

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	410	12,28	11	50,69	345,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,46	5	10,55	97	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	150	10,85	12	29,38	263,1	444,01
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед	605	18,26	20	73,06	528,6		
Полдник	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник	250	2,15	1	23,07	123,4		
Итого за день	1 365	33,09	32	156,62	1071,2		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Итого за Завтрак	395	11,7	19	51,77	440	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17		12,18	50,9	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	620	27,96	23	73,39	586,3		
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник	360	7,91	5	33,46	239,4		
Итого за день	1 475	47,74	47	170,8	1316,6		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	180	1,29	1	7,7	48,7	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	410	5,54	4	33,15	197,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Макаронные изделия отварные с	130	0,83		4,97	27,6	516
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	645	15,3	19	59,19	507,8		
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Итого за Полдник	220	4,25	6	39,14	236,8	
Итого за день	1 375	25,09	29	142,68	989,4		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	410	10,91	11	50,05	349,2	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17		12,18	50,9	
Обед	Рассольник ленинградский со	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	640	15,49	21	71,75	565,4		
Полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	170	1,64	1	5,45	40,5	851
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Итого за Полдник	350	1,64	1	15,32	94,4	
Итого за день	1 500	28,21	33	149,3	1059,9		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	7,44	8	37,36	255,2	850
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Итого за Завтрак	390	13,67	20	62,71	505,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,82	60,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Рис припущенный	130	3,22	5	33,99	191,9	512
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед	630	17,67	24	89,02	638		
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Итого за Полдник	250	3,19	4	41,11	229,4	
Итого за день	1 370	34,87	48	205,66	1433		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	180	6,47	7	32,21	218,3	883
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Итого за Завтрак	410	10,66	10	53,47	366,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и	180	1,32	5	9,5	87,3	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	640	26,27	22	105,71	725,5		
Полдник	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	6,88	7	17,25	161,1	
Итого за день	1 410	44,21	39	186,23	1326,8		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,92	6	17,08	144,5	101
	Бутерброд с маслом сливочным	30	52,67	261	347	3950	808
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Итого за Завтрак	410	61,94	273	377,02	4231,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,82	60,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с	130	0,83		4,97	27,6	516
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	670	24,02	13	70,25	523,9		
Полдник	Омлет с картофелем	70	0,72	1	1,02	16,4	892
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник	270	2,77	1	28,71	155,4		
Итого за день	1 450	89,07	287	488,8	4970,9		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Итого за Завтрак	390	18	16	52,76	428,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	130	3,22	5	33,99	191,9	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	640	17,95	28	95,4	682,5		
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник	260	10,96	10	44,81	316,8		
Итого за день	1 390	46,91	54	204,17	1475,6		
Итого за период	14 165	403,87	644	2024,35	15907		
Среднее значение за период	1 416,5	40,4	64,4	202,4	1590,7		

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____