

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Понедельник 16.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	4,0	4,0	8,0	88,0	414
	(95) Масло(5) *	5,0		4,0		35,0	
	(95) Суп молочный с манной крупой(200) *	150,0	5,3	5,3	18,0	140,3	13,22
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0	5,0	5,0		63,0	28,01
Итого за Завтрак		415,0	17,3	18,3	48,0	432,3	
Завтрак 2							
	(95) Напиток из груши дички(250) *	250,0			23,0	93,0	49,12
	(95) Яблоки свежие(90) *	90,0					
Итого за Завтрак 2		340,0			23,0	93,0	
Обед							
	(95) Борщ летний(250) *	250,0	3,0	2,0	21,0	119,0	
	(95) Гуляш из отварного мяса(80/80) *	160,0		4,0	5,0	59,0	38,18
	(95) каша пшенная*	150,0	3,0	3,0	20,0	117,0	
	(95) Компот из сухофруктов(180) *	180,0	1,0	4,0	14,0	59,0	
	(95) Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60,0	1,0	7,0	3,0	79,0	14
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед		853,0	11,0	21,0	83,0	532,0
Уплотненный							
	(95) Пряники(30) *	30,0					
	(95) Пудинг рыбный запеченный(110) *	110,0	2,0	6,0	10,0	107,0	285
	(95) салат из картофеля с зеленым горошком(60)*	80,0		5,3	6,7	80,0	
	(95) Хлеб пшеничный 15(15) *	15,0	1,0		7,0	35,0	
	(95) Чай с сахаром(180/10) *	190,0					411
Итого за Уплотненный полдник		425,0	3,0	11,3	23,7	222,0	
Итого за день		2 033,0	31,3	50,6	177,7	1 279,2	

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Вторник 17.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Омлет натуральный(85) *	85,0	9,0	16,0	1,0	181,0	28,3
	(95) Салат из моркови с яблоками(60) *	60,0	1,0	2,0	7,0	53,0	39
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с сахаром(180/10) *	190,0					411
Итого за Завтрак		375,0	13,0	18,0	30,0	340,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(180) *	180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
	(95) Хлеб пшеничный 15(15) *	15,0	1,0		7,0	35,0	
Итого за Завтрак 2		195,0	9,0	5,0	12,0	132,0	
Обед							
	(95) Каша гречневая(160) *	160,0	4,0	5,0	20,0	143,0	179
	(95) Компот из свежих плодов(200) *	200,0			4,0	19,0	
	(95) Котлеты рубленые(80/5) *	90,0	2,3	4,5	9,0	91,1	299
	(95) Помидор свежий(47) *	47,0			2,0	10,0	
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с макаронными изделиями(250) *	250,0	1,0	2,0	12,0	75,0	88
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		800,0	10,3	12,5	67,0	437,1	
Уплотненный							
	(95) Молоко кипяченое(180) *	180,0	6,0	6,0	9,0	120,0	53,39
	(95) Пирожки печеные из дрожжевого теста(50) *	70,0	7,0	4,2	46,2	243,6	
	(95) Суп молочный с крупой рисовый(200) *	200,0	6,0	6,0	23,0	171,0	2
Итого за Уплотненный полдник		450,0	19,0	16,2	78,2	534,6	
Итого за день		1 820,0	51,3	51,7	187,2	1 443,7	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Среда 18.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	4,0	4,0	8,0	88,0	414
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	9,0	7,0	28,0	209,0	13,25
	(95) Сыр (порциями)(15) *	15,0	3,0	4,0		51,0	
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0	5,0	5,0		63,0	28,01
Итого за Завтрак		475,0	24,0	20,0	58,0	517,0	
Завтрак 2							
	(95) Сок фруктовый(180) *	180,0					418
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	(95) Компот из свежих плодов(200) *	200,0			4,0	19,0	
	(95) Плов из птицы(200) *	200,0	3,0	6,0	35,0	212,0	32,06
	(95) Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца(60) *	47,0		3,1		29,8	17
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с клецками(250) *	250,0	2,0	3,0	15,0	102,0	91
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		750,0	8,0	13,1	74,0	461,8	
Уплотненный							
	(95) Печенье(25) *	25,0					
	(95) сырники(100)*	55,0	11,0	7,2	6,6	139,7	
	(95) Хлеб пшеничный 15(15) *	15,0	1,0		7,0	35,0	
	(95) Чай с сахаром(200) *	200,0					52,01
Итого за Уплотненный полдник		295,0	12,0	7,2	13,6	174,7	
Итого за день		1 700,0	44,0	40,3	145,6	1 153,5	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Четверг 19.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кисель молочный(180) *	180,0					
	(95) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(95) Пудинг из творога (запеченный)(150) *	150,0	21,0	16,0	15,0	293,0	29,06
	(95) Хлеб пшеничный 15(30) *	30,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		365,0	23,0	22,0	25,0	397,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(180) *	180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Биточки паровые(80) *	80,0	1,0	3,0	8,0	66,0	306
	(95) Компот из сухофруктов(180) *	180,0	1,0	4,0	14,0	59,0	
	(95) Пюре картофельное(150) *	150,0					339
	(95) Салат из белокочанной капусты(60) *	60,0	1,0	5,0	1,0	52,0	
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с бобовыми(200) *	200,0	2,0	2,0	18,0	98,0	10,06
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		723,0	8,0	15,0	61,0	374,0	
Уплотненный							
	(95) Котлеты рыбные запеченные(80) *	80,0					271
	(95) Рагу из овощей(155) *	155,0	1,0	14,0	11,0	182,0	148
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с сахаром(200) *	180,0					52,01
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0	5,0	5,0		63,0	28,01
Итого за Уплотненный полдник		495,0	9,0	19,0	33,0	351,0	
Итого за день		1 763,0	48,0	61,0	124,0	1 219,0	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Пятница 20.06.2025

рацион: сад (рацион) № 106 детского сада № 26							
Поделя: 1							
день: пятница 20.06.2020							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Макароны отварные с сыром(180) *	180,0					
	(95) Помидор свежий(47) *	47,0			2,0	10,0	
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с лимоном(180/10/7) *	197,0					412
Итого за Завтрак		464,0	3,0		24,0	116,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(180) *	180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0	0,0			0,0	63
	(95) Жаркое по-домашнему(220) *	165,0					292
	(95) Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	60,0		4,0	1,0	41,0	15
	(95) Сок фруктовый(180) *	180,0					418
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		708,0	3,0	5,0	21,0	140,0	
Уплотненный							
	(95) Какао с молоком(200) *	200,0	4,0	4,0	6,0	73,0	416
	(95) крендель сахарный*	78,0	4,7	7,8	29,6	234,0	
	(95) Суп молочный с крупой рисовый(200) *	200,0	6,0	6,0	23,0	171,0	2
	(95) Яблоки свежие(90) *	90,0					
Итого за Уплотненный полдник		568,0	14,7	17,8	58,6	478,0	
Итого за день		1 920,0	28,7	27,8	108,6	831,0	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Понедельник 23.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Масло (порциями)(10) *	10,0		8,0		71,0	
	(95) Суп молочный с макаронными изделиями(250) *	250,0	5,0	8,0	8,0	123,0	100
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с сахаром(200) *	200,0					52,01
Итого за Завтрак		500,0	8,0	16,0	30,0	300,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(180) *	180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Компот из свежих плодов(180) *	180,0			4,0	17,0	49,01
	(95) Пюре картофельное(150) *	100,0					339
	(95) Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60,0	1,0	7,0	3,0	79,0	14
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Соус сметанный с томатом и луком(50) *	50,0	0,0			0,0	375
	(95) Суп картофельный с бобовыми(250) *	250,0	2,0	5,0	29,0	176,0	10,06
	(95) Тефтели мясные(80) *	80,0					304
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		773,0	6,0	13,0	56,0	371,0	
Уплотненный							
	(95) Икра свекольная(60) *	60,0					55
	(95) Рыба, запеченная в омлете(80) *	80,0					263
	(95) Сок фруктовый(180) *	180,0					418
	(95) Хлеб пшеничный 30(15) *	15,0	2,0		10,0	47,0	
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0					
Итого за Уплотненный полдник		435,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за день		1 888,0	24,0	34,0	101,0	815,0	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Вторник 24.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	4,0	4,0	8,0	88,0	414
	(95) Суп молочный с пшенной крупой(200) *	200,0	6,0	7,0	18,0	153,0	101
	(95) Сыр (порциями)(15) *	15,0	3,0	4,0		51,0	
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
Итого за Завтрак		435,0	16,0	15,0	48,0	398,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(180) *	180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0	1,0	4,0	15,0	61,0	394
	(95) мясо тушеное с овощами в соусе(220)*	190,0		3,5	1,7	37,1	
	(95) Огурцы свежие(50) *	35,0					
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с макаронными изделиями(250) *	250,0	1,0	2,0	12,0	75,0	88
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		708,0	5,0	10,5	48,7	272,1	
Уплотненный							
	(95) Запеканка из творога(130) *	55,0	8,0	5,1	4,2	97,7	251
	(95) Кисель молочный(180) *	180,0					
	(95) Печенье(25) *	25,0					
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0					
Итого за Уплотненный полдник		360,0	8,0	5,1	4,2	97,7	
Итого за день		1 683,0	37,0	35,5	106,0	864,9	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Среда 25.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Омлет натуральный(85) *	85,0	9,0	16,0	1,0	181,0	28,3
	(95) Салат из моркови с яблоками(60) *	60,0	1,0	2,0	7,0	53,0	39
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с лимоном(180/10/7) *	197,0					412
Итого за Завтрак		382,0	13,0	18,0	30,0	340,0	
Завтрак 2							
	(95) Яблоки свежие(90) *	180,0					
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	(95) бефстроганов из отварного мяса*	160,0	0,9		4,6	22,9	
	(95) Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0	0,0			0,0	63
	(95) Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0	1,0	4,0	15,0	61,0	394
	(95) Огурцы свежие(50) *	60,0					
	(95) Пюре картофельное(120) *	120,0	4,0	6,0	24,0	161,0	339
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		863,0	11,9	11,0	85,6	449,9	
Уплотненный							
	(95) Какао с молоком(200) *	200,0	4,0	4,0	6,0	73,0	416
	(95) Каша манная(210) *	210,0	10,0	10,0	39,0	287,0	182
	(95) Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *	78,0	7,8	4,9	45,8	260,3	54,75
Итого за Уплотненный полдник		488,0	21,8	18,9	90,8	620,3	
Итого за день		1 913,0	46,7	47,9	206,4	1 410,2	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Четверг 26.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Каша жидкая пшениная(210) *	210,0	10,0	10,0	35,0	273,0	199
	(95) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с лимоном(180/10/7) *	197,0					412
Итого за Завтрак		452,0	13,0	16,0	57,0	436,0	
Завтрак 2							
	(95) Напиток из груши дички(250) *	250,0			23,0	93,0	49,12
Итого за Завтрак 2		250,0			23,0	93,0	
Обед							
	(95) картофель, запеченный в сметанном соусе(150)*	80,0	372,3	473,1	7,5	5 872,5	
	(95) Компот из свежих яблок (200) *	200,0					586,1
	(95) Помидор свежий(35) *	50,0			1,4	11,4	
	(95) Птица тушеная(120) *	100,0			2,5	13,3	318
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп полевой(250) *	250,0	3,0	5,0	19,0	140,0	
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		733,0	378,3	479,1	50,4	6 136,3	
Уплотненный							
	(95) Котлеты рыбные запеченные(60) *	60,0					271
	(95) Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	100,0					3,55
	(95) Сок фруктовый(180) *	157,0					418
	(95) Хлеб пшеничный 50(30) *	30,0	4,0		25,0	118,0	
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0	5,0	5,0		63,0	28,01
Итого за Уплотненный полдник		387,0	9,0	5,0	25,0	181,0	
Итого за день		1 822,0	400,3	500,1	155,4	6 846,3	

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Пятница 27.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) пудинг из творога с рисом(130)*	130,0	15,0	9,0	12,0	195,0	
	(95) Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		22,0	106,0	
	(95) Чай с сахаром(150/7) *	157,0					411
Итого за Завтрак		327,0	18,0	9,0	34,0	301,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(180) *	180,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак 2		200,0	10,0	5,0	15,0	144,0	
Обед							
	(95) Компот из смеси сухофруктов(180) *	180,0	1,0	3,0	12,0	50,0	
	(95) Салат из свеклы с зеленым горошком(80) *	60,0	1,5	4,5	5,3	72,0	3,58
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с крупой(250) *	250,0	2,0	2,0	19,0	109,0	10,04
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	(95) Шницель рубленый(80/5) *	85,0	3,0	5,0	14,0	111,0	39,29
Итого за Обед		628,0	10,5	15,5	70,3	441,0	
Уплотненный							
	(95) Булочка школьная(60) *	60,0	8,0	4,0	34,0	206,0	455
	(95) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	4,0	4,0	8,0	88,0	414
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(250) *	250,0	8,0	9,0	22,0	200,0	101
Итого за Уплотненный полдник		490,0	20,0	17,0	64,0	494,0	
Итого за день		1 645,0	58,5	46,5	183,3	1 380,0	

Итого за период		769,7	895,3	1 495,1	17 242,8	
Среднее значение за период		77,0	89,5	149,5	1724,3	

Составил _____

Утвердил _____