



Утверждено
 Директор АНО ДОО «Счастливы садик»
 Петрова Г.В.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшённая вязкая на молоке	200	9	79	37	127	183
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке	180	1	1	10	57	57,01
Итого за Завтрак 1		410	13	163	54	328	
Завтрак 2							
	Яблоки (Порция)	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Суп с Макаронными изделиями на курином бульоне.	200			1	8	116
	Курица отварная подпечёная	70	11	8		172	121
	Икра из кабачков промышленного производства	60		4	4	380	57
	Рис отварной	130	3	4	3	140	81
	Компот из с/м ягод (смородина)	180			31	54	10 004,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	138	91
Итого за Обед		730	21	17	73	983	
Полдник							
	Печенье Полезный завтрак (со злаками)	20	1	3	11	85	33
	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок"	180	9	6	6	113	30,01
Итого за Полдник		200	10	9	17	198	
Ужин							
	Чай с Лимонном	180	1		17	72	11
	Сосиски для школьного питания отварные	60	7	14		157	12
	Каша Гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	159	8 001
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин		440	17	21	35	457	
Итого за день		1 880	61	210	189	2013	

(лист 2)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая Овсяная на молоке (из хлопьев)	200	10	12	31	241	4 002
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	79	63
Итого за Завтрак 1		430	23	107	56	532	
Завтрак 2							
	Банан (Порция)	100	2	1	21	96	106
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	96	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем	60	1	4	3	47	116

Суп картофельный с мясными Фрикадельками	200	7	7	12	136	43
Гуляш из говядины тушеной (60/40)	70	13	12	3	172	327
Макароны отварные (изделия группы А)	130	5	6	25	174	59
Компот из с/м ягод (клубника)	180	1		16	74	10 003
Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	138	91
Итого за Обед	730	34	30	93	832	
Полдник						
Булочка сдобная собственного пр-ва	80	56	45	369	210	49
Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник	260	61	50	376	301	
Ужин						
Запеканка из творога	100	16	10	17	232	14
Молоко сгущенное (порция)	30	2	3	17	99	94
Чай с Сахаром	180				68	10 015
Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин	330	20	13	40	468	
Итого за день	1 850	140	201	586	2229	

(лист 3)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная жидкая на молоке	200	6	7	31	209	13 012
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
Итого за Завтрак 1		410	9	90	38	421	
Завтрак 2							
	Апельсин (Порция)	100	1		8	43	18
Итого за Завтрак 2		100	1		8	43	
Обед							
	Салат из Молодой капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4	2	43	80,01
	Суп Гороховый (чечевичный) с гречками (постный)	200	6	3	13	51	46
	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	8	5	4	90	117
	Пюре картофельное	130	3	5	8	88	86
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		24	83	77,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	138	91
Итого за Обед		730	26	18	85	584	
Полдник							
	Вафли Венские 1/50	20	1	3	11	81	119
	Биойогурт питьевой (111505502)	180	9	6	6	113	30
Итого за Полдник		200	10	9	17	194	
Ужин							
	Макароны отварные соус Болоньезе	200	13	10	9	177	61
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	180			25	101	90
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин		400	15	10	40	347	
Итого за день		1 840	61	127	188	1589	

(лист 4)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба" вязкая молочная (из пшена и риса)	200	5	7	28	192	65
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	70	414

Итого за Завтрак 1	410	12	94	53	406	
Завтрак 2						
Яблоки (Порция)	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед						
Салат из сельдерея с яблоком	60	1	4	6	61	95,01
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	14	35	57	605	34
Бефстроганов из мяса отварного соус сметанный 60/40	70	14	14	2	195	27
Каша Гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	133	8 001
Компот из с/м ягод (брусника)	180			31	96	10 004,04
Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	138	91
Итого за Обед	750	42	60	140	1319	
Полдник						
Пряник	20	1	3	11	85	33,01
Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник	200	6	8	18	176	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	200	17	19	74	269	115
Чай с Сахаром	180				68	10 015
Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин	400	19	19	80	406	
Итого за день	1 860	79	181	301	2354	

(лист 5)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша Гречневая вязкая на молоке	200	6	7	21	168	4 004
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	79	63
Итого за Завтрак 1		430	19	102	46	459	
Завтрак 2							
	Груша (Порция)	100			10	47	105
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Огурцы свежие с зеленью (порция) П/Ф	60			1	7	126
	Суп с рыбными консервами	200	9	3	13	115	44,01
	Курица (индейка) тушёная с овощами	70	7	6	18	131	40,02
	Картофель отварной	130	2	6	14	138	8 006
	Компот из с/м ягод (вишня)	180			31	96	10 004,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	138	91
Итого за Обед		730	25	16	111	716	
Полдник							
	Печенье Полезный завтрак (со злаками)	20	1	3	11	85	33
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		200	6	8	18	176	
Ужин							
	Завтрак зерновой Хлопья кукурузные с молоком	200	7	6	37	760	93
	Творожок детский фруктовый (112415202)	100	21	4	3	132	89
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин		500	30	10	46	1029	
Итого за день		1 960	80	136	231	2427	

(лист 6)

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	37	235	217
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Колбаса в/к (порциями)	30	18	30		346	113
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	79	63
Итого за Завтрак 1		430	31	43	61	729	
Завтрак 2							
	Яблоки (Порция)	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Салат Айсберг со сладким перцем,огурцом , кукурузой и растительным маслом	60	1	3	3	42	73
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	4	11	86	66
	Котлеты рубленые из Индейки	70	8	5	4	90	13 018,01
	Макароны отварные (изделия группы А)	130	5	6	25	174	59
	Компот из с/м ягод (вишня)	180			31	96	10 004,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	138	91
Итого за Обед		730	23	19	108	717	
Полдник							
	Печенье Полезный завтрак (со злаками)	20	1	3	11	85	33
	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок"	180	9	6	6	113	30,01
Итого за Полдник		200	10	9	17	198	
Ужин							
	Каша Гречневая рассыпчатая	100	4	4	7	88	8 001
	Молоко стерилизованное	40	1	1	1	12	96,01
	Сырок глазированный	40					88
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
Итого за Ужин		380	7	5	14	237	
Итого за день		1 840	71	76	210	1928	

(лист 7)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с Макаронными изделиями.	200			1	8	33
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	70	414
Итого за Завтрак 1		430	12	93	26	290	
Завтрак 2							
	Банан (Порция)	100	2	1	21	96	106
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	96	
Обед							
	Икра из баклажанов промышленного производства	50	1	5	4	60	1
	Суп из овощей на курином бульоне	200	14	36	7	67	71
	Азу из мяса отварного	70	18	21	20	342	26
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	5	5	9	115	8 001
	Компот из с/м ягод (смородина)	180			31	54	10 004,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Обед		700	43	67	99	798	
Полдник							

	Слойка с повидлом	80	5	13	43	341	33,02
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		260	10	18	50	432	
Ужин							
	Омлет натуральный, (из яиц) запеченный	100	9	10	2	131	5 001,01
	Сосиски для школьного питания отварные	65	7	16		170	12
	Горошек отварные (консервы)	50	2		3	20	13,01
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Чай с Лимонном	180	1		17	72	11
Итого за Ужин		415	21	26	28	462	
Итого за день		1 905	88	205	224	2078	

(лист 8)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая Овсяная на молоке (из хлопьев)	200	10	12	31	241	4 002
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Чай с Молоком	180				68	10 015,01
Итого за Завтрак 1		410	13	95	38	453	
Завтрак 2							
	Мандарин (Порция)	100	1		8	38	20
Итого за Завтрак 2		100	1		8	38	
Обед							
	Огурцы Солёные П/Ф	60	1		2	14	70,02
	Суп со шпинатом на мясном бульоне	200	2	4	11	70	72
	Котлеты Домашние рубленые собственного производства.	70	10	6	7	120	68,02
	Пюре картофельное	130	3	5	8	88	86
	Компот из яблок	180			31	96	10 004,05
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Обед		710	21	15	87	548	
Полдник							
	Вафли Венские 1/50	20	1	3	11	81	119
	Биойогурт питьевой (111505502)	180	9	6	6	113	30
Итого за Полдник		200	10	9	17	194	
Ужин							
	Залеканка из творога	100	16	10	17	232	14
	Молоко сгущёное (порция)	30	2	3	17	99	94
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин		330	20	13	40	468	
Итого за день		1 750	65	132	190	1701	

(лист 9)

Рацион: Рацион (сад)		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная жидкая на молоке	200	6	7	31	209	13 012
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	70	414
Итого за Завтрак 1		430	18	100	56	491	
Завтрак 2							
	Апельсин (Порция)	100	1		8	43	18
Итого за Завтрак 2		100	1		8	43	
Обед							
	Помидоры свежие	60	1		2	14	70

Суп Минестроне на курином бульоне.	200	2	2	13	79	78,01
Плов из птицы	200	42	48	55	272	120
Компот из с/м ягод (брусника)	180			31	96	10 004,04
Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Обед	710	50	50	129	621	
Полдник						
Пряник	20	1	3	11	85	33,01
Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник	200	6	8	18	176	
Ужин						
Рыба тушенная с овощами	70					1
Пюре картофельное	130	3	5	8	88	86
Фиточай цветочно-плодово-травяной	180			25	101	90
Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин	400	5	5	39	258	
Итого за день	1 840	80	163	250	1589	

(лист 10)

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша Гречневая вязкая на молоке	200	6	7	21	168	4 004
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	75	6
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке	180	1	1	10	57	57,01
Итого за Завтрак 1		410	10	91	38	369	
Завтрак 2							
	Груша (Порция)	100			10	47	105
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Салат из Молодой капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4	2	43	80,01
	Борщ с фасолью и картофелем	200					58
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	45	47	28	490	67
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		24	83	77,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91	92
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Обед		710	52	51	82	776	
Полдник							
	Булочка сдобная собственного пр-ва	80	56	45	369	210	49
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		260	61	50	376	301	
Ужин							
	Запеканка из творога	100	16	10	17	232	14
	Джем обогащенный фасованный (152317101)	30			21	83	0,05
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	180			25	101	90
	Хлеб пшеничный	20	2		6	69	91
Итого за Ужин		330	18	10	69	485	
Итого за день		1 810	141	202	575	1978	
Итого за период		18 535	866	1633	2944	19886	
Среднее значение за период			86,6	163,3	294,4	1988,6	