

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) Детский сад № 95 Неделя: 1 День: Понедельник 28.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	(95) Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	3,0	3,0	7,0	70,0	52,22
	(95) Суп молочный с манной крупой(200) *	200,0	7,0	7,0	24,0	187,0	13,22
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0					28,01
Итого за Завтрак		470,0	12,0	10,0	46,0	328,0	
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) Гороховое пюре(100) *	100,0	3,0	3,0	27,0	151,0	
	(95) Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0	1,0	4,0	15,0	61,0	394
	(95) Огурцы соленые(60) *	60,0	1,0		1,0	8,0	
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Соус сметанный с томатом и луком(50) *	50,0		1,0	3,0	22,0	375
	(95) Тефтели мясные(80) *	80,0	1,0	5,0	9,0	89,0	304
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	(95) Щи из свежей капусты с картофелем(200) *	200,0		4,0	5,0	58,0	73
Итого за Обед		723,0	9,0	18,0	80,0	488,0	
Уплотненный полдник	(95) Икра кабачковая(70) *	70,0	1,0	7,0	6,0	91,0	
	(95) Печенье(25) *	25,0					
	(95) Рыба, запеченная в омлете(80) *	80,0					263
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с сахаром(200) *	200,0					52,01
Итого за Уплотненный полдник		405,0	3,0	7,0	21,0	162,0	
Итого за день		1 778,0	32,0	40,0	152,0	1 075,0	

Рацион: Сад (рацион) Детский сад
№ 95

Неделя: 1

День: Среда 30.05.2025

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 макаронными изделиями(250) *	250,0	5,0	8,0	8,0	123,0	100
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Итого за Завтрак	460,0	11,0	12,0	31,0	282,0	
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(200) *	180,0			3,6	17,1	
	(95) Плов из птицы(210) *	210,0	3,0	6,0	37,0	221,0	321
	(95) Помидоры соленые(50) *	100,0					
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с клецками(250) *	250,0	2,0	3,0	15,0	102,0	91
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед	823,0	10,0	10,0	90,6	510,1		
Уплотненный полдник	(95) Молоко кипяченое(180) *	180,0	6,0	6,0	9,0	120,0	53,39
	(95) Печенье(25) *	25,0					
	(95) Сырники из творога	55,0					245
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотненный полдник	360,0	6,0	6,0	19,0	167,0		
Итого за день	1 823,0	35,0	33,0	145,6	1 056,1		

(лист 4)

Рацион: Сад (рацион) Детский сад № 95 Неделя: 2 День: Понедельник 05.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(250) *	250,0	8,0	9,0	22,0	200,0	101
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	(95) Чай с сахаром(180/10) *	190,0					411
	Сыр (порциями)(10) *	10,0	2,3	3,0		36,4	4,01
Итого за Завтрак		470,0	12,3	12,0	32,0	283,4	
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) Запеканка из печени с рисом (100) *	100,0					
	(95) Компот из сухофруктов(200) *	200,0	1,0	4,0	15,0	61,0	
	(95) Салат из квашеной капусты(40) *	40,0		5,0		49,0	3,29
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с бобовыми(250) *	250,0	2,0	5,0	29,0	176,0	10,06
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		643,0	6,0	15,0	64,0	385,0	
Уплотненный полдник							
	(95) Икра свекольная(60) *	60,0	1,0	3,0	7,0	60,0	55
	(95) Сок(250) *	250,0	1,0		25,0	108,0	
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	(95) Шницель рыбный натуральный	65,0					274
Итого за Уплотненный полдник		395,0	4,0	3,0	42,0	215,0	
Итого за день		1 688,0	30,3	35,0	143,0	980,4	

Рацион: Сад (рацион) Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Вторник 06.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	(95) Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	3,0	3,0	7,0	70,0	52,22
	(95) Суп молочный с пшениной 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(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Завтрак		445,0	14,0	14,0	40,0	345,0	
Завтрак 2	(95) Сок(250) *	250,0	1,0		25,0	108,0	
	Итого за Завтрак 2		250,0	1,0		25,0	108,0
Обед	(95) Гуляш из отварного мяса (100) *	100,0		3,0	4,0	49,0	
	(95) Кисель из плодов или ягод(200) *	200,0			14,0	58,0	50,42
	(95) Огурцы соленые(50) *	50,0			1,0	6,0	
	(95) Пюре картофельное(150) *	150,0	4,0	7,0	27,0	187,0	339
	(95) Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	100,0		1,0	6,0	40,0	80
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		653,0	7,0	12,0	72,0	439,0	
Уплотненный полдник	(95) Запеканка из творога(130) *	130,0	0,0			0,0	251
	(95) Молоко кипяченое(180) *	180,0	6,0	6,0	9,0	120,0	53,39
	(95) Пряники(50) *	50,0					
	Итого за Уплотненный полдник		360,0	6,0	6,0	9,0	120,0
Итого за день		1 708,0	28,0	32,0	146,0	1 012,0	

Рацион: Сад (рацион) Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Среда 07.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	(95) Икра кабачковая(70) *	70,0	1,0	7,0	6,0	91,0	
	(95) Омлет натуральный(85) *	85,0					28,3
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном(200/11/7) *	200,0					52,02
Итого за Завтрак		385,0	3,0	7,0	21,0	162,0	
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) Каша гречневая(100) *	100,0	3,0	3,0	14,0	99,0	179
	(95) Компот из смеси сухофруктов(200) *	200,0	1,0	4,0	15,0	61,0	
	(95) Птица тушеная(120) *	120,0			3,0	16,0	318
	(95) Салат из квашеной капусты(60) *	60,0		4,0	1,0	41,0	3,29
	(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		783,0	9,0	15,0	68,0	418,0	
Уплотненный полдник	(95) Какао с молоком(200) *	200,0	4,0	4,0	6,0	73,0	416
	(95) Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *	80,0	8,0	5,0	47,0	267,0	54,75
	(95) Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0	5,0	6,0	16,0	138,0	101
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
	Итого за Уплотненный полдник		580,0	17,0	15,0	79,0	525,0
Итого за день		1 928,0	37,0	42,0	173,0	1 202,0	