

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

(подпись)



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 1-3 года

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,08
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Печенье сахарное	17	1,28	2	12,65	69,2	1 579
Итого за Завтрак		357	13,78	16	59,2	425,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124,16
	Биточек из свинины	50	7,04	11	3,93	148,2	466
	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3		91,35	381,4	928,1
	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		530	18,84	21	156,35	899,7	
Полдник							
	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		370	8,82	12	80,75	449,5	
Итого за день		1 257	41,44	49	296,3	1774,5	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	160	5,08	6	20,56	154,4	1 507,03
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
Итого за Завтрак		350	9,81	17	43,39	380,9	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	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		540	27,39	15	101,22	623,2	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	3	4,35	35,8	1 163,01
	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		290	17,74	15	50,66	372,4	
Итого за день		1 180	54,94	47	195,27	1376,5	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160	7,87	8	33,36	235,2	1 153,03
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		350	12,81	12	56,21	378,8	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Запеканка рисовая с мясом птицы	150	12,92	13	22,33	264,7	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3		91,35	381,4	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		520	20,21	19	156,25	860,4	
Полдник							
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522
	Макаронные изделия отварные с овощами с маслом растительным	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,05
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник		420	6,67	10	62,66	373,3	
Итого за день		1 290	39,69	41	275,12	1612,5	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		370	14,61	15	46,83	382,6	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Биточек из курицы	60	12,56	4	7,35	122,3	255
	Рагу из овощей	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Напиток из сока	150			15,89	63,7	699,01
	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		510	22,04	15	74,34	492,4	
Полдник							
	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	150			18	71,3	1 798
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		330	11,45	13	57,18	353,4	
Итого за день		1 210	48,1	43	178,35	1228,4	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)		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	167,4	1 111,1
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3	1 508,02
	Итого за Завтрак	350	10,86	10	57,2	359,3	
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
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре гороховое	110	11,79	5	29,58	200,2	857
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3		91,35	381,4	928,1
	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	530	29,19	16	166,35	894,8	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с яйцом	100	4,66	6	17,26	146,1	1 133
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
	Итого за Полдник	360	11,32	16	69,74	431,1	
Итого за день	1 240	51,37	42	293,29	1685,2		

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)		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	6,14	7	21,41	177,4	1 111,11
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Печенье детское	17	1,28	2	9,63	69,2	1 141,09
	Итого за Завтрак	357	9,75	17	58,59	439,2	
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
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3		91,35	381,4	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Обед	520	18,73	13	142,73	742,7	
Полдник	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Макаронные изделия запеченные с сыром	110	7,35	7	26,74	188,6	334
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	370	15,09	15	79,72	428,4	
Итого за день	1 247	43,57	45	281,04	1610,3		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) 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	5,5	6	22,49	167,4	1 111,12
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Итого за Завтрак	350	13,59	13	48,11	364,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139,21
	Тефтели мясные	80	5,38	11	7,51	153,6	1 565
	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	165,7	990
	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
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед	530	15,95	22	86,66	589,5		
Полдник	Тефтели рыбные тушеные	60	5,06	2	5,28	56,2	1 555
	Капуста тушеная	110	2,9	4	13,72	102,3	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	340	10,1	7	47,66	263,2	
Итого за день	1 220	39,64	42	182,43	1217,2		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое) Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	4	15,07	116,2	1 573,01
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Итого за Завтрак	350	6,18	12	35,13	289,2	
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
	Картофель тушеный	110	0,35	1	3,11	23,5	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед	500	17,02	10	58,94	397,3		
Полдник	Запеканка из творога с рисом	130	14,5	12	21,05	254,3	1 297
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Салат из отварной моркови с яблоками	40	0,55	6	2,89	70,2	818,05
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник	370	22,13	25	50,63	493,4		
Итого за день	1 220	45,33	47	144,7	1179,9		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)		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	6,16	7	24,72	186,4	1 111,13
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3	1 508,02
	Итого за Завтрак	350	14,17	14	52,93	389,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Сок натуральный	150			16,8	103,5	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Обед	540	25,32	17	87,08	604,3	
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	154,9	265
	Пюре "Розовое"	80	1,74	3	11,75	78,4	995,14
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник	420	17,76	14	53,45	411,3		
Итого за день	1 310	57,25	45	193,46	1405,2		

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 1-3 года (новое)		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,5	6	22,49	167,4	1 111,09
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	350	9,44	11	51,54	354,8	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1	1 240
	Голубцы ленивые	160	11,89	8	17,06	184,4	1 572
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3		91,35	381,4	928,1
	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	500	20,8	12	145,34	753,5	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	80	8,06	9	2,61	122,1	891
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник	340	15,13	12	58,16	376		
Итого за день	1 190	45,37	35	255,04	1484,3		

Итого за период	12 364	466,7	436	2295	14574	
Среднее значение за период	1 236,4	46,7	43,6	229,5	1457,4	

Составил _____ Селезнева Ольг

Утвердил _____