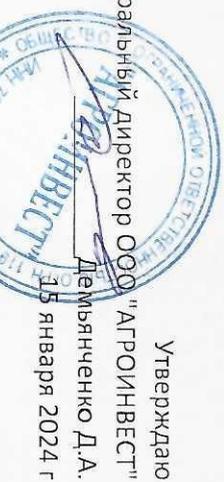


Меню разработано с целью оптимизации затрат на производство продукции. Составлен на основании утвержденных норм расхода сырья и материалов.



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	ту
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	9.05	10.2	37.13	276.3	№177 2011г
	Кофейный напиток	180	2.24	2.1	25.03	118.8	№692 2004г
	Итого за завтрак	400	13.69	19.8	77.06	540,1	
Завтрак 2	Сок	180	0.9	0	18.18	76	№399 2011г
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	18.48	1.99	9.9	145,6	№84 2011г
Обед	Овощи тушеные	130	3.89	7.26	18.79	284.94	2002г
	Котлета мясная	70	13.7	13.1	12.4	221.3	№2/2 2011г
	Компот из ягод с/м	180	0.1	0.1	27.2	88.7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3.3	0.5	16.7	95,6	ту
	Итого за обед	625	39,47	22,95	84,99	836,14	
Углеводный полдник	Омлет натуральный	150	18.1	30.8	2.4	268	№216 2011
	Сыр порционный	10	2.32	2.95	0	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	ту
Итого за полдник		370	22,78	33,97	26,66	412,89	
Итого за первый день:		1575	76,84	76,72	206,89	1865,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
	Итого за завтрак	400	14,12	20,04	66,34	510,3	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	104,4	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	12,49	16,07	25,57	296,87	№69 2003г
	Овощи натуральные соленые	30	0,48	0,06	1,5	8,4	№70 2005
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	Итого за обед	655	24,93	36,54	131,13	573,25	
Углотнённый	Запеканка творожная со сухим молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Итого за полдник	370	19,9	16,73	41,41	443,39	
Итого за второй день:		1605	64,17	77,81	246,08	1622,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Итого за завтрак	400	11,5	15,73	47,13	432,74	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153	№89 2007г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	Итого за обед	625	26,66	13,16	85,9	690,64	
Употребляемый подник	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Рис отварной	100	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
	Итого за подник	400	17,89	17,35	80,79	545,89	
	Итого за третий день:	1555	56,45	46,64	223,62	1713,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
	Итого за завтрак	410	13,6	20,26	54,3	462	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
	Суп лапша домашняя с курицей	200	2,2	4,6	11	152,2	№86 2011г
	Тфтели с соусом	50/50	8,6	8,8	8,1	196,2	№286 2012г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту	
Итого за обед	655	17,6	67,35	83,52	685,2		
Углегоный полдник	Запеканка творожная со сухим молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Итого за полдник	377	19,96	16,73	42,15	446,5	
Итого за четвертый день:		1622	52,06	104,34	198,15	1669,7	

Приём пищи	Наименование блюда	ВЫХОД г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180	6,03	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
	Итого за завтрак	400	10,67	18,42	64,32	464,5	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,9	№277 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту	
Итого за обед	625	22,13	22,52	77,64	623,85		
Углотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Итого за полдник	410	12,71	17,26	67,21	447,69	
	Итого за пятый день:	1615	46,41	58,2	227,35	1612,04	
Итого среднее за первую неделю:		1594,40	59,19	72,74	220,42	1696,50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74 № 6 2011г	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71 ту	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3 №177 2011г	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89 №394 2011г	
	Итого за завтрак	400	14,12	20,04	66,34	510,3	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76 №399 2011г	
	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149 №140 2004г	
	Жаркое по домашнему	200	10,93	15	20,91	349,5 №66 2003г	
	Овощи соленые	30	0,48	0,06	1,5	8,4 №70 2005	
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7 №394 2004г	
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6 ту	
	Итого за обед	655	24,01	20,14	80,55	691,2	
Углеотённый по.дник	Омлет натуральный	150	18,1	30,8	2,4	268 №216 2011	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36 № 7 2011г	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89 №392 2011г	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71 ту	
	Итого за полдник	370	22,78	33,97	26,66	412,89	
Итого за первый день:		1605	61,81	74,15	191,73	1690,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	ту
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	6.69	4.18	14.58	243.42	№182 2007г
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	154.8	№397 2011г
Итого за завтрак		400	12,76	14,87	45,3	543,22	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	95.4	№401 2011г
	Суп картофельный с горохом	200	6.09	1.68	16.9	124.15	№66 2003г
	Ежики мясные с соусом	120/50	14.3	15.7	32.1	284	№450 1996 г
	Икра свекольная	30	0.27	1.41	1.77	20.88	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0.45	0	19.03	77.94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3.3	0.5	16.7	95.6	ту
	Итого за обед	625	18,32	17,61	69,6	478,42	
Уп.готовленный полдник	Запеканка творожная со сушеным молоком	140/20	17.54	16.51	17.15	334,5	№237 2011 г
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	ту
Итого за полдник		370	19,9	16,73	41,41	443,39	
Итого за второй день:		1575	56,2	53,71	163,51	1560,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	т/у
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Итого за завтрак	400	9,3	18,32	59,03	445,89	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Запеканка из печени с рисом	150	22,5	9,8	19,3	298	ТТК
	Соус молочный	25	0,68	1,74	0,02	39,2	№350 2011
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	т/у
	Итого за обед	600	28,41	16,2	65,9	629,58	
Углеводный полдник	Рагу из овощей со свиной	200	1,89	5,97	15,77	224,2	№331 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
	Итого за полдник	430	5,59	12,25	52,19	440,09	
Итого за третий день:		1560	43,7	47,17	186,92	1559,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
	Итого за завтрак	400	11,48	20,4	74,6	526,8	
	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Курица тушеная с овощами	200	19,2	17,9	19,7	322	№496 2004г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	Итого за обед	625	28,12	22,86	74,43	610,94	
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
Углеводный полдник	Рис отварной	100	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Итого за полдник	387	16,61	11,29	69,37	442	
Итого за четвёртый день:		1592	57,11	54,55	236,58	1655,74	