

Согласовано:
Заведующий детского сада №1

(подпись) _____ (ФИО)

Утверждаю
Директор ООО «Общество общественного питания»
И.С. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	150	2,13	3	13,87	100,7	1 111,01
	Чай с молоком детский	150	1,02	1	12	66	854
	Печенье детское	17	1,28	2	6,25	69,2	1 141,09
	Пюре яблочное	50	0,2		4,9	36,7	976
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Кефир, снежок, йогурт	100	2,9	3	4	53	1 577
Итого за Завтрак		497	9,03	10	53,52	403,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо тушеное в соусе	50	6,03	6	2,4	118,9	205,02
	Рагу из овощей с кабачками	110	2,35	4	10,56	115,3	959,22
	Напиток из смеси сухофруктов	200	1,73		33,65	68,66	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		530	12,95	15	61,79	434,16
Полдник	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98	995,14
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Молоко порционное	100	2,66	3	16,39	103,1	1 803
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		270	7,17	7	52,64	281,4	
Итого за день		1 317	31,29	37	167,95	1 119,36	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	144,8	883
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Биолакт	100	2,01	1	3,52	105,6	935,07
Итого за Завтрак		480	13,45	13	51,81	479,3	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	51	943
	Оладьи из печени	50	9,04	6	7,43	137,4	319
	Каша гречневая вязкая	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		490	20,23	12	72,12	512,2	
Полдник	Суфле из творога без сахара	60	8,99	6	9,6	126,2	1 479
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Кефир, снежок, йогурт	100	2,9	3	4	53	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		230	14,23	10	35,16	259,5	
Итого за день		1 220	50,05	36	175,75	1 251	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	3,94	5	13,66	220,5	101
	Какао с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5	919
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Кефир, снежок, йогурт	100	2,9	3	4	53	1 577
Итого за Завтрак		490	12,22	13	50,12	517,7	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Запеканка рисовая с мясом птицы	100	8,61	9	14,89	196,4	1 196,03
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Напиток из кураги	150	0,12		3,39	50,12	932
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	6,7	51,8	1 148
Итого за Обед		450	12,67	15	44,2	411,22	
Полдник	Овощи тушеные	140	2,65	7	15,23	154,9	14 505
	Молоко порционное	100	2,66	3	16,39	103,1	1 803
	Печенье детское	17	1,28	2	9,63	69,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		277	8,73	13	57,91	384	
Итого за день		1 217	33,62	41	152,23	1312,92	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	157	852
	Чай с молоком детский	150	1,02	1	12	66	854
	Яйцо отварное шт	20	2,4	2	0,14	31,4	349,01
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Биолакт	100	2,01	1	3,52	105,6	935,07
Итого за Завтрак		500	11,45	10	55,93	461,7	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Рагу из птицы	120	10,76	5	11,58	147,1	1 071
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		460	17,97	11	65,03	412,5	
Полдник	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	118,7	1 107
	Пюре морковное с рисом	100	2,37	7	22,96	161,5	219
	Молоко порционное	100	2,66	3	16,39	103,1	1 803
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		270	13,8	16	63,96	440,1	
Итого за день		1 230	43,22	37	184,92	1314,3	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,5	6	22,49	157	1 111,1
	Морс ягодный (без сахара)	150	0,18		1,28	7,7	1 242,55
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Кефир, снежок, йогурт	100	2,9	3	4	53	1 577
Итого за Завтрак		490	10,28	10	45,17	329,8	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	3,9	4	10,57	94	1 058,11
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре гороховое	110	11,79	5	29,58	200,2	857
	Напиток из смеси сухофруктов	200	1,73		33,65	272,3	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		480	26,63	13	147,67	814,3	
Полдник	Макаронные (вермешель) изделия запеченные с яйцом	100	4,66	6	17,26	146,1	1 133
	Пюре овощное	50	1,32	2	6,23	46,5	999
	Чай с молоком детский	150	1,02	1	12	66	854
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		320	10,52	13	50,2	333,6	
Итого за день		1 290	47,43	36	243,04	1477,7	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	154,9	883
	Какао с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5	919
	Гюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Печенье детское	17	1,28	2	9,63	69,2	1 141,09
Завтрак	Молоко порционное	100	2,66	3	16,39	103,1	1 803
Итого за Завтрак		467	12,58	14	65,28	493,2	
Обед	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2	1 165,1
	Суфле из печени	50	10,06	3	1,38	76,9	1 561
	Макаронные (вермишель) изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Напиток из кураги	150	0,12		3,39	50,12	932
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	17,77	13	48,45	409,52	
Полдник	Овощи тушеные	140	2,65	7	15,23	144,9	14 505
	Яйцо отварное шт	20	2,4	2	0,14	31,4	349,01
	Молоко порционное	100	2,66	3	16,39	103,1	1 803
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		280	9,85	13	48,42	336,2	
Итого за день		1 247	40,2	40	162,13	1238,92	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,12
	Молоко кипяченое	160	4,64	5	7,52	96	920
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Биолакт	100	2,01	1	3,52	105,6	935,07
	Итого за Завтрак	500	13,85	13	50,93	460,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139,21
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6	907
	Овощи тушеные	110	2,08	6	11,97	113,8	14 505
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	480	15,47	16	54,74	446,8		
Полдник	Капуста брокколи, пюре	140	0,38	1	0,45	21,3	1 256,01
	Печенье детское	20	1,5	2	11,33	81,4	1 141,09
	Чай с молоком детский	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник	310	2,9	4	23,78	168,7		
Итого за день	1 290	32,22	33	129,45	1075,8		

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5	18,84	145,2	1 573,01
	Биолакт	150	3,01	2	5,28	158,4	935,07
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Кефир, снежок, йогурт	100	2,9	3	4	53	1 577
	Итого за Завтрак	530	13,36	11	45,52	458,3	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030,19
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Овощи тушеные	110	2,08	6	11,97	113,8	14 505
	Морс ягодный	150	0,18		20,78	85,7	1 242
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	480	16,69	14	56,74	454,8		
Полдник	Суфле из творога	130	11,61	11	14,44	225,8	1 478
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Молоко порционное	100	2,66	3	16,39	103,1	1 803
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник	300	16,61	15	52,39	409,2		
Итого за день	1 310	46,66	40	154,65	1322,3		

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,78	6	23,18	174,8	1 111,13
	Какао с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5	919
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Биолакт	100	2,01	1	3,52	105,6	935,07
Итого за Завтрак		490	13,55	13	60,7	524,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8	1 216
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Напиток из сока	150			15,89	63,7	699,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	23,27	17	69,52	514,9	
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	154,9	265
	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98	995,14
	Молоко порционное	150	3,99	4	24,58	154,6	1 803
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		340	21,78	18	59,17	464,3	
Итого за день		1 350	58,6	48	189,39	1503,8	

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральск Яс 0-1г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,39	6	8,51	146,9	972
	Пюре морковное с рисом	100	2,37	7	22,96	161,5	219
	Чай с молоком детский	150	1,02	1	12	66	854
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак		530	15,38	18	65,57	536,1	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1	1 240
	Мясо кур отварное в соусе	50	11	11,6	0,65	11,85	1 167
	Овощи тушеные	110	2,08	6	11,97	113,8	14 505
	Напиток из смеси сухофруктов	200	1,73		33,65	272,3	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	20,28	20,6	66,54	528,85	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	120	2,25	6	15,25	129,1	1 012
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Пюре фруктовое	50	0,2		4,9	23,5	976,04
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
Итого за Полдник		340	7,8	11	34,48	284,3	
Итого за день		1400	43,46	49,6	113,52	1349,25	

Итого за период	12924	426,75	397,6	1673,03	12965,35	
Среднее значение за период	1292,4	42,67	39,76	167,3	1296,53	

Составил _____ Клочкова Марин

Утвердил _____