

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя:

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	93
<b>Итого за Завтрак</b>			4	4	14	109	
<b>Итого за день</b>			4	4	14	109	

(лист 2)

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша дружба	150	4	5	20	139	229
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	4	13	107	397
<b>Итого за Завтрак</b>			10	17	48	382	
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	150	1		18	77	399
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	77	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1	2	9	54	80
	Котлеты рубленые из птицы	70	13	3	7	107	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	4	21	134	205
	Соус сметанный с луком	15		1	1	13	356
	Помидоры ломтиком	40		2	2	31	14
	Компот из сушеных фруктов	180			12	41	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			35	16	110	716	
<b>Полдник</b>	Сырники полуфабрикаты	70	8	9	18	173	231
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1	1	8	50	
	Печенье	40	4		24	119	3
	Чай с сахаром	150			7	29	392
<b>Итого за Полдник</b>			13	10	57	371	
<b>Итого за день</b>			59	43	233	1546	



(лист 3)

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	93
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	395
<b>Итого за Завтрак</b>			8	13	35	295	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие	70			7	31	368
<b>Итого за Второй завтрак</b>					7	31	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами	150	5	5	9	100	87
	Гуляш из мяса отварного	70	9	7	2	110	277
	Каша гречневая *	150	11	8	26	216	414
	Свекла отварная	40	1	2	5	38	33
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	150			18	74	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			44	26	118	874	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	80	7	13	1	147	215
	Булочка "Творожная"	70	9	4	35	106	483
	Ряженка	150	4	4	6	76	401
<b>Итого за Полдник</b>			20	21	42	329	
<b>Итого за день</b>			72	60	202	1529	

(лист 4)

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая	150	2		21	91	185
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Чай с молоком	150	2	2	12	74	394
<b>Итого за Завтрак</b>			6	10	48	301	
<b>Второй завтрак</b>							
	Бананы св	70	1		15	67	368
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		15	67	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2	3	3	71	63
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	160	19	10	9	263	247
	Пюре картофельное	120	1	3	10	74	321
	Огурцы свежие	40	1		2	9	13
	Компот из сушеных фруктов	180			12	41	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			41	20	94	794	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	120	16	13	18	250	240
	Соус молочный	50	1	2	4	42	406
	пряники	40	2	2	30	146	581
	Чай с сахаром	150			7	29	392



Итого за Полдник	19	17	59	467	
Итого за день	67	47	216	1629	



Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная овсяная	150	2	4	21	116	185
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	395
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	42	302	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие	70			7	31	368
<b>Итого за Второй завтрак</b>					7	31	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	150	1	2	8	52	85
	Голубцы ленивые	70	8	9	3	121	333
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	355
	рис с овощами	120	3	2	28	146	241
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (вишня)	150			21	83	378
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			31	19	120	762	
<b>Полдник</b>							
	Макаронник с мясом или печенью	150	11	17	31	292	292
	Соус сметанный*	30	2		1	22	354
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Чай с сахаром	150			7	29	392
<b>Итого за Полдник</b>			15	29	64	559	
<b>Итого за день</b>			52	61	233	1654	

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронны с сыром	150	8	8	24	197	206
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Молоко кипяченое	150					
<b>Итого за Завтрак</b>			10	16	39	333	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок яблочный	150	1		18	77	399
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	77	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	3	1	8	62	57
	шницель рыбный натуральный	70	3	11	7	102	258
	Пюре картофельное	150	2	4	12	92	321
	Помидоры ломтиком	40		2	2	31	14
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	150			18	74	373
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
<b>Итого за Обед</b>			26	22	105	697	
<b>Полдник</b>							
	Яйца вареные	40	5	5		63	213



Икра кабачковая (консервированная)	50	1	6	5	84	150
Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
Ватрушки из дрожжевого теста с творогом	70	9	5	29	202	458
Ряженка	150	4	4	6	76	401
<b>Итого за Полдник</b>		28	22	69	593	
<b>Итого за день</b>		65	60	231	1700	



Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная манная	150	3	3	27	148	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	395
<b>Итого за Завтрак</b>			8	13	55	368	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок яблочный	150	1		18	77	399
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	77	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150					
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	11	4	100	326
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	4	21	134	205
	Огурцы свежие	40	1		2	9	13
	Компот из сушеных фруктов	180			12	41	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			34	19	97	620	
<b>Полдник</b>							
	Сырники полуфабрикаты	70	8	9	18	173	231
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1	1	8	50	
	Печенье	40	4		24	119	3
	Чай с сахаром	150			7	29	392
<b>Итого за Полдник</b>			13	10	57	371	
<b>Итого за день</b>			56	42	227	1436	

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	93
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Чай с молоком	150	2	2	12	74	394
<b>Итого за Завтрак</b>			7	13	34	285	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие	70			7	31	368
<b>Итого за Второй завтрак</b>					7	31	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	81
	Плов из птицы	160	17	6	27	229	304
	Помидоры ломтиком	40		2	2	31	14
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	150			18	74	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			38	15	115	751	
<b>Полдник</b>							



Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	120	5	7	8	146	293
Вафли	40	2	12	25	216	580
Ряженка	150	4	4	6	76	401
<b>Итого за Полдник</b>		11	23	39	438	
<b>Итого за день</b>		56	51	195	1505	



Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая с молоком, маслом и сахаром	150	5	4	25	152	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	4	13	107	397
<b>Итого за Завтрак</b>			11	16	53	395	
<b>Второй завтрак</b>							
	Бананы св	70	1		15	67	368
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		15	67	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2	3	3	71	63
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	70	8	4	4	115	247
	Пюре картофельное	150	2	4	12	92	321
	Огурцы свежие	40	1		2	9	13
	Компот из сушеных фруктов	180			12	41	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			31	15	91	664	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с манной крупой	150	23	8	31	286	285
	пряники	40	2	2	30	146	581
	Чай с сахаром	150			7	29	392
<b>Итого за Полдник</b>			25	10	68	461	
<b>Итого за день</b>			68	41	227	1587	

Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая	150	2		21	91	185
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	395
<b>Итого за Завтрак</b>			6	9	42	277	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие	70			7	31	368
<b>Итого за Второй завтрак</b>					7	31	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей.	150	1	3	4	44	
	Тефтели мясные (говядина)	60	9	6	6	112	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	4	21	134	205
	Соус сметанный с томатом	15		1	1	12	355
	Помидоры ломтиком	40		2	2	31	14
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (вишня)	150			21	83	378
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			31	20	113	752	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	80	7	13	1	147	215



Рулёт с джемом	70	4	3	44	222	458
Чай с сахаром	150			7	29	392
<b>Итого за Полдник</b>		11	16	52	398	
<b>Итого за день</b>		48	45	214	1458	



Рацион: Детский сад (1-3 года)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная	150	4	4	28	165	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	4	13	107	397
<b>Итого за Завтрак</b>			10	16	56	408	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок яблочный	100	1		12	51	399
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		12	51	
<b>Обед</b>							
	Щи зеленые	150	2	4	5	64	68
	Тефтели рыбные тушеные	70	8	1	7	67	261
	Пюре картофельное	120	1	3	10	74	321
	Свекла отварная	40	1	2	5	38	33
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	150			18	74	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
<b>Итого за Обед</b>			30	14	103	653	
<b>Полдник</b>							
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	140	5	4	28	167	443
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Ряженка	150	4	4	6	76	401
<b>Итого за Полдник</b>			11	20	59	459	
<b>Итого за день</b>			52	50	230	1571	
<b>Итого за период</b>			599	504	2222	15724	
<b>Среднее значение за период</b>			59,9	50,4	222,2	1572,4	

Составил \_\_\_\_\_ &lt;Не ука

Утвердил \_\_\_\_\_

Идентификатор документа 1cf1982c-3be2-4c42-ad91-5d3a1545bc9e

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Организация, сотрудник

Доверенность: рег. номер, период действия и статус

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:

 ЧАСТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ "СВЯТО  
 НИКОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА  
 ГОРОДА МИХАЙЛОВСКА"  
 ДРАНЕЦ НАДЕЖДА  
 АЛЕКСАНДРОВНА, ДИРЕКТОР

 Не требуется для подписания

01D0B3900067B0E8884DF2F92C  
 058CD895  
 с 23.08.2023 11:36 по 23.11.2024  
 11:36 GMT+03:00

14.09.2023 12:01 GMT+03:00  
 Подпись соответствует файлу  
 документа