

Утверждено:
МБДОУ №66 «Беломорочка»
Заведующий



Мардер Л.Д.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Примерное меню

Для детей посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

в возрасте от 3 до 7 лет, март - август.

(Возможно использование данного примерного меню на период по ноябрь месяц включительно).

Источники:

1/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рациионе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90, с применением лимонной кислоты.
- Огурцы соленые, промышленного производства; Огурцы консервированные (с применением лимонной кислоты)или стерилизованные. Возможна замена на свежий огурец. Помидоры консервированные в собственном соку с кожицей. Возможна замена на свежий помидор.
- Говядина 1 категории на кости, замороженная. Потери при размораживании -7.5%.
- Цыплята-бройлеры 1 категории потрошенные, замороженные. Потери при размораживании-5,1%, при холодной обработке тушки -14,2%, обвалка мякоти 53%.
- Филе трески в «глазури», - Потери при размораживании-5,0% и на «глазурь» до 5%.
- Возможно использование крупнокусковых замороженных полуфабрикатов из говядины, филе цыплят-бройлеров охлажденное и другого сырья. При расчетах массы сырья в брутто необходим перерасчет сырья по брутто. (табл.17,21 и 24 Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий. Сборника технологических нормативов 1996).
- Молоко, пастеризованное 3,2% жирности.
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Масло сладко-сливочное 82,5% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности. Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, ряженка 4,0 % жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Макароны изделия группы А.

1-я неделя / 1. понедельник

№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,58	9,08	27,33	223	2,05
886.	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,03	10,2	42	2,83
2.03	Бутерброд с повидлом яблочным	.020/0.020/3	1,59	3,05	23,3	124	0,1
Итого по группе		0,443	9,29	12,16	60,83	389	4,98

Обед

135.	Суп из овощей с мясом и сметаной	0,250/10/15	7,02	4,51	12,4	112	10,67
461.	Тефтели мясные (1 в)	0,060	7,88	6,72	7,22	124	0,54
595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
516.	Макаронные изделия отварные	0,100	3,54	5,38	19,11	146	0
576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,025	0,17	0,02	0,47	3	0,87
1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,59	0,06	27,67	115	0,42
Итого по группе		0,740	22,91	19,67	84,77	610	12,69

полдник

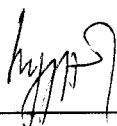
698.	Кефир 2,5% с сахаром	0,180/5	5,22	4,5	12,19	115	1,26
738.	Пирожки печеные с яблоками	0,065	4,38	4,28	27,46	179	0,96
Итого по группе		0,250	9,6	8,78	39,65	294	2,22

Ужин

71.1	Винегрет овощной с зел.л и р/м	0,060	0,82	5,09	4,03	66	9,65
346.	Омлет (вареный на пару) с маслом	0,060/3	5,59	9,14	1,37	112	0,16
1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,32	0,14	19,45	78	65
627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе		0,463	10,17	15,09	54,33	397	84,81

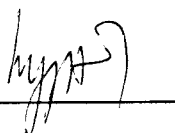
Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,443	9,29	12,16	60,83	389	4,98
обед	0,740	22,91	19,67	84,77	610	12,69
полдник	0,250	9,6	8,78	39,65	294	2,22
ужин	0,463	10,17	15,09	54,33	397	84,81
Итого за день	1,896	51,97	55,7	239,58	1690	104,7



1-я неделя / 2. вторник

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
3	4	5	6	7	8	11	
Завтрак							
1	302 Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,200/3	5,36	5,99	25,54	178	1,3
2	392 Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
3	311 Бутерброд с сыром Российским	0,020/15/3	4,99	7,47	10,3	129	0,1
Итого по группе		0,421	14,47	17,81	53,39	433	3,15
Обед							
1	730 Суп свекольно-морковная	0,060	1,11	3,67	6,42	67	5,76
2	133 Суп картофельный с рисом на м/б	0,250	3,35	3,1	24,53	124	8,25
3	440 Говядина, тушеная с капустой	0,180	15,42	7,21	5,06	165	17,63
4	333 Компот из кураги	0,200	1,3	0	29,72	124	0,5
5	1012 Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
Итого по группе		0,730	23,82	14,46	79,09	550	32,14
полдник							
1	672 Тенки с сахаром	0,030	2,39	3,36	10,58	87	0,09
2	393 Ряженка 4,0% жирности с сахаром	0,180/5	5,04	7,2	12,55	135	0,54
3	627 Бананы св.	0,075	1,12	0,37	15,75	72	7,5
Итого по группе		0,290	8,55	10,93	38,88	294	8,13
Ужин							
1	131 Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	3,06	1,08	33	1,99
2	356 Запеканка из творога	0,120	17,91	14,63	19,15	287	0,29
3	1025 Джем абрикосовый	0,030	0,15	0	21,48	83	0,72
4	1011 Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	655 Чай с сахаром и молоком	0,200/12	2,97	3,22	16,69	108	1,33
Итого по группе		0,462	24,47	21,23	78,08	605	4,33
Итоги по группам питающихся							
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С	
завтрак	0,421	14,47	17,81	53,39	433	3,15	
обед	0,730	23,82	14,46	79,09	550	32,14	
полдник	0,290	8,55	10,93	38,88	294	8,13	
ужин	0,462	24,47	21,23	78,08	605	4,33	
Итого за день	1,903	71,31	64,43	249,44	1882	47,75	



1-я неделя / 3. среда

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/3	5,72	5,99	26,15	182	1,3
2	653	Какао с молоком	0,180	4,84	5,1	17,23	136	1,95
3	109	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
Итого по группе			0,426	14,61	16,44	53,82	423	3,25

Обед

1	576	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,030	0,33	0,06	1,14	7	6,75
2	110	Борщ со св. капустой и сметаной на к/б	0,250/10	2,92	4,63	7,11	94	11,05
3	437	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,070	8,11	7,55	2,65	110	2,54
4	608	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,62	6,44	25,36	182	0
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	707	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	12
Итого по группе			0,700	20,22	19,16	83,62	595	32,34

полдник

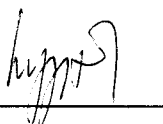
1	773	Булочка "Веснушка"	0,050	3,86	5,42	24,97	174	0,07
2	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
3	627	Груша св.	0,075	0,3	0,22	7,72	35	3,75
Итого по группе			0,305	9,02	10,14	52,13	351	5,44

Ужин

1	373	Филе трески припущ. в молоке	0,080	10,92	6,49	2,44	108	0,93
2	606	Осус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86	0,6
3	518	Картофель отварной	0,120	2,31	5,32	16,11	128	16,63
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	695	чай с сахаром	0,200/12	0,07	0,02	11,99	48	0,03
Итого по группе			0,492	17,45	20,71	51,86	464	18,19

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,426	14,61	16,44	53,82	423	3,25
обед	0,700	20,22	19,16	83,62	595	32,34
полдник	0,305	9,02	10,14	52,13	351	5,44
ужин	0,492	17,45	20,71	51,86	464	18,19
Итого за день	1,923	61,3	66,45	241,43	1833	59,22



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,24	6,6	28,98	202	1,27
2	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
3	3.09	Бутерброд с сыром Российским	0.020/0.010/0.005	3,84	7,65	10,32	125	0,07
Итого по группе			0,431	10,14	14,27	51	372	15,37

Обед

1	19.1	Салат из св. помид. с р/м	0,060	0,63	4,11	2,17	50	12,82
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и мясом	0,250/15	7,83	4,29	20,63	145	6,14
3	485.	Голубцы (ленивые) с мясом и рисом	0,170	13,92	10,53	10,41	193	21,28
4	601.	Соус сметанный с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26	0,42
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	633.	Компот из яблок и апельсинов 2 вар.	0,200	0,26	0,12	23,54	98	6,02
Итого по группе			0,775	25,97	20,82	73,97	582	46,68

полдник

1	698.	Ряженка 4,0% жирности	0,180	5,04	7,2	7,56	115	0,54
2	0.07	Вафли с фруктово-ягодными начинками	0,030	0,84	0,99	23,19	106	0
3	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,260	6,33	8,29	34,8	242	30,54

Ужин

1	49.3	Салат из отв.моркови с курагой и сахаром	0,060	0,91	0,05	8,82	41	2,02
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,66	12,11	25,88	283	0,22
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	19,18	90	1,35
Итого по группе			0,460	20,68	14,69	82,72	557	3,78

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,431	10,14	14,27	51	372	15,37
обед	0,775	25,97	20,82	73,97	582	46,68
полдник	0,260	6,33	8,29	34,8	242	30,54
ужин	0,460	20,68	14,69	82,72	557	3,78
Итого за день	1,926	63,12	58,07	242,49	1753	96,37

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша Дружба (вязкая) с маслом	0,200/3	5,9	6,37	28,79	197	1,27
2	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
3	1.07	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
Итого по группе			0,436	12,91	14,93	53,92	402	2,6

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом на к/б	0,250	5,99	3,52	22,52	135	6,27
2	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,050	10,89	8,65	3,02	142	0,53
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,130	2,52	4,97	12,43	115	3,9
5	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,025	0,17	0,02	0,47	3	0,87
6	707.	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	92	4
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
Итого по группе			0,698	23,22	20,31	72,02	579	15,57

полдник

1	0.04	Печенье сахарное	0,040	3	3,92	29,76	167	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
3	627.	Яблоки св.	0,075	0,3	0,3	7,35	35	7,5
Итого по группе			0,295	8,16	8,72	56,55	344	9,12

Ужин

1	50.2	Салат из свеклы, моркови, зел.гор.с р/м	0,060	0,93	3,06	4,49	49	5,7
2	394.	Тефтели из трески с рисом (Ежики)	0,130	14,49	3,9	15,81	152	0,84
3	595.	Соус молочный	0,050	1,33	3,13	5,66	49	0,24
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/12	0,07	0,02	11,99	48	0,03
Итого по группе			0,492	19,86	10,43	57,63	392	6,81

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,436	12,91	14,93	53,92	402	2,6
обед	0,698	23,22	20,31	72,02	579	15,57
полдник	0,295	8,16	8,72	56,55	344	9,12
ужин	0,492	19,86	10,43	57,63	392	6,81
Итого за день	1,921	64,15	54,39	240,12	1717	34,1

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/3	4,9	5,91	31,18	199	1,27
2	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
3	2.08	Бутерброд с черносмородиновым джемом	0,020/0.015/3	1,6	3,06	21,23	117	6
Итого по группе			0,434	6,56	8,99	64,11	361	21,3

Обед

1	78.0	Икра морковная	0,060	1,03	4,08	4,87	60	6,26
2	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,250/0.10	3,51	4,43	12,52	123	10,49
3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,100	14,74	3,54	4,33	95	0
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,100	3,54	5,38	19,11	146	0
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,59	0,06	27,67	115	0,42
Итого по группе			0,760	26,05	17,97	81,86	609	17,17

полдник

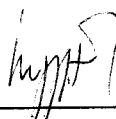
1	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,065	5,25	8,77	34,05	249	0,12
2	698.	Кефир 2,5% с сахаром	0,180/5	5,22	4,5	12,19	115	1,26
Итого по группе			0,250	10,47	13,27	46,24	364	1,38

Ужин

1	25.0	Салат "Степной" со св.огурцом,з/л и р/м	0,060	0,94	3,11	4,49	49	8,37
2	348.	Омлет с капустой б/к и маслом	0,080/3	6,88	10,11	3,79	137	5,99
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,32	0,14	19,45	78	65
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,483	11,58	14,08	57,21	405	89,36

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,434	6,56	8,99	64,11	361	21,3
обед	0,760	26,05	17,97	81,86	609	17,17
полдник	0,250	10,47	13,27	46,24	364	1,38
ужин	0,483	11,58	14,08	57,21	405	89,36
Итого за день	1,927	54,66	54,31	249,42	1739	129,21



2-я неделя / 2. вторник

№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

302.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,24	6,6	28,98	202	1,27
693.	Какао с молоком	0,180	4,84	5,1	17,23	136	1,95
3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/15/3	4,99	7,47	10,3	129	0,1
	Итого по группе	0,421	16,07	19,17	56,51	467	3,32

Обед

134.	Суп крестьянский с перловк.и сметаной	0,250/10	3,51	5,01	15,87	114	10,02
478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,150	9,48	10,55	22,15	224	3,47
601.	Соус сметанный3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26	0,42
576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,030	0,33	0,06	1,14	7	6,75
1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	4
	Итого по группе	0,720	17,25	17,79	88,98	581	24,66

полдник

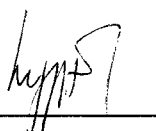
0.07	Вафли с фруктово-ягодными начинками	0,030	0,84	0,99	23,19	106	0
698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
627.	Бананы св.	0,075	1,12	0,37	15,75	72	7,5
	Итого по группе	0,285	6,82	5,86	58,38	320	9,12

Ужин

49.3	Салат из моркови с изюмом и р/м	0,060	0,88	0,11	13,07	58	2,3
358.	Сырники из творога	0,100	16,18	13,06	15,36	248	0,25
626.	Соус из кураги	0,040	0,18	0	6,99	31	0,16
1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
685	Чай с сахаром	0,200/12	0,07	0,02	11,99	48	0,03
	Итого по группе	0,452	20,35	13,51	67,09	479	2,74

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,421	16,07	19,17	56,51	467	3,32
обед	0,720	17,25	17,79	88,98	581	24,66
полдник	0,285	6,82	5,86	58,38	320	9,12
ужин	0,452	20,35	13,51	67,09	479	2,74
Итого за день	1,878	60,49	56,33	270,96	1847	39,84



2-я неделя / 3. среда

№ реце- птур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,58	9,08	27,33	223	2,05
392.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
107	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
	Итого по группе	0,421	15,75	18,78	55,32	454	3,8

Обед

51.1	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,060	0,6	5,11	5,24	70	5,7
32.	Рассольник ленингр. с перл., цыпл, смета	0,250/10/15	6,15	6,75	20,1	159	7,75
499.	Котл. рубленые из цыплят	0,060	8,66	6,68	4,62	121	0,51
96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,11	6,45	10,77	110	8,11
1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
107.	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	92	4
	Итого по группе	0,758	21,17	28,14	74,31	644	26,07

полдник

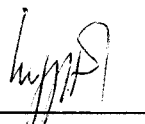
69.	Булочка домашняя	0,050	3,55	6,36	25,79	185	0
98.	Ряженка 4,0% жирности	0,180	5,04	7,2	7,56	115	0,54
927.	Груша св.	0,075	0,3	0,22	7,72	35	3,75
	Итого по группе	0,305	8,89	13,78	41,07	335	4,29

Ужин

371.	Филе трески припущ.	0,070	11,82	0,46	0,51	51	0,74
96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
519.	Картофель в молоке	0,130	3,45	4,84	17,96	136	16,55
1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	2,9
	Итого по группе	0,443	18,58	8,15	53,39	365	20,19

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,421	15,75	18,78	55,32	454	3,8
обед	0,758	21,17	28,14	74,31	644	26,07
полдник	0,305	8,89	13,78	41,07	335	4,29
ужин	0,465	18,58	8,15	53,39	365	20,19
Итого за день	1,881	64,39	68,85	224,09	1798	54,35



2-я неделя / 4. четверг

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
			белки	жиры	углеводы		
3	4	5	6	7	8	11	

Завтрак

302	Каша манная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,58	7,73	26,03	202	2,03
335	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
311	Бутерброд с сыром Российским	0,020/15/3	4,99	7,47	10,3	129	0,15
	Итого по группе	0,431	14,53	18,41	51,02	431	3,48

Обед

461	Суп молочный с крупой рисовой	0,250	4,59	5,68	19,18	149	0,81
460	Рулет из гов. с яйцом	0,060	8,69	6,68	3,68	111	0,16
530	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0,00
520	Пюре картофельное	0,130	2,7	6,16	13,67	133	4,47
576	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,030	0,33	0,06	1,14	7	6,75
1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,04
638	Компот из изюма 2в	0,200	0,46	0,1	24,14	100	0,20
	Итого по группе	0,713	19,42	21,63	75,19	592	12,19

полдник

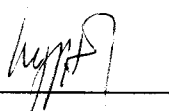
334	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135	0,03
638	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
627	Яблоки св.	0,075	0,3	0,3	7,35	35	7,50
	Итого по группе	0,285	7,08	9,84	47,34	312	9,12

Ужин

161	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	3,06	1,08	33	1,99
355	Суфле творожное	0,120	14,71	11,2	16,68	232	0,35
536	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,15
1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0,04
640	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	19,18	90	1,35
	Итого по группе	0,460	19,22	16,79	65,78	498	3,88

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,431	14,53	18,41	51,02	431	3,48
обед	0,713	19,42	21,63	75,19	592	12,19
полдник	0,285	7,08	9,84	47,34	312	9,12
ужин	0,460	19,22	16,79	65,78	498	3,88
Итого за день	1,889	60,25	66,67	239,33	1833	28,67



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,200/3	9	7,19	37,31	251	1,25
2	693.	Какао с молоком	0,180	4,84	5,1	17,23	136	1,95
3	1.04	Бутерброд с маслом	0,005/0.020	1,52	4,7	10,32	89	0
Итого по группе			0,408	15,36	16,99	64,86	476	3,2

Обед

1	730	Акра свекольно-морковная	0,060	1,11	3,67	6,42	67	5,76
2	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,250/10	2,89	4,71	7,85	90	20,72
3	438.	Азу из цыплят-бройлеров	0,070	8,57	9,17	3,38	132	1,34
4	518	Картофель отварной	0,120	2,31	5,32	16,11	128	16,63
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,16	0,16	23,88	99	1,72
Итого по группе			0,750	17,68	23,51	71	586	46,17

полдник

1	698.	Кефир 2,5% с сахаром	0,180/5	5,22	4,5	12,19	115	1,26
2	0.06	Мармелад желейный	0,040	0,04	0	31,76	128	0
3	627.	Бананы св.	0,075	1,12	0,37	15,75	72	7,5
Итого по группе			0,300	6,38	4,87	59,7	315	8,76

Ужин

1	388.	Биточки из трески	0,060	7,66	2,02	5,56	70	0,25
2	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86	0,6
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,100	2,36	5,29	24,65	155	0
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	685.	Чай витам. "Валетек" с Са и Mg	0,200/10	0,1	0,02	11,71	45	14,05
Итого по группе			0,450	14,27	16,21	63,24	450	14,9

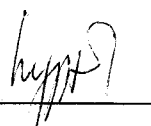
Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,408	15,36	16,99	64,86	476	3,2
обед	0,750	17,68	23,51	71	586	46,17
полдник	0,300	6,38	4,87	59,7	315	8,76
ужин	0,450	14,27	16,21	63,24	450	14,9
Итого за день	1,908	53,69	61,58	258,8	1827	73,03

Итого за период	18,622	605,33	606,78	2455,66	17919	667,24
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итого за период	605,33	606,78	2455,66	17919	667,24
Среднесуточный за период	60,53	60,678	245,57	1791,9	66,72
в т.ч. жив. белки	36,32				

13,5% 30% 55% от калорийности



Молочная продукция, молочные продукты для приготовления меню по группам, нетто

в килограммах

ЛП №04 "Володарский"

3-Триет, на период март-август

№	Наименование	Ед.изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	будни	будни	/день	Пуск	Цуль	Шуль	Мил(л)	Грам(м)
		брутто	сточное	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	450	450	405	530	465	308	469	353	428	541	642	442	4мл.3	4мл.3
2	Творог.тв.р.изделия для дл/л	г	40	40	0	112	0	90	0	0	100	0	86	0	3мл.1	3мл.1
3	Сметана 15%	г	11	11	10	5	15	10	0	22	20	10	11	10	11.3	11.3
4	Сыр твердый и мягкий	г	6.4	6	0	15	0	10	0	0	15	0	15	0	5.5	5.5
5	Мясо говяд. б/к(кат.(на кости)	г	75	55	62	80	0	88	40	81	38	0	37	0	42.6	42.6
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	27	24	0	0	44	0	48	0	0	61	0	44	19.7	19.7
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	37	0	0	74	0	80	0	0	85	0	43	28.2	28.2
8	Яйцо куриное диетическое	г	24	24	41	7	30	17	33	44	4	21	21	6	22.4	22.4
9	Картофель	г	187	140	63	75	139	50	140	66	164	229	110	149	118.5	118.5
10	Овощи, зелень	г	325	260	127	295	134	257	142	200	137	127	87	178	168.4	168.4
11	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	126	75	75	105	75	108	75	105	90	115	94.9	94.9
12	Фрукты(плоды) сухие	г	11	11	40	25	5	18	0	40	16	0	20	0	16.4	16.4
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	0	0	200	0	200	0	200	200	0	0	800	800
14	Напитки витаминизированные	г	50	50	0	0	0	10	0	10	0	0	0	10	30	30
15	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	50	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	400
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	100	100	68	87	60	60	60	60	64	70	68	71	668	66.8
17	Крупы (злаки) Бобовые	г	43	43	25	43	70	48	62	30	40	30	35	84	46.7	46.7
18	Макаронные изделия группы А	г	12	12	33	0	0	13	0	33	0	0	0	0	7.9	7.9
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	29	40	0	33	5	14	45	16	37	11	3	20.4	20.4
20	Мука картофельная (крахмал)	г	3	3	0	0	0	9	0	0	2	0	9	0	20	20
21	Масло коровье сладкосливочное	г	21	21	20	16	30	13	21	25	11	29	20	30	21.5	21.5
22	Масло растительное	г	11	11	10	12	12	11	10	10	11	13	5	11	10.5	10.5
23	Кондитерские изделия	г	20	20	0	0	0	30	40	0	30	0	30	40	170	170
24	Чай, включая фиточай	г	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	5.5	0.55
25	Какао-порошок	г	0.6	0.6	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	6	0.6
26	Кофейный напиток злаковый(суррогат)	г	1.2	1.2	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	6	0.6
27	Дрожжи хлебопекарные	г	0.5	0.5	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4	0.4
28	Сахар	г	47	47	58	60	32	62	27	59	39	37	57	44	47.5	47.5
29	Соль пищевая поваренная	г	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	60

