

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад 14 (единое меню)

Неделя: 1

День: Понедельник 30 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом *	55,0	2,5	3,9	28,9	161,0	2
	Суп молочный с макаронными изделиями *	165,0	4,7	4,3	15,5	119,8	100
	чай с молоком.*	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	413
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400,0</b>	<b>9,9</b>	<b>10,6</b>	<b>58,7</b>	<b>369,8</b>	
Завтрак 2							
	Сок яблочно-персиковый	200,0			22,4	90,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200,0</b>			<b>22,4</b>	<b>90,0</b>	
Обед							
	Компот из яблоч	180,0	0,1	0,1	21,7	88,7	390
	Плов из птицы *	210,0	20,0	20,0	36,0	290,0	321
	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,8	3,0	5,4	52,4	21
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180,0	4,8	3,8	11,2	98,0	89
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>683,0</b>	<b>29,4</b>	<b>27,5</b>	<b>97,0</b>	<b>637,5</b>	
Уплотненный							
	Груши*	100,0	0,4	0,3	10,3	46,0	386
	Запеканка из творога*	170,0	25,0	18,0	29,0	360,0	251
	Мармелад	30,0	0,0		24,0	87,3	
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
	Чай с лимоном*	200,0	0,1	0,0	11,0	46,0	412
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>540,0</b>	<b>28,4</b>	<b>18,8</b>	<b>92,1</b>	<b>624,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 823,0</b>	<b>67,7</b>	<b>56,9</b>	<b>270,2</b>	<b>1 722,0</b>	

(лист 2)

Рацион: Сад 14 (единое меню)

Неделя: 1

День: Вторник 1 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон	25,0	1,9	0,7	12,9	65,5	
	Кофейный напиток с молоком*	180,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Масло (порциями)	10,0		7,3		66,0	6
	Суп молочный манный *	185,0	5,1	4,7	14,9	121,9	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400,0</b>	<b>9,8</b>	<b>15,1</b>	<b>42,1</b>	<b>344,4</b>	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое*	180,0	5,4	4,5	8,5	95,0	419
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180,0</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	<b>95,0</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем*	180,0	1,2	3,7	9,0	74,6	64
	Картофельное пюре *	130,0	2,7	4,2	17,7	119,0	339
	Компот из сухофруктов *	180,0	0,4	0,0	25,2	102,7	394
	Котлеты*	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
	Салат из свежих помидоров с луком (60)	60,0	0,7	3,7	2,8	47,5	14
	Соль	3,0					
	Хлеб пшеничный*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Хлеб ржаной*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
<b>Итого за Обед</b>		<b>683,0</b>	<b>21,4</b>	<b>21,2</b>	<b>91,3</b>	<b>644,7</b>	
Уплотненный							
	Кисель из сока яблочного натурального	180,0	0,5	0,1	27,2	111,2	400
	Макароны отварные с сыром*	150,0	9,3	10,0	22,7	218,0	220
	Салат из горошка зеленого консервированного *	60,0	1,8	3,1	3,8	50,2	10
	Хлеб пшеничный*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Хлеб ржаной*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Яблоки *	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>540,0</b>	<b>16,0</b>	<b>14,0</b>	<b>87,4</b>	<b>541,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 803,0</b>	<b>52,6</b>	<b>54,8</b>	<b>229,3</b>	<b>1 625,6</b>	

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Среда 2 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Батон	30,0	2,2	0,8	16,0	79,0	
	Икра кабачковая для детского питания*	60,0	1,0	5,0	5,0	71,0	57
	Омлет натуральный *	110,0	9,0	15,0	2,5	169,0	229
	Чай с сахаром*	200,0	0,1	0,0	11,1	44,4	411
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400,0</b>	<b>12,3</b>	<b>20,8</b>	<b>34,6</b>	<b>363,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кефир*	180,0	5,4	4,5	7,2	91,8	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180,0</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Бульон из птицы детский *	180,0	3,7	3,7	0,5	50,0	60
	Гренки из пшеничного хлеба*	20,0	2,0		15,0	79,0	123
	Каша рассыпчатая рисовая	130,0	3,1	3,7	32,0	176,0	330
	Напиток из груши дички*	180,0			18,0	72,0	
	Салат из свеклы *	60,0	0,9	3,7	5,0	56,3	34
	Соль	3,0					
	Суфле из рыбы *	80,0	12,0	4,1	6,0	109,0	284
	Хлеб ржаной*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0	
<b>Итого за Обед</b>		<b>683,0</b>	<b>24,1</b>	<b>15,5</b>	<b>91,2</b>	<b>611,3</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Бананы*	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	386
	Какао с молоком *	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	416
	Печенье *	20,0	1,5	3,4	13,6	92,0	
	Суп молочный с гречневой крупой *	200,0	6,1	6,6	15,7	147,5	101
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>540,0</b>	<b>16,0</b>	<b>14,1</b>	<b>85,8</b>	<b>534,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 803,0</b>	<b>57,7</b>	<b>54,9</b>	<b>218,8</b>	<b>1 601,0</b>	

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Четверг 3 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Батон	30,0	2,2	0,8	16,0	79,0	
	Масло (порциями)*	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный с пшеном*	180,0	5,3	5,9	17,0	132,1	101
	Сыр (порциями) *	15,0	3,5	4,4		54,0	8
	Чай с лимоном*	180,0	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410,0</b>	<b>11,1</b>	<b>14,8</b>	<b>43,2</b>	<b>339,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кисель молочный *	180,0	4,1	4,5	14,4	115,3	402
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180,0</b>	<b>4,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,4</b>	<b>115,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Компот из кураги(180) *	180,0	0,4	0,0	25,0	101,7	394
	макароны отварные с маслом. *	130,0	4,8	2,9	23,0	137,6	219
	Печень по-строгановски*	80,0	13,8	3,6	10,9	132,7	
	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,8	3,0	5,4	52,4	21
	Соль	3,0					
	Суп с рыбными консервами	180,0	1,6	5,1	12,0	100,4	95
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
<b>Итого за Обед</b>		<b>673,0</b>	<b>24,7</b>	<b>15,0</b>	<b>95,9</b>	<b>616,8</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Апельсины *	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	390
	Голубцы ленивые(200) *	200,0	17,7	11,3	25,3	273,8	315
	Салат из кукурузы (консервированной)*	50,0	1,4	3,1	4,0	49,7	12
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	чай с молоком.*	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	413
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>570,0</b>	<b>25,9</b>	<b>17,3</b>	<b>71,4</b>	<b>547,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 833,0</b>	<b>65,7</b>	<b>51,6</b>	<b>224,8</b>	<b>1 618,7</b>	

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 1			День: Пятница 4 июля		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	бутерброд с маслом*	40,0	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком*	180,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Суп молочный овсянный*	180,0	5,3	5,3	16,1	133,9	101
<b>Итого за Завтрак</b>		400,0	10,6	15,3	45,1	360,9	
Завтрак 2	Ряженка*	180,0	5,4	4,5	8,0	91,0	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		180,0	5,4	4,5	8,0	91,0	
Обед	Напиток из плодов шиповника*	200,0	0,7	0,3	20,7	101,1	417
	Птица, тушенная в соусе с овощами *	230,0	12,5	3,0	21,6	222,0	319
	Салат из свежих огурцов	60,0	0,5	3,7	1,4	40,4	13
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с крупой*	200,0	1,8	2,4	13,0	80,7	86
	Хлеб пшеничный*	35,0	3,0	0,4	17,0	83,0	
	Хлеб ржаной *	35,0	3,0	0,4	17,0	83,0	
<b>Итого за Обед</b>		763,0	21,4	10,0	90,8	610,2	
Уплотненный	Капуста тушенная	150,0	3,1	5,6	14,4	120,0	143
	Крендель сахарный*	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0	443
	Сок яблочно-персиковый	200,0			22,4	90,0	418
	Яблоки *	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Яйца вареные*	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	227
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		540,0	12,2	17,1	74,7	502,0
<b>Итого за день</b>		1 883,0	49,6	47,0	218,6	1 564,1	

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 2			День: Понедельник 7 июля		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон	30,0	2,2	0,8	16,0	79,0	
	Какао с молоком *	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	416
	Масло (порциями)*	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный манный*	185,0	5,1	4,7	14,8	121,9	99
<b>Итого за Завтрак</b>		400,0	10,9	12,3	46,6	340,9	
Завтрак 2	Кефир*	180,0	5,4	4,5	7,2	91,8	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		180,0	5,4	4,5	7,2	91,8	
Обед	Жаркое по-домашнему *	200,0	25,0	6,7	19,9	240,9	292
	Огурец свежий	60,0	0,5	0,1	1,5	8,4	511
	Сок яблочный*	200,0			22,4	90,0	418
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с бобовыми*	200,0	4,2	4,4	13,1	107,8	87
	Хлеб пшеничный*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Хлеб ржаной*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0	
<b>Итого за Обед</b>		718,0	34,1	11,7	83,6	575,1	
Уплотненный	Запеканка из творога*	170,0	25,0	18,0	29,0	360,0	251
	Зефир	30,0	0,3	5,3	24,6	87,3	3
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с лимоном*	200,0	0,1	0,0	11,2	45,2	412
	Яблоки *	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		540,0	29,1	24,1	94,2	628,5	
<b>Итого за день</b>		1 838,0	79,5	52,5	231,6	1 636,3	

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Вторник 8 июля				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	бутерброд с маслом*	40,0	2,5	7,6	14,6	136,0	1	
	Каша жидкая на молоке рисовая*	160,0	2,1	3,9	26,9	151,0	200	
	чай с молоком.*	200,0	2,9	3,2	4,7	60,0	413	
	<b>Итого за Завтрак</b>	400,0	7,5	14,6	46,2	347,0		
<b>Завтрак 2</b>	Молоко кипяченое*	180,0	5,4	4,5	8,5	95,0	419	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		180,0	5,4	4,5	8,5	95,0		
<b>Обед</b>	Бульон рыбный детский*	200,0	0,1	0,0	0,3	34,0	61	
	Гренки из пшеничного хлеба*	20,0	2,0		15,0	79,0	123	
	Каша рассыпчатая пшеничная *	130,0	4,1	2,8	25,3	149,0	179	
	Компот из сухофруктов *	180,0	0,4	0,0	25,2	102,7	394	
	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,8	3,0	5,4	52,4	21	
	Сердце тушеное в соусе	80,0	12,3	6,7	7,6	141,1		
	Соль	3,0						
	Хлеб ржаной*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0		
	<b>Итого за Обед</b>		703,0	22,1	12,9	93,5	627,3	
	<b>Уплотненный</b>	Вафли	20,0	0,8	6,0	12,6	96,0	14
Груши*		100,0	0,4	0,3	10,3	46,0	386	
Икра кабачковая для детского питания*		60,0	1,0	5,0	5,0	71,0	57	
Омлет с сыром*		150,0	18,2	31,6	2,8	230,0	230	
Хлеб пшеничный*		25,0	2,0	0,2	12,0	59,0		
Чай с сахаром*		200,0	0,1	0,0	11,1	44,4	411	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			555,0	22,5	43,1	53,8	546,4	
<b>Итого за день</b>		1 838,0	57,5	75,1	201,9	1 615,7		

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Среда 9 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Батон	25,0	1,9	0,7	12,9	65,5	
	Кофейный напиток с молоком*	180,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Масло (порциями)*	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный с гречневой крупой *	150,0	4,5	4,1	12,8	106,7	101
	Яйца вареные*	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	227
<b>Итого за Завтрак</b>		400,0	14,3	15,4	40,3	359,2	
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка*	180,0	5,4	4,5	8,0	91,0	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		180,0	5,4	4,5	8,0	91,0	
<b>Обед</b>	Картофельное пюре *	150,0	3,1	4,9	20,6	138,6	339
	Салат из свеклы *	60,0	0,9	3,7	5,0	56,3	34
	Сок яблочно-персиковый	200,0			22,4	90,0	418
	Соль	3,0					
	Тефтели*	80,0	5,4	6,0	6,8	103,0	304
	Хлеб пшеничный*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Хлеб ржаной*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем*	200,0	1,2	5,2	8,5	86,1	73
	<b>Итого за Обед</b>		748,0	15,0	20,2	90,1	602,1
<b>Уплотненный</b>	Каша рассыпчатая рисовая	130,0	3,1	3,7	32,0	176,0	330
	Кисель из повидла, джема, варенья*	180,0	0,1		20,0	80,5	401
	Рыба, припущенная с овощами*	80,0	8,0	2,0	2,5	89,0	258
	Хлеб пшеничный*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Хлеб ржаной*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Яблоки *	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		540,0	15,6	6,5	88,4	507,5
<b>Итого за день</b>		1 868,0	50,2	46,6	226,8	1 559,7	

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Четверг 10 июля				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Батон	25,0	1,9	0,7	12,9	65,5		
	Какао с молоком *	200,0	4,1	3,5	17,6	118,8	416	
	Масло (порциями)*	5,0		3,6		33,0	6	
	Суп молочный овсянный*	170,0	5,1	4,7	14,5	120,9	101	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400,0</b>	<b>11,0</b>	<b>12,5</b>	<b>44,9</b>	<b>338,1</b>		
Завтрак 2	Кефир*	180,0	5,4	4,5	7,2	91,8	420	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180,0</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>	
Обед	Гуляш*	80,0	7,7	6,2	2,6	125,0	293	
	Компот из изюма (с)	180,0	0,4		25,2	102,7	394	
	макароны отварные с маслом. *	130,0	4,8	2,9	23,0	137,6	219	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,0	1,0	2,5	4,9	46,3	35	
	Соль	3,0						
	Суп картофельный	180,0	1,8	2,1	14,3	84,2	83	
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0		
	Хлеб ржаной*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>693,0</b>	<b>20,5</b>	<b>14,3</b>	<b>99,4</b>	<b>633,8</b>	
	Уплотненный	Апельсины *	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	390
Пряники		40,0	2,1	2,2	27,8	119,0		
Пудинг из творога с яблоками *		150,0	20,0	16,0	21,0	300,0	254	
Хлеб пшеничный*		25,0	2,0	0,2	12,0	59,0		
Хлеб ржаной*		25,0	2,0	0,2	12,0	59,0		
Чай с лимоном*		200,0	0,1	0,0	11,2	45,2	412	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>540,0</b>	<b>27,2</b>	<b>18,8</b>	<b>92,1</b>	<b>625,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 813,0</b>	<b>64,1</b>	<b>50,1</b>	<b>243,7</b>	<b>1 688,9</b>		

Рацион: Сад 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Пятница 11 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром*	45,0	5,4	8,8	12,3	151,3	3
	Суп молочный с рисовой крупой*	155,0	3,7	3,9	13,0	102,6	102
	чай с молоком.*	200,0	2,9	3,2	4,7	60,0	413
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400,0</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>30,1</b>	<b>313,9</b>
Завтрак 2	Бананы*	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	386
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
Обед	Каша рассыпчатая гречневая*	150,0	8,0	6,0	34,0	217,0	179
	Напиток из плодов шиповника *	180,0	1,0		9,0	51,0	417
	птица тушеная*	80,0	9,8	2,7	2,4	73,0	318
	Салат из кукурузы (консервированной)*	60,0	1,7	3,7	4,8	59,6	12
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	180,0	1,3	2,0	9,9	63,2	88
	Хлеб пшеничный*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0	
	Хлеб ржаной*	30,0	2,4	0,3	14,7	69,0	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>713,0</b>	<b>26,6</b>	<b>15,0</b>	<b>89,5</b>	<b>601,8</b>
Уплотненный	Картофель отварной *	130,0	2,6	2,5	21,2	118,5	136
	Крендель сахарный*	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0	443
	Рыба соленая (порциями)*	80,0	13,6	6,8		115,2	8
	Салат из свежих огурцов	60,0	0,5	3,7	1,4	40,4	13
	Хлеб пшеничный*	25,0	2,0	0,2	12,0	59,0	
	Хлеб ржаной*	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с сахаром*	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>545,0</b>	<b>23,9</b>	<b>20,0</b>	<b>82,3</b>	<b>604,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 758,0</b>	<b>64,0</b>	<b>51,5</b>	<b>222,8</b>	<b>1 615,8</b>	

Итого за период		608,6	540,9	2 288,5	16 247,7	
Среднее значение за период		60,9	54,1	228,9	1624,8	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_