

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Понедельник

14.04.2025

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							
	(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	

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Вторник

15.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Омлет натуральный(85) *	85,0					28,3
	(95) Салат из горошка зеленого консервированного(80) *	80,0	2,0	4,0	5,0	66,0	3,53
	(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		395,0	4,0	4,0	20,0	137,0	
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) бефстроганов из отварного мяса*	175,0	1,0		5,0	25,0	
	(95) Борщ с картофелем	100,0		2,0	4,0	44,0	64
	(95) Напиток из груши дички(250) *	250,0			23,0	93,0	49,12
	(95) Пюре картофельное(150) *	150,0	4,0	7,0	27,0	187,0	339
	(95) Салат из квашеной капусты(60) *	60,0		4,0	1,0	41,0	3,29
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		788,0	8,0	14,0	80,0	489,0	
Уплотненный							
	(95) Какао с молоком(200) *	200,0	4,0	4,0	6,0	73,0	416
	(95) Пирожок с джемом(80) *	80,0					
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(250) *	250,0	8,0	9,0	22,0	200,0	101
Итого за Уплотненный полдник		530,0	12,0	13,0	28,0	273,0	
Итого за день		1 908,0	33,0	36,0	140,0	1 031,0	

Рацион: Сад (рацион)Детский сад № 95 Неделя: 1 День: Среда 16.04.2025 (лист 3)

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) 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		475,0	14,0	16,0	31,0	333,0	
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	2,0	7,0	13,0	121,0	63
	(95) Компот из свежих плодов(200) *	200,0			4,0	19,0	
	(95) Плов из птицы(210) *	210,0	3,0	6,0	37,0	221,0	321
	(95) Помидоры соленные(50) *	100,0					
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(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		843,0	10,0	14,0	89,0	531,0	
Уплотненный							
	(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		1 858,0	38,0	41,0	144,0	1 128,0	

Рацион: Сад (рацион)Детский сад № 95 Неделя: 1 День: Четверг 17.04.2025 (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	(95) Запеканка из творога(65) *	65,0	0,0			0,0	251
	(95) Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	4,0	4,0	8,0	88,0	414
	(95) Масло (порциями)(10) *	10,0		8,0		71,0	
	(95) Салат из моркови(40) *	40,0	1,0	2,0	4,0	36,0	42
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Итого за Завтрак	325,0	7,0	14,0	27,0	266,0	
Завтрак 2							
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
Итого за Завтрак 2		100,0			10,0	47,0	
Обед							
	(95) Картофель отварной(155) *	155,0	3,0	3,0	21,0	111,0	136
	(95) Компот из смеси сухофруктов(200) *	200,0	1,0	4,0	15,0	61,0	
	(95) Огурцы соленые(50) *	50,0			1,0	6,0	
	(95) Рулет с яйцом(145) *	145,0					
	(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		853,0	8,0	10,0	69,0	352,0	
Уплотненный							
	(95) Котлеты рыбные запеченные(80) *	80,0	2,0	4,0	8,0	73,0	271
	(95) Пряники(30) *	30,0					
	(95) Салат из картофеля с солеными огурцами	100,0	1,0	5,0	9,0	89,0	23
	(95) Сок(250) *	250,0	1,0		25,0	108,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Итого за Уплотненный полдник		490,0	6,0	9,0	57,0	341,0
Итого за день		1 768,0	21,0	33,0	163,0	1 006,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Макароны отварные с сыром(200) *	200,0	4,0	9,0		97,0	220
	(95) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном	160,0				3,0	412
Итого за Завтрак		395,0	6,0	15,0	15,0	228,0	
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) Жаркое по-домашнему(220) *	220,0	3,0	6,0	27,0	171,0	292
	(95) Кисель из плодов или ягод(200) *	200,0			14,0	58,0	50,42
	(95) Помидоры соленые(50) *	50,0					
	(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		623,0	6,0	8,0	67,0	368,0	
Уплотненный							
	(95) Булочка школьная(60) *	60,0					455
	(95) Какао с молоком(200) *	200,0	4,0	4,0	6,0	73,0	416
	(95) Суп молочный с пшенной крупой(250) *	250,0	7,0	9,0	21,0	191,0	101
Итого за Уплотненный полдник		510,0	11,0	13,0	27,0	264,0	
Итого за день		1 728,0	33,0	41,0	124,0	1 004,0	

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
Итого за Завтрак		460,0	10,0	9,0	32,0	247,0	
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) Запеканка из печени с рисом (100) *	100,0					
	(95) Компот из сухофруктов(200) *	200,0	1,0	4,0	15,0	61,0	
	(95) Помидоры соленые(50) *	50,0					
	(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		653,0	6,0	10,0	64,0	336,0	
Уплотненный							
	(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	28,0	27,0	143,0	895,0	

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 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(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							
	(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					
	(95) Салат из моркови(40) *	40,0	1,0	2,0	4,0	36,0	42
Итого за Уплотненный полдник		400,0	7,0	8,0	13,0	156,0	
Итого за день		1 748,0	29,0	34,0	150,0	1 048,0	

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) Масло (порциями)(10) *	10,0		8,0		71,0	
	(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		395,0	3,0	15,0	21,0	233,0	
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 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) Пюре картофельное(120) *	120,0	4,0	6,0	24,0	161,0	339
	(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		803,0	10,0	18,0	78,0	480,0	
Уплотненный							
	(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) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		600,0	19,0	15,0	89,0	572,0	
Итого за день		1 978,0	40,0	53,0	193,0	1 382,0	

Рацион: Сад (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Четверг 24.04.2025

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 пшенной крупой(250) *	250,0	7,0	9,0	21,0	191,0	101
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном(180/10/7) *	197,0					412
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0					28,01
	Итого за Завтрак	527,0	9,0	17,0	36,0	333,0	
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) Биточки паровые(80) *	80,0	1,0	3,0	8,0	66,0	306
	(95) Капуста тушеная(150) *	150,0	4,6	5,5	13,6	125,1	
	(95) Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0	1,0	4,0	15,0	61,0	394
	(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(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед	703,0	11,6	15,5	75,6	460,1	
Уплотненный	(95) Напиток из груши дички(250) *	250,0			23,0	93,0	49,12
	(95) Печенье(25) *	25,0					
	(95) Салат из моркови(40) *	40,0	1,0	2,0	4,0	36,0	42
	(95) Тефтели из печени с рисом(80) *	80,0					301
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Итого за Уплотненный полдник	425,0	3,0	2,0	42,0	200,0	
Итого за день		1 905,0	24,6	34,5	178,6	1 101,1	

Рацион: Сад (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Пятница 25.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	(95) Пудинг из творога (запеченный)(110) *	110,0				0,0	249
	(95) Сыр (порциями)(13) *	13,0	2,0	3,0		36,0	
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	(95) Чай с сахаром(180/10) *	190,0					411
	Итого за Завтрак	333,0	4,0	3,0	10,0	83,0	
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) Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0	2,0	7,0	13,0	121,0	63
	(95) Винегрет овощной	35,0	0,4	2,1	3,9	38,9	46
	(95) компот из яблок с лимоном(200) *	200,0			3,0	14,0	242
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(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	623,0	8,4	15,1	53,9	383,9	
Уплотненный	(95) крендель сахарный*	50,0					
	(95) Молоко кипяченое(180) *	180,0	6,0	6,0	9,0	120,0	53,39
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(250) *	250,0	8,0	9,0	22,0	200,0	101
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Итого за Уплотненный полдник	510,0	16,0	15,0	46,0	391,0	
Итого за день	1 661,0	37,4	38,1	121,9	989,9		

Итого за период		316,0	377,6	1 509,4	10 660,0	
Среднее значение за период		31,6	37,8	150,9	1066,0	

Составил _____

Утвердил _____