	80,3	32,01
	Сок фруктовый *	180,0	5,2	4,5	7,4	95,4	
	Соль	3,0					
	Хлеб пшеничный 50,0	50,0	3,8	0,4	24,6	68,0	
Хлеб ржаной 50	50,0	3,1	0,6	20,0	85,0		
Итого за Обед		763,0	46,3	24,2	91,8	713,8	
Уплотненный	Булочка "Веснушка" 80	80,0	4,3	3,3	29,0	162,8	456
	Драчена 130,0	130,0					242,04
	Капуста тушеная 150	150,0	3,9	5,2	16,2	130,1	143
	Чай с лимоном 180	187,0	0,1	0,0	10,6	43,9	412
Итого за Уплотненный полдник		547,0	8,3	8,5	55,8	336,8	
Итого за день		1 905,0	76,9	58,8	201,8	1 598,5	

Составил _____

Утвердил _____