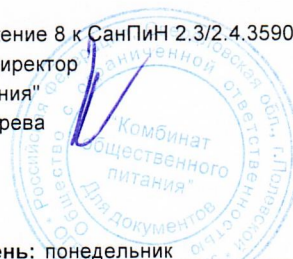


Согласовано  
Заведующий МАДОУ № 47Утверждаю Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю.Козырева

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,14</b>	<b>16</b>	<b>67,43</b>	<b>527,1</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	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	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>620</b>	<b>20,19</b>	<b>23</b>	<b>104,39</b>	<b>710,3</b>		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,57</b>	<b>10</b>	<b>49,36</b>	<b>328,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>41,9</b>	<b>49</b>	<b>232,38</b>	<b>1613,1</b>		

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8,63</b>	<b>10</b>	<b>53,84</b>	<b>381,7</b>	
Завтрак 2	Компот из ягод	100	0,08		9,53	39,2	917,02
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>		<b>9,53</b>	<b>39,2</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	10,01	6	14,81	153,8	181
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	21,83	302,4	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>26,97</b>	<b>28</b>	<b>90,21</b>	<b>741,3</b>		
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*	180			13,47	53,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,49</b>	<b>6</b>	<b>22,36</b>	<b>198,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>43,17</b>	<b>44</b>	<b>175,94</b>	<b>1360,8</b>		

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>5,05</b>	<b>7</b>	<b>54,66</b>	<b>298,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	13,51	107	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	130	14,85	6	15,13	170,2	1 071
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>22,54</b>	<b>13</b>	<b>77,45</b>	<b>547,6</b>		
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,07</b>	<b>9</b>	<b>63,25</b>	<b>342,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 330</b>	<b>33,66</b>	<b>29</b>	<b>206,56</b>	<b>1236,6</b>		

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	160	16,09	20	2,95	256,3	972
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>18,59</b>	<b>28</b>	<b>34,47</b>	<b>467,3</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Котлета рыбная запеченная с маслом	70	7,57	5	5,06	100,8	1 086
	Пюре картофельное с морковью	130	2,1	3	18,22	106,6	996
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>17,04</b>	<b>12</b>	<b>89,35</b>	<b>550,5</b>		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,14</b>	<b>8</b>	<b>48,11</b>	<b>285,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 420</b>	<b>40,77</b>	<b>48</b>	<b>183,13</b>	<b>1350,4</b>		

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	170	4,31	4	22,84	204	823
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10,67	9	56,43	409,9	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		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	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		685	25,3	25	96,73	731,8	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	<b>Итого за Полдник</b>		260	4,13	3	53,43	257,6
<b>Итого за день</b>		1 445	40,2	37	219,46	1451,9	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	170	6,62	6	47,56	216,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		385	10,77	11	71,81	371,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		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	180	4	4	11,34	113,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		655	24,2	22	93,45	724,7	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
<b>Итого за Полдник</b>		230	9,95	7	36,78	243,5	
<b>Итого за день</b>		1 370	45,32	40	211,84	1386,8	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	170	2,64	5	15,72	195,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>46,2</b>	<b>479,8</b>	
Завтрак 2	Компот из ягод	100	0,08		9,53	39,2	917,02
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>		<b>9,53</b>	<b>39,2</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	180	17,58	18	15,29	292,9	893,01
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>26,16</b>	<b>28</b>	<b>79,11</b>	<b>692,3</b>	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	70	9,89	7	9,74	141,4	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,29</b>	<b>8</b>	<b>25,9</b>	<b>217</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 395</b>	<b>44,53</b>	<b>50</b>	<b>160,74</b>	<b>1428,3</b>		

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,39</b>	<b>9</b>	<b>66,32</b>	<b>401,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп-крем из разных овощей	180	4,55	8	13,05	140,7	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	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>19,41</b>	<b>28</b>	<b>100,53</b>	<b>740,3</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5</b>	<b>26,59</b>	<b>169,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 335</b>	<b>35,55</b>	<b>42</b>	<b>204,64</b>	<b>1358,7</b>		

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9,03</b>	<b>11</b>	<b>58,42</b>	<b>415,6</b>	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>12,87</b>	<b>52,6</b>	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	6,42	139,2	1 197
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>18,78</b>	<b>19</b>	<b>88,95</b>	<b>625</b>		
Полдник	Голубцы с мясом и рисом	70	0,25			3,9	573
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>2,41</b>	<b>2</b>	<b>37,11</b>	<b>179,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 435</b>	<b>30,32</b>	<b>32</b>	<b>197,35</b>	<b>1272,3</b>		

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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	170	3,69	4	32,56	182,4	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>7,85</b>	<b>9</b>	<b>58,32</b>	<b>343,9</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0,5	2	7,35	53,5	992
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>20,31</b>	<b>14</b>	<b>87,37</b>	<b>570,2</b>		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3</b>	<b>49,27</b>	<b>237,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 405</b>	<b>31,71</b>	<b>26</b>	<b>204,76</b>	<b>1198,4</b>		

Итого за период	13 915	387,13	397	1996,8	13657,3	
Среднее значение за период	1 391,5	38,7	39,7	199,7	1365,7	

Составил \_\_\_\_\_ Холстинина Кри

Утвердил \_\_\_\_\_