

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Понедельник 09.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	395
	Макаронные изделия отварные.(120) *	120,0	4,7	0,6	30,0	143,7	204
	Масло сливочное (к блюду).(5) *	5,0	0,0	4,2	0,0	38,2	6
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(25) *	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из капусты и моркови.(60) *	60,0	1,0	3,1	6,1	56,7	20,03
	Сыр (порциями).(15) *	15,0	3,5	4,4		54,6	7
	Яйца вареные(20) *	20,0	2,2	2,0	0,1	27,3	213
Итого за Завтрак		625,0	16,3	18,0	61,0	473,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый.(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	399
	Итого за Завтрак 2		180,0	0,9	0,2	18,2	82,8
Обед	Компот из свежих плодов.(180) *	180,0	0,2	0,2	13,0	55,1	372
	Огурец свежий.(45)	45,0	0,3	0,0		5,0	
	Пудинг из говядины(80).*	80,0	19,5	13,1	0,9	199,8	290,01
	Пюре картофельное.(120) *	120,0	3,0	3,8	13,6	98,9	321
	Соль(3) *	3,0					
	Соус сметанный.(30) *	30,0	0,4	0,8	1,9	16,5	354
	Суп картофельный(с мясными фрикадельками).(180) *	180,0	1,7	2,1	13,0	78,3	83
	Фрикадельки мясные(к блюду).(18) *	18,0	4,0	3,5	0,2	48,0	121
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		731,0	34,4	24,1	74,8	655,3	
Уплотненный	Мандарины(60) *	60,0	0,7	0,2	6,1	30,8	371
	Соус молочный (сладкий).(30) *	30,0	0,6	1,5	4,1	32,3	351
	Суп молочный с крупой.(200) *	200,0	6,7	6,4	20,5	167,9	94
	Сырники из творога.(80) *	80,0	15,3	10,7	9,6	198,1	231,01
	Хлеб пшеничный(15) *	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	394
	Итого за Уплотненный полдник		565,0	27,1	21,3	58,1	539,6
Итого за день		2 101,0	78,7	63,6	212,1	1 751,4	

(лист 2)

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Вторник 10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .(100) *	100,0	10,4	12,9	1,9	165,5	215
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(25) *	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из белокачанной капусты.(60) *	60,0	1,0	3,1	5,8	55,1	20,02
	Суп молочный с крупой.(гречневая)(200) *	200,0	7,0	5,7	17,5	150,9	94
	Чай с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	394
	Итого за Завтрак		765,0	23,2	25,4	524,8	
Завтрак 2	Бананы(120)	120,0	1,8	0,6	25,2	115,2	368,03
	Итого за Завтрак 2		120,0	1,8	0,6	25,2	115,2
Обед	Бульон из кур.(250) *	250,0	6,0	4,9	1,5	74,4	108
	Гренки из пшеничного хлеба.(15) *!	15,0	1,8	0,2	11,6	55,5	517
	Компот из свежих плодов.(180) *	180,0	0,2	0,2	13,0	55,1	372
	Птица отварная.(80) *	80,0	20,4	17,6	0,2	240,8	300

	Рис отварной с овощами.(130) *	130,0	3,1	4,2	30,3	171,4	334
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(60) *	60,0	0,6	4,4	1,7	51,2	
	Соль(5) *	5,0					
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		770,0	35,3	31,9	78,4	743,4	
Уплотненный							
	Вафли(45) *	45,0	1,3	1,5	34,8	159,3	
	Кисломолочный"Снежок".(180) *	180,0	5,0	4,6	20,0	146,6	401,01
	Пюре картофельное с морковью.(120) *	120,0	2,5	3,7	16,0	107,8	322
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Шницель рыбный натуральный.*(80)	80,0	12,5	5,2	8,3	130,6	258,01
Итого за Уплотненный полдник		450,0	23,1	15,3	91,5	603,1	
Итого за день		2 105,0	83,4	73,2	244,9	1 986,5	

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Среда 11.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью.(120) *	120,0	14,7	12,7	30,0	293,6	238
	Какао с молоком(6/180) *	180,0	3,8	3,2	11,7	91,8	397
	Питьевая вода.*	200,0					
	Салат из свеклы с яблоками .(60) *	60,0	0,7	3,1	6,1	58,3	35
	Соус молочный (сладкий).(30) *	30,0	0,6	1,5	4,1	32,3	351
	Суп молочный с макаронными изделиями.(180) *	180,0	6,8	6,0	20,1	163,5	93
Итого за Завтрак		770,0	26,6	26,5	72,0	639,5	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый.(150) *	160,0					399
Итого за Завтрак 2		160,0					
Обед							
	Кисель из кураги.(200) *	200,0	1,1	0,1	27,2	114,5	380,01
	Мясо тушеное с овощами в соусе.(220) *	220,0	26,6	24,7	16,8	395,1	274
	Салат из свежих огурцов.(60) *	60,0	0,6	3,7	1,8	42,3	
	Соль(3) *	3,0					
	Суп картофельный с крупой (гречневой).(200) *	200,0	2,0	2,4	13,5	84,0	80
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		763,0	35,7	31,5	94,1	801,4	
Уплотненный							
	Булочка школьная.(60) *	60,0	5,4	1,9	37,2	186,7	472,6
	Драчена.(50) *	50,0	5,3	6,9	3,3	94,9	219
	Каша молочная пшениная жидкая.(210). *	210,0	9,4	10,5	41,0	298,2	513
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Чай с лимоном.(8/180) *	180,0	0,1	0,0	8,2	34,3	393
	Яблоки.(60) *	60,0	0,2	0,2	5,9	28,2	368
Итого за Уплотненный полдник		585,0	22,3	19,7	107,9	700,9	
Итого за день		2 278,0	84,6	77,7	274,0	2 141,9	

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник 16.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром.(145) *	145,0	9,2	9,7	29,9	244,7	206
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(30) *	30,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из моркови .(60) *	60,0	0,8	0,1	7,0	32,1	41,03
	Чай с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	394
	Яйца вареные(40) *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	213,01
	Итого за Завтрак	655,0	19,1	17,5	61,8	484,0	
Завтрак 2	Сок фруктовый.(150) *	160,0					399
	Итого за Завтрак 2	160,0					
Обед	Капуста тушенная .(120) *	120,0	2,8	4,4	12,2	101,1	336
	Компот из кураги.(200) *	200,0	1,0	0,1	20,2	82,7	376
	Салат из свежих помидоров с луком.(60) *	60,0	0,6	3,7	2,4	45,6	14
	Соль(3) *	3,0					
	Соус сметанный.(30) *	30,0	0,4	0,8	1,9	16,5	354
	Суп картофельный(с мясными фрикадельками).(180) *	180,0	1,7	2,1	13,0	78,3	83
	Фрикадельки мясные(к блюду).(18) *	18,0	4,0	3,5	0,2	48,0	121
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Шницель рубленый.(80) *	80,0	13,3	14,5	13,2	236,1	518
	Итого за Обед	766,0	29,1	29,7	95,4	761,9	
Уплотненный	Печенье овсяное.(55) *	55,0	3,6	7,9	39,5	240,4	
	Пудинг рыбный запеченный.(110) *	110,0	13,8	8,0	10,3	168,6	269
	Пюре картофельное.(120) *	120,0	3,0	3,8	13,6	98,9	321
	Ряженка.(180) *	180,0	5,2	4,5	7,6	97,2	401,03
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Яблоки.(70) *	70,0	0,3	0,3	6,9	32,9	368
Итого за Уплотненный полдник		565,0	28,2	24,7	92,6	708,5	
Итого за день		2 146,0	76,4	71,9	249,8	1 954,4	

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Вторник 17.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	395
	Питьевая вода.*	200,0					
	Пудинг из творога с рисом.(80) *	80,0	12,1	7,7	16,1	184,1	236,02
	Салат из свеклы с яблоками .(60) *	60,0	0,7	3,1	6,1	58,3	35
	Соус молочный (сладкий).(30) *	30,0	0,6	1,5	4,1	32,3	351
	Суп молочный с макаронными изделиями.(180) *	180,0	6,8	6,0	20,1	163,5	93
Итого за Завтрак		730,0	23,0	20,7	56,8	513,4	
Завтрак 2							
	Напиток витаминизированный(шиповник).(160) *	160,0					
Итого за Завтрак 2		160,0					
Обед							
	Компот из сушеных фруктов.(200) *	200,0			11,3	45,2	
	Птица тушеная.(140) *	140,0	18,8	18,0	4,6	256,2	301
	Пюре картофельное с морковью.(120) *	120,0	2,5	3,7	16,0	107,8	322
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(60) *	60,0	0,6	4,4	1,7	51,2	
	Соль(3) *	3,0					
	Суп картофельный с бобовыми.(200) *	200,0	2,4	4,4	18,3	121,3	81
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		803,0	29,8	31,3	86,7	747,2	
Уплотненный							
	Кабачки или тыква, тушенные в сметане(150).*	150,0	1,6	6,1	10,7	105,2	341
	Каша вязкая(100) (гречневая или овсянная или пшенная или пшеничная).*	100,0	1,9	3,1	19,3	112,5	314
	Сдоба обыкновенная.(60) *	60,0	5,0	3,5	36,4	196,9	466
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Чай с лимоном.(8/180) *	180,0	0,1	0,0	8,2	34,3	393
	Яблоки.(60) *	60,0	0,2	0,2	5,9	28,2	368
Итого за Уплотненный полдник		575,0	10,7	13,2	92,8	535,8	
Итого за день		2 268,0	63,4	65,1	236,3	1 796,5	

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Среда 18.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком(6/180) *	180,0	3,8	3,2	11,7	91,8	397
	Омлет натуральный .(120) *	120,0	12,3	15,3	2,4	197,0	215
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(30) *	30,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из свеклы с сыром.(60) *	60,0	2,9	5,8	4,4	81,6	31
	Суп молочный с крупой (пшенная).(200) *	200,0	6,0	5,8	18,4	151,1	94,02
Итого за Завтрак		790,0	27,1	31,4	51,1	599,5	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый.(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.(180) *	180,0	1,7	4,3	8,5	80,9	57
	Компот из свежих плодов.(180) *	180,0	0,2	0,2	13,0	55,1	372
	Масло сливочное (к блюду).(5) *	5,0	0,0	4,2	0,0	38,2	6

	Пудинг из говядины(80).*	80,0	19,5	13,1	0,9	199,8	290,01
	Рис отварной с овощами.(120) *	120,0	2,8	4,0	27,8	159,1	521
	Салат из свежих огурцов.(60) *	60,0	0,6	3,7	1,8	42,3	
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Итого за Обед		703,0	29,9	30,1	84,3	729,1	
Уплотненный							
	Картофель отварной.(120) *	120,0	2,9	3,5	14,9	100,7	318
	Кисломолочный"Снежок".(180) *	180,0	5,0	4,6	20,0	146,6	401,01
	Котлеты рыбные паровые.(80) *	80,0	12,8	3,6	7,2	113,3	257,01
	Мандарины(70) *	70,0	0,8	0,2	7,1	35,9	371
	Пряники.(50) *	50,0	3,0	2,4	37,5	183,0	
	Соус сметанный.(30) *	30,0	0,4	0,8	1,9	16,5	354
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за Уплотненный полдник		560,0	27,1	15,3	103,3	666,5	
Итого за день		2 233,0	85,1	77,0	257,0	2 077,9	

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Четверг 19.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога.(90) *	90,0	16,4	11,8	15,8	238,5	237,04
	Кофейный напиток с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	395
	Питьевая вода.*	200,0					
	Салат из моркови и яблок .(60) *	60,0	0,6	3,2	5,6	54,7	38,02
	Соус молочный (сладкий).(30) *	30,0	0,6	1,5	4,1	32,3	351
	Суп молочный с пшеничной крупой.(180) *	180,0	7,1	6,4	18,5	160,6	94
Итого за Завтрак		740,0	27,5	25,2	54,5	561,3	
Завтрак 2							
	Напиток витаминизированный.(160) *	160,0	0,3	0,3	29,0	118,4	600,3
Итого за Завтрак 2		160,0	0,3	0,3	29,0	118,4	
Обед							
	Гуляш из отварного мяса .(150) *	150,0	23,5	22,8	6,0	322,8	277,01
	Компот из свежих плодов.(180) *	180,0	0,2	0,2	13,0	55,1	372
	Пюре картофельное.(120) *	120,0	3,0	3,8	13,6	98,9	321
	Салат из свежих помидоров с луком.(60) *	60,0	0,6	3,7	2,4	45,6	14
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0	
Щи зеленые.(200) *	200,0	2,7	6,2	8,1	97,0	68	
Итого за Обед		793,0	35,5	37,3	77,8	784,9	
Уплотненный							
	Булочка школьная.(60) *	60,0	5,4	1,9	37,2	186,7	472,6
	Каша молочная овсяная ("Геркулес")жидкая.(250) *	250,0	10,8	7,7	39,6	272,5	185
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Чай с молоком(без сахара).(180) *	180,0	2,8	2,4	4,6	51,3	394
	Яблоки.(60) *	60,0	0,2	0,2	5,9	28,2	368
Итого за Уплотненный полдник		575,0	21,1	12,4	99,5	597,4	
Итого за день		2 268,0	84,4	75,2	260,8	2 062,0	

(лист 10)

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Пятница 20.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Питьевая вода.*	200,0					
	Пюре картофельное с морковью.(120) *	120,0	2,5	3,7	16,0	107,8	322
	Рыба отварная .(70) *	70,0	14,8	0,8	0,5	69,5	242
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Чай с молоком(6/180) *	180,0	2,8	2,4	10,6	75,2	394
Итого за Завтрак		600,0	22,3	7,2	41,8	323,1	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый.(160*) *	160,0	0,8	0,2	16,2	73,6	399
Итого за Завтрак 2		160,0	0,8	0,2	16,2	73,6	
Обед							
	Капуста тушеная .(120) *	120,0	2,8	4,4	12,2	101,1	336
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) (8/200). *	200,0	0,3	0,1	19,7	85,9	381
	Пудинг из печени.(85).*	85,0	16,1	11,2	5,3	187,1	290,05
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(60) *	60,0	0,6	4,4	1,7	51,2	
	Соль(3) *	3,0					
	Соус сметанный.(30) *	30,0	0,4	0,8	1,9	16,5	354
	Суп картофельный с макаронными изделиями.(180) *	180,0	2,2	2,1	15,2	88,8	82
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,3	0,5	20,1	95,0		

Итого за Обед		753,0	27,6	23,7	88,2	684,3	
Уплотненный							
	Бананы(60)	60,0	0,9	0,3	12,6	57,6	368,02
	Ватрушки с творогом.(60) *	60,0	7,2	3,3	28,2	170,4	458,03
	Драчена.(50) *	50,0	5,3	6,9	3,3	94,9	219
	Какао с молоком(6/180) *	180,0	3,8	3,2	11,7	91,8	397
	Каша молочная гречневая.(255) *	255,0	11,1	10,2	32,6	268,4	185
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
Итого за Уплотненный полдник		630,0	30,3	24,1	100,7	741,9	
Итого за день		2 143,0	81,0	55,2	246,9	1 822,8	

Итого за период		788,6	705,8	2 473,6	19 502,7	
Среднее значение за период		78,9	70,6	247,4	1950,3	

Составил _____

Утвердил _____