

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Понедельник

21.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком(180) *	180,0					416
	Масло сливочное	5,0					1
	Омлет с сыром(85) *	120,0					231
	Рожок	20,0					1
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за Завтрак</b>		345,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток витаминизированный(170) *	160,0					419
	Яблоки	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		260,0					
<b>Обед</b>							
	Капуста тушеная(150) *	150,0					144
	Компот из яблок(180) *	180,0					391
	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200,0					89
	Тефтели мясные(160) *	120,0					4
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
<b>Итого за Обед</b>		720,0	7,0	1,0	40,0	193,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Булочка " Гребешок"	75,0					446
	Йогурт*	180,0					2
	Картофель, тушеный	135,0					145
	Огурцы соленые	50,0					1
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за день</b>		1 785,0	15,0	1,0	80,0	381,0	

(лист 2)

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Вторник

22.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога(100) *	130,0					253
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0				172,2	415
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
<b>Итого за Завтрак</b>		335,0				172,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсины	100,0	0,8	0,2	14,2	66,7	389
	Сок(150) *	150,0					418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		250,0	0,8	0,2	14,2	66,7	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем (200)	200,0					64
	Гуляш из отварного мяса(120) *	120,0					295
	Каша гречневая рассыпчатая (130)	130,0					0,01
	Кисель из кураги(200) *	200,0					399
	Салат из квашеной капусты	55,0					2
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
<b>Итого за Обед</b>		775,0	7,0	1,0	40,0	193,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра кабачковая	60,0	1,0	5,0	3,0	61,0	55
	Фрикадельки рыбные(95)	95,0	17,1	3,5	1,6	107,2	132
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Чай с лимоном(180) *	180,0					412
	Яйца вареные(40) *	40,0	12,7	11,5	0,7	157,0	227
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		405,0	32,8	20,0	20,3	396,2	
<b>Итого за день</b>		1 765,0	40,7	21,2	74,5	828,2	

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Среда 23.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0				172,2	415
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
	Суп молочный с ячневой крупой (180)	180,0					101
	Сыр (порциями) (14)	14,0					7
<b>Итого за Завтрак</b>		399,0				172,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок(150) *	150,0					418
	Яблоки	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		250,0					
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем (свекольник) (200)	200,0					64
	Жаркое по-домашнему (170)	170,0					293
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0					395
	Салат из квашеной капусты	55,0					2
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
<b>Итого за Обед</b>		685,0	5,0	1,0	35,0	170,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Бифидок	180,0					2
	Сгущенное молоко	15,0					2
	Сырники из творога с маслом 3-7 лет	105,0	32,0	29,0	13,0	440,0	246
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		300,0	32,0	29,0	13,0	440,0	
<b>Итого за день</b>		1 634,0	37,0	30,0	48,0	782,2	

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Четверг 24.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком(180) *	180,0					416
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
	Суп молочный манный(200) *	200,0	1,0	2,0	8,0	54,0	99
<b>Итого за Завтрак</b>		405,0	1,0	2,0	8,0	54,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарины	100,0					1
	Напиток витаминизированный(170) *	170,0					418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		270,0					
<b>Обед</b>							
	Компот из свежих плодов(200) *	200,0					391
	Рагу овощное (2-й вариант) с соусом томатным - Соус томатный	220,0					362
	Суп картофельный с клецками(200) *	200,0					1
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
<b>Итого за Обед</b>		690,0	7,0	1,0	40,0	193,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Кукуруза консервированная	50,0	1,0		4,0	23,0	12
	Омлет натуральный(85) *	140,0					231
	Пряник (40) *	40,0					
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Чай с _сахаром	180,0					411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440,0	3,0		19,0	94,0	
<b>Итого за день</b>		1 805,0	11,0	3,0	67,0	341,0	

Рацион: Сад новое

Неделя: 1

День: Пятница 25.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0				172,2	415
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
	Суп молочный с макаронными изделиями (180)	180,0	2,0	2,0	10,0	61,0	100
<b>Итого за Завтрак</b>		385,0	2,0	2,0	10,0	233,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок(150) *	150,0					418
	Яблоки	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		250,0					
<b>Обед</b>							
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200,0			6,0	27,0	400
	Свекла, тушенная в сметане (3-7)	130,0	4,0	7,0	15,0	140,0	145
	Тефтели мясные*	90,0					308
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем(200) *	200,0					73
<b>Итого за Обед</b>		690,0	11,0	8,0	61,0	360,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Картофельное пюре(150) *	130,0					341
	Огурцы соленые	50,0					1
	Печенье (35) *	35,0					
	Рыба, припущенная с овощами(80) *	80,0					259
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Чай с лимоном(180) *	180,0					412
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		495,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за день</b>		1 820,0	17,0	10,0	91,0	687,2	

Рацион: Сад новое

Неделя: 2

День: Понедельник 28.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0				172,2	415
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
	Суп молочный с пшенной крупой (180)	180,0	2,0	1,0	9,0	61,0	101
	Сыр (порциями) (14)	14,0					7
<b>Итого за Завтрак</b>		399,0	2,0	1,0	9,0	233,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок(150) *	150,0					418
	Яблоки	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		250,0					
<b>Обед</b>							
	Каша пшеничная вязкая (140)	140,0					331
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0					395
	Котлеты рубленые(80) *	80,0					299
	Салат из квашеной капусты	55,0					2
	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200,0					88
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
<b>Итого за Обед</b>		715,0	8,0		52,0	252,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Картофельное пюре(150) *	130,0					341
	Пряник (30) *	30,0					
	Рыба, припущенная с овощами(80) *	80,0					259
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Чай с лимоном(180) *	180,0					412
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за день</b>		1 804,0	14,0	1,0	81,0	579,2	

Рацион: Сад новое

Неделя: 2

День: Вторник 29.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком(180) *	180,0					416
	Масло сливочное	5,0					1
	Омлет с зеленым горошком(85) *	130,0					235
	Рожок	20,0					1
<b>Итого за Завтрак</b>		335,0					
<b>Завтрак 2</b>	Апельсины	100,0	0,8	0,2	14,2	66,7	389
	Напиток витаминизированный(170) *	170,0					418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		270,0	0,8	0,2	14,2	66,7	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем (200)	200,0					64
	Жаркое по-домашнему (170)	170,0					293
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0					395
	Огурцы соленые	50,0					1
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
<b>Итого за Обед</b>		660,0	8,0		52,0	252,0	
<b>Уплотненный</b>	Йогурт*	180,0					2
	Пряник (40) *	40,0					
	Пудинг из творога (запеченный) (85)	140,0					251
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		360,0					
<b>Итого за день</b>		1 625,0	8,8	0,2	66,2	318,7	

Рацион: Сад новое

Неделя: 2

День: Среда 30.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0				172,2	415
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
	Суп молочный с ячневой крупой (180)	180,0					101
<b>Итого за Завтрак</b>		385,0				172,2	
<b>Завтрак 2</b>	Сок(150) *	150,0					418
	Яблоки	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		250,0					
<b>Обед</b>	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0					395
	Плов(210) *	210,0					321
	Рассольник петербургский	200,0					83
	Салат из квашеной капусты	55,0					2
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
<b>Итого за Обед</b>		715,0	6,0		47,0	229,0	
<b>Уплотненный</b>	Булочка " Гребешок"	75,0	9,6	8,4	49,6	312,0	445
	Рагу овощное	190,0					1
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Чай с _сахаром	180,0					411
	Яйца вареные(40) *	40,0	12,7	11,5	0,7	157,0	227
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505,0	26,3	19,9	70,3	563,0	
<b>Итого за день</b>		1 855,0	32,3	19,9	117,3	964,2	

Рацион: Сад новое

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0				172,2	415
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0					101
<b>Итого за Завтрак</b>		405,0				172,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарины	100,0					1
	Сок(150) *	150,0					418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		250,0					
<b>Обед</b>							
	Бульон из птицы с гренками(180) *	150,0					2
	Капуста тушеная(150) *	150,0					144
	Кисель из кураги(200) *	200,0					399
	Кнели куриные с рисом(80) *	90,0					331
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
<b>Итого за Обед</b>		660,0	7,0	1,0	40,0	193,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Картофельное пюре(150) *	130,0					341
	Печенье (35) *	35,0					
	Тефтели рыбные паровые(90)	120,0					278
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Чай с лимоном(180) *	180,0					412
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		485,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за день</b>		1 800,0	11,0	1,0	60,0	459,2	

(лист 10)

Рацион: Сад новое

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая	60,0	1,0	5,0	3,0	61,0	55
	Какао с молоком(180) *	180,0					416
	Макароны отварные с сыром (170)	160,0					222
	Масло сливочное	5,0					1
	Рожок	20,0					1
<b>Итого за Завтрак</b>		425,0	1,0	5,0	3,0	61,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток витаминизированный(170) *	170,0					418
	Яблоки	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		270,0					
<b>Обед</b>							
	Говяжье сердце в соусе	125,0					2
	Каша пшеничная вязкая (140)	140,0					331
	Компот из свежих плодов(200) *	200,0					391
	Огурцы соленые	50,0					1
	Суп с рыбными консервами	200,0					2
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
<b>Итого за Обед</b>		785,0	7,0	1,0	40,0	193,0	
<b>Уплотненный</b>							
	Бифидок	180,0					2
	Ватрушка(85) *	85,0					441
	Суп молочный с тыквой и крупой	200,0					103
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		485,0	4,0		20,0	94,0	
<b>Итого за день</b>		1 965,0	12,0	6,0	63,0	348,0	

<b>Итого за период</b>		198,8	93,3	748,0	5 688,8	
<b>Среднее значение за период</b>		19,9	9,3	74,8	568,9	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_