

09.01.2024 г.

**Основное (организационное) меню
зимне-весенний период**

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречка) / Сад / 180 гр.	180	6	6	15	139	101
	Яйца вареные / Сад / 40гр.	40	5	5		63	227,04
	Бутерброды с сыром / Сад / 40/15/5	40/15/5	7	9	20	184	3,01
	Кофейный напиток с молоком / Сад / 180гр.	180	3	3	16	104	414
Итого за Завтрак		460	21	23	51	490	
Второй завтрак							
	Напиток витаминезированный / Сад / 100гр.	100			9	37	509,01
	Пряники / Сад / 20гр	20	1	1	1	11	489,01
Итого за Второй завтрак		120	1	1	10	48	
Обед							
	Борщ с мясом / Сад / 180гр.	180	7	9	11	154	68,03
	Макаронные изделия отварные с маслом / Сад / 150гр.	150	6	5	36	213	335,03
	Котлеты, биточки, шницели рубленые / Сад / 80гр.	80	14	14	14	239	299
	Соус томатный / Сад/ 40гр.	40	1	2	3	27	366
	Икра кабачковая для детского питания / Сад / 60гр.	60	1	5	5	71	57,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 50 гр.	50	4		25	118	0,54
	Хлеб ржаной / Сад / 20 гр.	20	1		8	39	0,58
	Компот из сушеных фруктов / Сад / 180гр.	180	1	3	20	82	394,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Укроп / Ясли / 2 гр.	2					
Итого за Обед		767	35	38	122	943	
Уплотненный полдник							
	Кефир / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	59	420,01
	Рыба припущенная / Сад / 80гр.	80	17	6		120	259,01
	Пюре картофельное / Сад / 150гр.	150	2	4	15	100	339
	Хлеб ржаной / Сад / 20 гр.	20	1		8	39	0,58
	Чай с лимоном / Сад / 180/8/7гр.	180/7/8			8	34	412,01
	Яблоки / Сад / 85гр.	85			8	40	508,04
Итого за Уплотненный полдник		630	23	13	43	392	
Итого за день		1 977	80	75	226	1873	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный / Сад / 80гр.	80	8	11	2	136	229
	Салат из свежих огурцов / Сад / 50гр.	50		3		32	13,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 30 гр.	30	2		15	71	0,53
	Какао с молоком / Сад / 180гр./6	180	3	4	11	90	416,04
Итого за Завтрак		340	13	18	28	329	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Сад / 150гр.	150	4	4	6	80	418
Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	80	
Обед							
	Суп картофельный с клецками / Сад / 180гр.	180	2	3	12	83	91,02
	Жаркое по-домашнему / Сад / 220гр.	220	27	26	24	439	292
	Капуста квашеная / Сад / 60гр.	60	1	4	5	57	21,04
	Хлеб пшеничный / Сад / 50 гр.	50	4		25	118	0,54
	Хлеб ржаной / Сад / 20 гр.	20	1		8	39	0,58
	Компот из свежих плодов / Сад / 180гр.	180			14	57	390,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Петрушка / Сад / 4 гр.	4				1	512
Итого за Обед		719	35	33	88	794	
Уплотненный							
	Ацидофилин / Сад / 180гр.	100					420,19
	Тефтели из печени с рисом / Сад / 160гр.	160	10	11	17	217	301,01
	Морковь, тушенная в сметане / Сад / 150гр.	150	2	4	13	99	145,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 20 гр.	20	2		10	47	0,55
	Печенье / Сад / 25гр.	25	1	1	1	13	489,04
	Чай с сахаром / Сад / 180/8 гр.	180/8			8	32	411,01
	Апельсины / Сад / 90гр.	90			9	42	508,17
Итого за Уплотненный полдник		733	15	16	58	450	
Итого за день		1 942	67	71	180	1653	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Сад / 100гр.	100	18	13	15	255	251,01
	Сгущенное молоко / Сад / 20гр.	20	1	1	11	59	430,03
	Батон / Сад / 30 гр.	30			1	4	0,61
	Кофейный напиток с молоком / Сад / 180гр.	180	3	3	16	104	414
Итого за Завтрак		330	22	17	43	422	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Сад / 150гр.	150	4	4	6	80	418
Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	80	
Обед							
	Рассольник ленинградский / Сад / 180гр.	180	2	4	12	92	82,02
	Котлеты рыбные любительские / Сад / 80гр.	80	12	10	5	105	272,01
	Пюре картофельное / Сад / 150гр.	150	2	4	15	100	339
	Соус томатный / Сад/ 40гр.	40	1	2	3	27	366
	Икра свекольная / Сад / 60гр.	60	1	3	8	66	55,02
	Хлеб пшеничный / Сад / 30 гр.	30	2		15	71	0,53
	Хлеб ржаной / Сад / 50 гр.	50	3	1	20	99	0,59
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) / Сад / 180гр.	180			22	96	399,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Укроп / Сад / 4 гр.	4				1	511,02
Итого за Обед		779	23	24	100	657	
Уплотненный							
	Кефир / Сад / 180 гр.	180	5	6	7	106	420,09
	Суп молочный с крупой (пшено) / Сад / 180 гр.	180	6	7	19	161	101,03
	Пицца "Детская" / Сад / 50гр.	50	8	9	15	175	448,01
	Чай с сахаром / Сад / 180/8 гр.	180/8			8	32	411,01
	Яблоки / Сад / 75гр.	75			7	35	508,19
Итого за Уплотненный полдник		673	19	22	56	509	
Итого за день		1 932	68	67	205	1668	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манка) / Сад / 200 гр.	200	5	6	17	146	101,05
	Бутерброды с сыром / Сад / 40/15/5	40/15/5	7	9	20	184	3,01
	Какао с молоком / Сад / 180гр./6	180	3	4	11	90	416,04
Итого за Завтрак		440	15	19	48	420	
Второй завтрак							
	Напиток витаминезированный / Сад / 100гр.	100			9	37	509,01
	Печенье / Сад / 25гр.	25	1	1	1	13	489,04
Итого за Второй завтрак		125	1	1	10	50	
Обед							
	Бульон из птицы детский / Сад / 200гр.	200	6	6	1	78	60,01
	Запеканка картофельная с мясом / Сад / 160гр.	160	13	15	28	305	308,01
	Соус томатный / Сад/ 40гр.	40	1	2	3	27	366
	Икра морковная / Сад / 50гр.	50	1	5	7	81	55,03
	Гренки из пшеничного хлеба / Сад / 11гр.	11	1		5	26	123,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 30 гр.	30	2		15	71	0,53
	Хлеб ржаной / Сад / 40 гр.	40	2		16	79	0,56
	Компот из сушеных фруктов / Сад / 180гр.	180	1	3	20	82	394,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Петрушка / Сад / 4 гр.	4				1	512
Итого за Обед		720	27	31	95	750	
Уплотненный							
	Йогурт / Сад / 180гр.	180	9	5	6	97	420,06
	Рыба, запеченная в омлете / Сад / 80гр.	80	14	12	3	115	263,01
	Каша рассыпчатая пшеничная / Сад / 150гр.	150	9	4	41	230	179
	Хлеб ржаной / Сад / 20 гр.	20	1		8	39	0,58
	Чай с лимоном / Сад / 180/8/7гр.	180/7/8			8	34	412,01
	Мандарины / Сад / 75 гр.	75	1		6	32	386,02
Итого за Уплотненный полдник		700	34	21	72	547	
Итого за день		1 985	77	72	225	1767	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Сад / 100гр.	100	18	13	15	255	251,01
	Сгущенное молоко / Сад / 20гр.	20	1	1	11	59	430,03
	Бутерброды с маслом / Сад / 30/10	40	2	8	15	141	1,01
	Молоко кипяченое / Сад / 150гр.	150	4	5	7	90	419
Итого за Завтрак		310	25	27	48	545	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Сад / 150гр.	150	4	4	6	80	418
Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	80	
Обед							
	Суп картофельный / Сад / 200гр.	200	2	2	16	93	83,01
	Капуста тушеная / Сад / 150гр.	150	4	5	17	134	354,03
	Тефтели мясные / Сад / 160гр.	160	12	15	15	243	304,01
	Винегрет овощной / Сад / 60 гр.	60	1	4	5	56	46,01
	Кисель из повидла / Сад / 180гр.	180			27	111	401,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 40гр.	40	3		20	94	0,52
	Хлеб ржаной / Сад / 50 гр.	50	3	1	20	99	0,59
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Укроп / Сад / 4 гр.	4				1	511,02
Итого за Обед		849	25	27	120	831	
Уплотненный полдник							
	Кефир / Сад / 150гр.	150	4	5	6	89	420,05
	Каша вязкая с тыквой / Сад / 205 гр.	205	7	8	42	263	183
	Булочка ванильная / Сад / 100гр.	100	8	8	58	341	450,02
	Яйца вареные / Сад / 20гр.	20	3	2		31	227,03
	Чай с молоком / Сад / 180/8гр.	180	2	3	12	80	413,01
	Яблоки / Сад / 75гр.	75			7	35	508,19
Итого за Уплотненный полдник		730	24	26	125	839	
Итого за день		2 039	78	84	299	2295	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манка) / Сад / 200 гр.	200	5	6	17	146	101,05
	Бутерброды с сыром / Сад / 40/15/5	40/15/5	7	9	20	184	3,01
	Кофейный напиток с молоком / Сад / 180гр.	180	3	3	16	104	414
Итого за Завтрак		440	15	18	53	434	
Второй завтрак							
	Напиток витаминезированный / Сад / 100гр.	100			9	37	509,01
	Пряники / Сад / 20гр	20	1	1	1	11	489,01
Итого за Второй завтрак		120	1	1	10	48	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми / Сад / 180гр.	180	2	4	18	120	87,01
	Голубцы ленивые / Сад / 160гр.	160	14	13	11	224	315,01
	Макаронные изделия отварные с маслом / Сад / 150гр.	150	6	5	36	213	335,03
	Икра свекольная / Сад / 60гр.	60	1	3	8	66	55,02
	Хлеб пшеничный / Сад / 30 гр.	30	2		15	71	0,53
	Соус сметанный / Сад / 30гр.	30		1	2	17	372,01
	Хлеб ржаной / Сад / 40 гр.	40	2		16	79	0,56
	Компот из сушеных фруктов / Сад / 180гр.	180	1	3	20	82	394,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Петрушка / Сад / 4 гр.	4				1	512
Итого за Обед		839	28	29	126	873	
Уплотненный							
	Кефир / Сад / 150гр.	150	4	5	6	89	420,05
	Рыба, тушенная с овощами / Сад / 80 гр.	80	9	9	3	86	261,01
	Картофель отварной / Сад / 150гр.	150	3	4	25	147	136,01
	Яйца вареные / Сад / 20гр.	20	3	2		31	227,03
	Хлеб ржаной / Сад / 20 гр.	20	1		8	39	0,58
	Чай с лимоном / Сад / 180/8/7гр.	180/7/8			8	34	412,01
	Яблоки / Сад / 85гр.	85			8	40	508,04
Итого за Уплотненный полдник		700	20	20	58	466	
Итого за день		2 099	64	68	247	1821	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром / Сад / 80гр.	80	11	12	1	154	230,03
	Салат из свежих огурцов / Сад / 50гр.	50		3		32	13,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 30 гр.	30	2		15	71	0,53
	Какао с молоком / Сад / 180гр./6	180	3	4	11	90	416,04
Итого за Завтрак		340	16	19	27	347	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Сад / 150гр.	150	4	4	6	80	418
Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	80	
Обед							
	Суп с рыбными консервами / Сад / 200гр.	200	9	4	14	127	95,01
	Гуляш из отварного мяса / Сад / 160гр.	160	26	9	104	205	293,02
	Каша перловая рассыпчатая / Сад / 150гр.	150	5	1	33	157	0,49
	Салат из белокочанной капусты / Сад / 60гр.	60	1	4	5	57	21,03
	Хлеб пшеничный / Сад / 30 гр.	30	2		15	71	0,53
	Хлеб ржаной / Сад / 40 гр.	40	2		16	79	0,56
	Компот из свежих плодов / Сад / 180гр.	180			14	57	390,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Укроп / Сад / 4 гр.	4				1	511,02
Итого за Обед		829	45	18	201	754	
Уплотненный							
	Снежок / Сад / 150гр.	150	8	5	5	95	420,02
	Тефтели из печени с рисом / Сад / 160гр.	160	10	11	17	217	301,01
	Овощи в молочном соусе / Сад / 130гр.	130	3	2	12	81	350,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 20 гр.	20	2		10	47	0,55
	Чай с сахаром / Сад / 180/8 гр.	180/8			8	32	411,01
	Апельсины / Сад / 90гр.	90			9	42	508,17
Итого за Уплотненный полдник		738	23	18	61	514	
Итого за день		2 057	88	59	295	1695	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Сад / 160гр.	160	23	15	16	300	251,03
	Повидло / Сад / 20 гр.	20			13	56	
	Батон / Сад / 30 гр.	30			1	4	0,61
	Яйца вареные / Сад / 40гр.	40	5	5		63	227,04
	Кофейный напиток с молоком / Сад / 180гр.	180	3	3	16	104	414
Итого за Завтрак		430	31	23	46	527	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Сад / 150гр.	150	4	4	6	80	418
Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	80	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем / Сад / 200гр.	200	2	4	7	74	73,01
	Плов из птицы / Сад / 210гр.	210	38	36	37	630	321
	Салат из горошка зеленого консервированного / Сад / 60гр.	60	2	3	4	50	10,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 50 гр.	50	4		25	118	0,54
	Хлеб ржаной / Сад / 40 гр.	40	2		16	79	0,56
	Компот из сушеных фруктов / Сад / 180гр.	180	1	3	20	82	394,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Петрушка / Сад / 4 гр.	4				1	512
Итого за Обед		749	49	46	109	1034	
Уплотненный							
	Кефир / Сад / 150гр.	150	4	5	6	89	420,05
	Суп молочный с крупой (геркулес) / Сад / 200 гр.	200	6	7	16	148	101,07
	Булочка школьная / Сад / 60гр.	60	5	2	37	186	455,01
	Чай с сахаром / Сад / 180/8 гр.	180/8			8	32	411,01
	Яблоки / Сад / 90 гр.	90			9	42	508,15
Итого за Уплотненный полдник		688	15	14	76	497	
Итого за день		2 017	99	87	237	2138	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный / Сад / 80гр.	80	8	11	2	136	229
	Икра кабачковая для детского питания / Сад / 60гр.	60	1	5	5	71	57,01
	Бутерброды с сыром / Сад / 40/15/5	40/15/5	7	9	20	184	3,01
	Какао с молоком / Сад / 180гр./6	180	3	4	11	90	416,04
Итого за Завтрак		380	19	29	38	481	
Второй завтрак							
	Напиток витаминезированный / Сад / 100гр.	100			9	37	509,01
	Печенье / Сад / 25гр.	25	1	1	1	13	489,04
Итого за Второй завтрак		125	1	1	10	50	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем / Сад / 200гр.	200	2	4	10	85	63,01
	Запеканка из печени с рисом / Сад / 180гр.	180	24	14	27	330	311
	Соус сметанный / Сад / 30гр.	30		1	2	17	372,01
	Икра морковная / Сад / 60гр.	60	2	6	9	97	55,06
	Хлеб пшеничный / Сад / 50 гр.	50	4		25	118	0,54
	Хлеб ржаной / Сад / 40 гр.	40	2		16	79	0,56
	Компот из свежих плодов / Сад / 180гр.	180			14	57	390,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Укроп / Сад / 4 гр.	4				1	511,02
Итого за Обед		749	34	25	103	784	
Уплотненный							
	Йогурт / Сад / 180гр.	180	9	5	6	97	420,06
	Сельдь соленая / Сад / 25гр.	25	4	5		62	8,01
	Картофель отварной / Сад / 150гр.	150	3	4	25	147	136,01
	Крендель сахарный / Сад / 100гр.	100	11	17	61	441	443,02
	Хлеб ржаной / Сад / 20 гр.	20	1		8	39	0,58
	Чай с лимоном / Сад / 180/8/7гр.	180/7/8			8	34	412,01
	Мандарины / Сад / 75 гр.	75	1		6	32	386,02
Итого за Уплотненный полдник		745	29	31	114	852	
Итого за день		1 999	83	86	265	2167	

Рацион: Сад з/в Январь

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Сад / 100гр.	100	18	13	15	255	251,01
	Повидло / Сад / 20 гр.	20			13	56	
	Бутерброды с сыром / Сад / 40/15/5	40/15/5	7	9	20	184	3,01
	Молоко кипяченое / Сад / 100гр.	100	3	3	5	60	419,01
Итого за Завтрак		280	28	25	53	555	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Сад / 180гр.	180	5	5	7	95	418,02
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	95	
Обед							
	Суп картофельный / Сад / 200гр.	200	2	2	16	93	83,01
	Рулет с луком и яйцам / Сад / 80гр.	80	8	6	7	119	312,01
	Капуста тушеная / Сад / 150гр.	150	4	5	17	134	354,03
	Винегрет овощной / Сад / 60 гр.	60	1	4	5	56	46,01
	Хлеб пшеничный / Сад / 50 гр.	50	4		25	118	0,54
	Хлеб ржаной / Сад / 50 гр.	50	3	1	20	99	0,59
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) / Сад / 180гр.	180			22	96	399,02
	Соль / Сад / 5 гр.	5					510
	Петрушка / Сад / 4 гр.	4				1	512
Итого за Обед		779	22	18	112	716	
Уплотненный							
	Кефир / Сад / 100гр.	100	3	3	4	59	420,14
	Каша вязкая с изюмом / Сад / 205гр.	205	6	9	55	326	190,01
	Булочка ванильная / Сад / 100гр.	100	8	8	58	341	450,02
	Чай с молоком / Сад / 180/8гр.	180	2	3	12	80	413,01
	Яблоки / Сад / 75гр.	75			7	35	508,19
Итого за Уплотненный полдник		660	19	23	136	841	
Итого за день		1 899	74	71	308	2207	

Итого за период	19 946	778	740	2487	19284	
Среднее значение за период		77,8	74	248,7	1928,4	

Составил _____ Некрасова Елен

Утвердил _____