

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша дружба	200	5	6	27	186	229
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	200	5	5	15	119	397
Итого за Завтрак			12	19	57	441	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	1		18	77	399
	Итого за Второй завтрак			1		18	77
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2	12	73	80
	Котлеты рубленые из птицы	80	15	3	8	123	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4	5	25	161	205
	Соус сметанный с луком	30	1	2	2	26	356
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
	Итого за Обед			41	20	121	812
Полдник	Сырники полуфабрикаты	140	15	19	35	347	231
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	99	
	Печенье	40	4		24	119	3
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			21	22	85	603	
Итого за день			75	61	281	1933	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			10	15	41	340	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	368
Итого за Второй завтрак					10	44	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	7	7	11	134	87
	Гуляш из мяса отварного	80	10	8	3	126	277
	Каша гречневая *	150	11	8	26	216	414
	Свекла отварная	60	1	4	8	56	33
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			47	31	128	957	
Полдник							
	Омлет натуральный	80	7	13	1	147	215
	Булочка "Творожная"	70	9	4	35	106	483
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			21	22	44	344	
Итого за день			78	68	223	1685	



Меню приготавливаемых блюд

(лист 3)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	200	2		27	121	185
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	394
Итого за Завтрак			7	11	58	356	
Второй завтрак							
	Бананы св	100	2	1	21	95	368
Итого за Второй завтрак			2	1	21	95	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	5	95	63
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	80	9	5	4	132	247
	Пюре картофельное	150	2	4	12	92	321
	Огурцы свежие	60	1		3	14	13
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			33	17	95	715	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	150	20	16	22	313	240
	Соус молочный	50	1	2	4	42	406
	пряники	40	2	2	30	146	581
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			23	20	65	539	
Итого за день			65	49	239	1705	

(лист 4)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		



Меню приготавливаемых блюд

прием пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	2	5	28	155	185
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			6	15	50	350	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	44	368
	Итого за Второй завтрак					10	44
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2	2	10	69	85
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	355
	Голубцы ленивые	70	8	9	3	121	333
	рис с овощами	150	4	3	35	182	241
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (вишня)	200			27	111	378
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			33	20	135	843	
Полдник	Макаронник с мясом или печенью	160	12	18	33	311	292
	Соус сметанный*	50	3	1	2	37	354
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Чай с сахаром	200			9	38	392
	Итого за Полдник			17	31	69	602
Итого за день			56	66	264	1839	



Меню приготавливаемых блюд

(лист 5)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	200	10	11	32	263	206
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Молоко кипяченое	180					
Итого за Завтрак			12	19	47	399	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	1		18	77	399
	Итого за Второй завтрак			1		18	77
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4	2	10	82	57
	щицель рыбный натуральный	80	4	12	8	116	258
	Пюре картофельное	150	2	4	12	92	321
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			29	26	113	762	
Полдник	Яйца вареные	40	5	5		63	213
	Икра кабачковая (консервированная)	70	2	9	8	118	150
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Ватрушки из дрожжевого теста с творогом	70	9	5	29	202	458
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			30	26	74	642	
Итого за день			72	71	252	1880	

(лист 6)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 2

День: понедельник



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная	200	5	4	35	197	168
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			9	14	57	392	
Второй завтрак							
	Сок яблочный	150	1		18	77	399
Итого за Второй завтрак			1		18	77	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200					
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	11	4	100	326
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	4	21	134	205
	Огурцы свежие	60	1		3	14	13
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			34	19	99	630	
Полдник							
	Сырники полуфабрикаты	140	15	19	35	347	231
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	99	
	Печенье	40	4		24	119	3
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			21	22	85	603	
Итого за день			65	55	259	1702	



Меню приготавливаемых блюд

(лист 7)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	394
Итого за Завтрак			10	15	43	346	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	368
Итого за Второй завтрак					10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	13	108	81
	Плов из птицы	200	21	7	34	287	304
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			44	19	130	867	
Полдник							
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	150	7	9	11	182	293
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			14	26	44	489	
Итого за день			68	60	227	1746	

(лист 8)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 2

День: среда



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с молоком, маслом и сахаром	200	6	5	33	203	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	200	5	5	15	119	397
Итого за Завтрак			13	18	63	458	
Второй завтрак							
	Бананы св	100	2	1	21	95	368
Итого за Второй завтрак			2	1	21	95	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	5	95	63
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	80	9	5	4	132	247
	Пюре картофельное	150	2	4	12	92	321
	Огурцы свежие	60	1		3	14	13
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			33	17	95	715	
Полдник							
	Пудинг из творога с манной крупой	120	18	6	25	229	285
	пряники	40	2	2	30	146	581
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			20	8	64	413	
Итого за день			68	44	243	1681	



Меню приготавливаемых блюд

(лист 9)

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	200	2		27	121	185
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			6	10	49	316	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	368
Итого за Второй завтрак					10	44	
Обед							
	Суп из овощей.	200	2	4	5	59	
	Тефтели мясные (говядина)	70	10	7	7	130	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	4	21	134	205
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	355
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (вишня)	200			27	111	378
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			35	25	123	841	
Полдник							
	Омлет натуральный	80	7	13	1	147	215
	Рулет с джемом	70	4	3	44	222	458
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			11	16	54	407	
Итого за день			52	51	236	1608	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад (3-7 лет)

Неделя: 2



День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	6	5	37	220	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	200	5	5	15	119	397
Итого за Завтрак			13	18	67	475	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	1		18	77	399
	Итого за Второй завтрак			1		18	77
Обед	Щи зеленые	200	2	5	7	85	68
	Тефтели рыбные тушеные	80	9	1	8	76	261
	Пюре картофельное	150	2	4	12	92	321
	Свекла отварная	60	1	4	8	56	33
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			32	18	115	734	
Полдник	Вареники из полуфабриката промышленного производства	150	6	4	30	179	443
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			13	21	63	486	
Итого за день			59	57	263	1772	
Итого за период			658	582	2487	17551	
Среднее значение за период			65,8	58,2	248,7	1755,1	





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

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	 ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СВЯТО НИКОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ГОРОДА МИХАЙЛОВСКА" ДРАНЕЦ НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	01D0B3900067B0E8884DF2F92C058CD895 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