

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
	Итого за Завтрак	400	12,14	16	67,43	527,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
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
	Итого за Обед	620	20,19	23	104,39	710,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	9,57	10	49,36	328,2	
Итого за день		1 380	41,9	49	232,38	1613,1	

(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
	Итого за Завтрак	400	8,63	10	53,84	381,7	
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)	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
Итого за Обед		650	26,97	28	90,21	741,3	
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
	Итого за Полдник	250	7,49	6	22,36	198,6	
Итого за день		1 400	43,17	44	175,94	1360,8	

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
Итого за Завтрак		400	5,05	7	54,66	298,9	
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	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
Итого за Обед		580	22,54	13	77,45	547,6	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	6,07	9	63,25	342,6	
Итого за день		1 330	33,66	29	206,56	1236,6	

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
Итого за Завтрак		400	18,59	28	34,47	467,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
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
Итого за Обед		670	17,04	12	89,35	550,5	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Полдник		250	5,14	8	48,11	285,1	
Итого за день		1 420	40,77	48	183,13	1350,4	

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
Итого за Завтрак		400	10,67	9	56,43	409,9	
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	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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		260	4,13	3	53,43	257,6	
Итого за день		1 445	40,2	37	219,46	1451,9	

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
Итого за Завтрак		385	10,77	11	71,81	371,6	
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	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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		230	9,95	7	36,78	243,5	
Итого за день		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
Итого за Завтрак		380	8	14	46,2	479,8	
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	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
Итого за Обед		645	26,16	28	79,11	692,3	
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
Итого за Полдник		270	10,29	8	25,9	217	
Итого за день		1 395	44,53	50	160,74	1428,3	

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
Итого за Завтрак		400	11,39	9	66,32	401,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
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
Итого за Обед		585	19,41	28	100,53	740,3	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		250	4,75	5	26,59	169,4	
Итого за день		1 335	35,55	42	204,64	1358,7	

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
Итого за Завтрак		410	9,03	11	58,42	415,6	
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	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
Итого за Обед		635	18,78	19	88,95	625	
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
Итого за Полдник		290	2,41	2	37,11	179,1	
Итого за день		1 435	30,32	32	197,35	1272,3	

(лист 10)

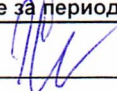
Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

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
Итого за Завтрак		405	7,85	9	58,32	343,9	
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	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
Итого за Обед		650	20,31	14	87,37	570,2	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Полдник		250	3,15	3	49,27	237,3	
Итого за день		1 405	31,71	26	204,76	1198,4	

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 _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672410

Владелец Посохина Наталья Анатольевна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024