

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

Согласовано
Заведующий МА ДОУ № 47

И.А. Козырева
И.А. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	355	10,68	13	59,24	462,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	20	0,24	1	1,48	19,4	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед	500	17,57	21	87,85	618,3		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	200	7,5	8	40,35	263,5		
Итого за день	1 155	35,75	42	198,64	1392,1		

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	355	7,37	9	46,98	332,1	
Завтрак 2	Компот из ягод	100	0,08		9,53	39,2	917,02
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		9,53	39,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,54	13	17,46	241,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед	515	21,64	22	73,73	605,4		
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус сладкий из повидла	10	0,2	1	1,34	10,9	903
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Полдник	220	7,49	6	20,87	192,6		
Итого за день	1 190	36,58	37	151,11	1169,3		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		360	4,06	5	46,93	251,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	110	12,57	5	12,8	144	1 071
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		475	19,35	11	64,33	460,5	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	6,01	9	56,03	313	
Итого за день		1 135	29,42	25	178,49	1072,9	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	130	13,08	16	2,4	208,3	972
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Завтрак		355	14,64	21	28,71	366,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Котлета рыбная запеченная с маслом	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Пюре картофельное с морковью	110	1,77	3	15,41	90,2	996
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		520	13,52	11	72,84	443,1	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		200	4,8	7	43,82	263	
Итого за день		1 175	32,96	39	156,57	1120,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180	823
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		355	9,2	7	49,29	357,4	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
	Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
Итого за Обед		555	19,78	20	78,48	590	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50	3,25	2	20,45	116,2	1 043
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник		200	3,42	2	42,12	204,7
Итого за день		1 210	32,5	29	182,76	1204,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Завтрак		330	9,39	10	62,41	322,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		535	18,47	17	72,76	567,6	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	9,08	6	35,58	227,6	
Итого за день		1 165	37,34	33	180,55	1164,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,33	4	13,87	172,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Итого за Завтрак	325	6,79	12	39,27	409,4	
Завтрак 2	Компот из ягод	100	0,08		9,53	39,2	917,02
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		9,53	39,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	150	14,65	15	12,74	244,1	893,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	525	21,12	24	61,04	549,2	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	60	8,47	6	8,34	121,2	945
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Итого за Полдник	220	8,67	7	21,66	180	
Итого за день	1 170	36,66	43	131,5	1177,8		

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	355	6,13	6	43,57	322,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Суп-крем из разных овощей	150	3,8	6	10,88	117,2	960
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	130	8,11	15	30,67	293,1	444,01
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	485	16,44	23	83,52	621,2	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Чай с шиповником	150			8,38	33,5	854,01
Итого за Полдник	200	4,75	5	23,79	158,2		
Итого за день	1 140	27,32	34	162,08	1149,3		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		355	7,61	9	49,82	352,1	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
	Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	4,59	99,4	1 197
	Рагу из овощей	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		525	14,79	15	73,3	507,8	
Полдник	Голубцы с мясом и рисом	60	0,21			3,3	573
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Полдник		245	2,26	2	32,44	155,7
Итого за день		1 225	24,76	26	168,43	1068,2	

(лист 10)

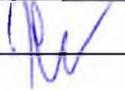
Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	3,25	4	28,73	160,9	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		360	6,81	8	51,46	301,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		530	15,46	12	70,61	453,6	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	3,15	3	45,28	221,4	
Итого за день		1 190	25,82	23	177,15	1023,9	

Итого за период	11 755	319,11	331	1687,28	11543,2	
Среднее значение за период	1 175,5	31,9	33,1	168,7	1154,3	

Составил  Холстинина Кри

Утвердил _____