

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	106,1
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Масло порциями	8		6		53	5
	Итого за завтрак	398	18	14	42	370	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	65
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	80	10	8	3	126	177
	Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	120
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	310
	Хлеб ржаной	45	2		20	95	311
	Итого за обед	675	29	17	109	717	
Уплотненный	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	80	5	4	42	226	290,1
	Рагу из овощей	130	3	5	13	113	87
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Соль	3					314
	Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	34
	Итого за Уплотненный полдник	473	9	14	75	464	
Итого за день		1 646	56	45	235	1592	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	200	4	6	31	193	111,6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Масло порциями	8		6		53	5
	Итого за завтрак	418	9	14	59	401	
2 завтрак	Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	270
	Итого за 2 завтрак	100	3	3	4	50	
обед	Борщ на воде	200	1	4	9	75	51
	Сметана	5		1		8	319
	Тефтели рыбные тушёные	80	10	4	11	121	167
	Картофель, тушённый в соусе	130	3	8	20	165	85
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	655	28	19	70	570	
Уплотненный	Запеканка из творога	110	20	13	15	256	149
	Джем, повидло	30			17	64	313
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	269
	Соль	3					314
	Морковь припущенная	130	2	4	10	83	80
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
Итого за Уплотненный полдник		483	29	22	66	576	
Итого за день		1 656	69	58	199	1597	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	111,3
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Сыр порциями	15	3	4		54	6
Итого за завтрак		425	13	13	55	398	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	64
	Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	207
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	45	2		20	95	311
Итого за обед		655	36	22	63	603	
Уплотненный							
	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Соль	3					314
	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	216
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	12
Итого за Уплотненный полдник		503	35	23	53	489	
Итого за день		1 683	85	58	181	1533	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160	111,1
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Джем, повидло	25			14	53	313
	Итого за завтрак	435	8	8	69	376	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2	14	83	62
	Сметана	5		1		8	319
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	187
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2	4	13	100	231
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	45	2		20	95	311
	Итого за обед	660	20	20	98	664	
Уплотненный	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	124
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	315
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	100	10	5	4	105	156
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	523	32	17	67	550	
Итого за день	1 718	60	45	243	1631		

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	200	3	5	34	189	111,2
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Сыр порциями	15	3	4		54	6
	Итого за завтрак	425	11	11	62	398	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	56
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4	2	100	159
	Картофель, тушённый в соусе	130	3	8	20	165	85
	Сметана	6		1		10	319
	Компот из изюма	180			25	103	253,1
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Итого за обед	666	21	17	87	601	
Уплотненный	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	80	10	5	29	197	279,11
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	208,1
	Соль	3					314
	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	8
	Итого за Уплотненный полдник	453	28	16	69	535	
Итого за день		1 644	61	44	228	1577	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	180	5	5	30	184	106,5
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Масло порциями	8		6		53	5
Итого за завтрак		398	7	11	58	358	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Суп картофельный с рисом	200	2	2	12	73	62
	Сметана	5		1		8	319
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	90	12	9	3	142	177
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб ржаной	45	2		20	95	311
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	310
Итого за обед		690	22	16	92	613	
Уплотненный							
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	80	5	3	50	254	283
	Пюре морковное	130	2	1	10	62	218
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	269
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		433	17	14	69	481	
Итого за день		1 621	46	41	228	1493	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	200	4	6	31	193	111,6
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Сыр порциями	15	3	4		54	6
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266
Итого за завтрак		425	13	13	62	425	
2 завтрак							
	Компот из изюма	100			14	57	253,1
Итого за 2 завтрак		100			14	57	
обед							
	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	60
	Сметана	5		1		8	319
	Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	80	10	6	26	202	343
	Рагу из овощей	130	3	5	13	113	87
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		665	29	18	87	645	
Уплотненный							
	Омлет натуральный с маслом	110	10	14	2	172	131
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	34
	Картофель отварной	130	2	2	13	79	76
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		513	18	23	49	470	
Итого за день		1 703	60	54	212	1597	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201	107
		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
		Масло порциями	8		6		53	5
Итого за завтрак			418	11	16	56	409	
2 завтрак								
		Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	270
Итого за 2 завтрак			100	3	3	4	50	
обед								
		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	66
		Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	10	5	44	111	157
		Картофель отварной	130	2	2	13	79	76
		Чай с сахаром	180			13	50	261
		Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за обед			650	20	11	120	490	
Уплотненный								
		Сырники из творога	110	21	14	13	257	142
		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
		Морковь припущенная	130	2	4	10	83	80
		Джем, повидло	30			17	64	313
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
		Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник			483	28	21	69	567	
Итого за день			1 651	62	51	249	1516	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	106,44
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Джем, повидло	15			8	32	313
	Итого за завтрак	425	9	8	70	387	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Борщ с картофелем	200	2	4	11	88	53
	Сметана	5		1		8	319
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	25	237
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	180	16	10	23	246	191
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	310
	Хлеб ржаной	45	2		20	95	311
	Итого за обед	680	24	17	101	659	
Уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	68
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	80	11	6	33	231	283,11
	Салат из моркови с курагой	60	1		9	39	23
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	523	28	13	63	485	
Итого за день		1 728	61	38	243	1572	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный с маслом	110	10	14	2	172	131
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	315
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Сыр порциями	15	3	4		54	6
	Итого за завтрак	395	19	23	35	428	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	56
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	187
	Пюре картофельное с морковью	130	2	4	16	108	217
	Чай без сахара 3 - 7 лет	180	10	2	2	70	418
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	45	2		20	95	311
	Сметана	4		1		6	319
	Итого за обед	659	29	24	71	622	
Уплотненный	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7	6	35	222	124
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	310
	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	100	10	5	4	105	156
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	513	21	15	77	527	
Итого за день		1 667	70	62	193	1620	