

Утверждено: заведующий _____
В.А.Свиридова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад		12 мая 2025 г.		День: Понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром(10/9/20) *	40,0	3,9	11,4	9,9	158,2	
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200,0	8,1	8,1	27,8	217,0	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
	Итого за Завтрак	440,0	12,0	19,5	47,7	415,1	
Завтрак 2	Сок фруктовый (яблочный)(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
	Итого за Завтрак 2	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Капуста тушеная(140) *	130,0					
	Компот из плодов шиповника(180) *	180,0	0,4	0,2	15,8	74,0	
	Котлеты рубленые(80) *	80,0					
	Огурцы свежие(60) *	60,0	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп картофельный с рисовой крупой(180) *	180,0	0,4	3,1	4,4	47,0	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед		694,0	4,8	3,8	43,6	233,3	
Полдник	Кефир(180) *	180,0					
	Пряники(40) *	45,0					
	Итого за Полдник	225,0					
Ужин	Картофель отварной(120) *	120,0	4,0	5,8	32,5	198,1	
	Котлета рыбная(85) *	85,0					
	Кофейный напиток(200) *	200,0	3,8	3,3	16,2	110,1	
	Салат из свеклы(60) *	60,0	1,1	4,1	6,4	66,6	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Итого за Ужин	485,0	10,2	13,3	63,2	412,8	
Итого за день		2 024,0	27,8	36,7	172,6	1 144,1	

(лист 2)

Рацион: Сад		13 мая 2025 г.		День: Вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
	Запеканка из творога с манной крупой(200) *	200,0					
	Соус молочный (сладкий)(50) *	50,0	1,0	2,3	6,6	51,1	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
	Итого за Завтрак	480,0	2,5	10,7	26,5	212,8	
Завтрак 2	Яблоки(176) *	176,0	0,8	0,8	19,6	94,0	
	Итого за Завтрак 2	176,0	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед	Борщ со свежей капустой(180) *	180,0					
	Жаркое по-домашнему(230) *	230,0	16,9	17,0	1,6	226,4	
	Кисель из кураги(180) *	180,0	1,1	0,1	25,2	106,5	
	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	60,0	0,6	4,6	1,9	51,9	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед		714,0	22,0	22,1	50,5	488,7	
Полдник	Булочка домашняя(80) *	80,0					
	Ряженка(180) *	180,0	5,2	4,5	7,6	97,2	
	Итого за Полдник	260,0	5,2	4,5	7,6	97,2	
Ужин							

Какао с молоком(200) *	200,0	4,6	3,9	17,3	124,4	
Каша из смеси круп с яблоками(200) *	200,0					
Хлеб пшеничный 20(15) *	20,0	4,1	0,4	26,2	125,3	
Итого за Ужин	420,0	8,7	4,4	43,5	249,7	
Итого за день	2 050,0	39,2	42,5	147,8	1 142,4	

Рацион: Сад

14 мая 2025 г.

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
	Кукуруза консервированная(60) *	60,0					
	Омлет натуральный с маслом(100) *	100,0					
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		410,0	2,9	8,6	27,9	199,7	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (яблочный)(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед							
	Винегрет овощной(60) *	60,0	0,3	5,0	0,6	49,4	
	Картофельное пюре(160) *	160,0	0,4	3,6	0,6	36,7	
	Компот из свежих плодов(200) *	200,0	0,2	0,2	28,9	119,3	360
	Соль(4) *	4,0					
	Суп с рыбными консервами(180) *	180,0					
	Тефтели мясные в соусе (2-вариант)(80/20) *	100,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0		
Итого за Обед		764,0	4,4	9,3	51,9	309,3	
Полдник							
	напиток " Снежок"(150) *	150,0					
	Печенье(40) *	40,0	3,4	4,5	27,9	165,6	
Итого за Полдник		190,0	3,4	4,5	27,9	165,6	
Ужин							
	Закрытый бутерброд с джемом(40) *	40,0					
	Кофейный напиток(200) *	200,0	3,8	3,3	16,2	110,1	
	Суп молочный с ячневой крупой(200) *	200,0	4,9	5,8	15,9	135,5	
Итого за Ужин		440,0	8,6	9,0	32,1	245,6	
Итого за день		1 984,0	20,2	31,6	158,0	1 003,0	

Рацион: Сад

15 мая 2025 г.

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	120,0					
	Соус молочный (сладкий)(50) *	50,0	1,0	2,3	6,6	51,1	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		400,0	2,5	10,7	26,5	212,8	
Завтрак 2							
	Яблоки(176) *	176,0	0,8	0,8	19,6	94,0	
Итого за Завтрак 2		176,0	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)(200) *	200,0					
	Икра из овощей(130) *	130,0					
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200,0			12,9	51,6	
	Котлеты рубленые из птицы(100) *	80,0	21,4	22,3	6,3	311,0	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед		674,0	24,9	22,7	41,1	466,6	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"(63) *	64,0					
	Кефир(180) *	180,0					
Итого за Полдник		244,0					
Ужин							
	Какао с молоком(200) *	200,0	4,6	3,9	17,3	124,4	
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0	5,8	6,4	28,4	195,4	
	Хлеб пшеничный 20(15) *	20,0	4,1	0,4	26,2	125,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Ужин		440,0	15,8	11,0	80,0	483,1	
Итого за день		1 934,0	44,0	45,2	167,1	1 256,5	

Рацион: Сад

16 мая 2025 г.

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(35) *	35,0					
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200,0	4,2	3,9	15,4	114,3	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		435,0	4,2	3,9	25,4	154,2	
Завтрак 2							
	Яблоки(176) *	176,0	0,8	0,8	19,6	94,0	
Итого за Завтрак 2		176,0	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед							
	Запеканка картофельная с печенью(170) *	170,0	15,0	13,0	4,5	195,7	
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	60,0	0,5	3,1	1,1	35,7	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп картофельный с бобовыми(250) *	200,0	1,7	5,3	12,8	106,0	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед		644,0	20,8	22,0	61,8	530,1	
Полдник							
	Кефир(180) *	180,0					
	Яблоки печеные(80) *	80,0	0,6	1,4	16,4	83,8	
Итого за Полдник		260,0	0,6	1,4	16,4	83,8	
Ужин							
	Икра кабачковая(консерв.)(57) *	60,0	1,3	5,9	5,1	79,1	
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом(130) *	130,0	5,8	4,1	33,3	193,4	
	Кофейный напиток(200) *	200,0	3,8	3,3	16,2	110,1	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Ужин		410,0	12,1	13,5	62,6	420,7	
Итого за день		1 925,0	38,5	41,6	185,8	1 282,8	

Рацион: Сад

19 мая 2025 г.

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
	Суп молочный с гречневой крупой(250) *	200,0	7,0	6,5	22,5	177,4	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		430,0	8,6	14,9	42,4	339,1	
Завтрак 2							
	Сок (150)	150,0					
Итого за Завтрак 2		150,0					
Обед							
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200,0			15,3	61,2	
	Макаронные изделия отварные(110) *	110,0	5,0	4,7	31,8	189,5	
	Огурцы свежие(60) *	60,0	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп картофельный протертый (с гренками)(250) *	250,0	4,5	4,9	22,2	151,5	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
	Шницель из говядины(80) *	80,0					
Итого за Обед		764,0	13,5	10,1	92,7	514,6	
Полдник							
	Зефир(60) *	60,0	0,5	0,1	47,9	195,6	
	Кефир(180) *	180,0					
Итого за Полдник		240,0	0,5	0,1	47,9	195,6	
Ужин							
	Биточки рыбные(80) *	80,0					
	Какао с молоком(200) *	200,0	4,6	3,9	17,3	124,4	
	Картофель отварной(120) *	150,0	5,0	7,2	40,6	247,6	
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
Итого за Ужин		450,0	11,2	11,3	67,8	419,0	
Итого за день		2 034,0	33,7	36,4	250,7	1 468,4	

Рацион: Сад

20 мая 2025 г.

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(10/9/25) *	44,0	4,3	11,4	12,4	170,0	
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом(130) *	130,0	5,8	4,1	33,3	193,4	
	Кукуруза консервированная(60) *	60,0					
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
	Яйца вареные(20) *	20,0					
Итого за Завтрак		454,0	10,0	15,5	55,6	403,3	
Завтрак 2							
	Груши (100)	100,0	0,4	0,3	11,4	52,0	514
Итого за Завтрак 2		100,0	0,4	0,3	11,4	52,0	
Обед							
	Жаркое по-домашнему(230) *	230,0	16,9	17,0	1,6	226,4	
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	40,0	0,4	3,1	1,3	34,6	
	Соль(6) *	6,0					
	Суп картофельный с бобовыми горох(180) *	180,0	5,8	3,4	12,0	101,7	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед		666,0	26,6	24,1	58,2	555,4	
Полдник							
	Пряники(40) *	45,0					
	Ряженка(180) *	180,0	5,2	4,5	7,6	97,2	
Итого за Полдник		225,0	5,2	4,5	7,6	97,2	
Ужин							
	Запеканка из творога с манной крупой(200) *	200,0					
	Кофейный напиток(200) *	200,0	3,8	3,3	16,2	110,1	
	Соус молочный (сладкий)(50) *	50,0	1,0	2,3	6,6	51,1	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Ужин		470,0	6,0	5,8	30,9	199,2	
Итого за день		1 915,0	48,3	50,2	163,7	1 307,1	

Рацион: Сад

21 мая 2025 г.

День: Среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
		Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0	5,8	6,4	28,4	195,4	
		Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак			430,0	7,4	14,8	48,3	357,1	
Завтрак 2								
		Бананы(100) *	100,0					
Итого за Завтрак 2			100,0					
Обед								
		Компот из сушеных фруктов(200) *	200,0			15,3	61,2	
		Котлеты рыбные запеченные(80) *	80,0					
		Пюре картофельное(120) *	120,0					
		Соль(6) *	6,0					
		Суп с макаронными изделиями(250) *	200,0	3,5	3,0	25,3	142,7	
		Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
		Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед			666,0	6,9	3,5	62,4	307,9	
Полдник								
		Варенец(180) *	180,0	158,4	5,2	7,3	94,3	
		Хлеб пшеничный с джемом(55) *	40,0					
Итого за Полдник			220,0	158,4	5,2	7,3	94,3	
Ужин								
		Какао с молоком(200) *	200,0	4,6	3,9	17,3	124,4	
		Сырники из творога с джемом(150) *	150,0					
		Хлеб пшеничный 20(15) *	20,0	4,1	0,4	26,2	125,3	
Итого за Ужин			370,0	8,7	4,4	43,5	249,7	
Итого за день			1 786,0	181,4	27,8	161,5	1 009,0	

Рацион: Сад

22 мая 2025 г.

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
	Икра кабачковая(консерв.)(57) *	57,0	1,2	5,6	4,9	75,2	
	Омлет натуральный(76) *	76,0	20,8	20,5	2,3	276,7	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
	Итого за Завтрак	383,0	24,8	34,7	35,1	551,6	
Завтрак 2	Сок фруктовый (яблочный)(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
	Итого за Завтрак 2	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Компот из сушеных фруктов(200) *	200,0			15,3	61,2	
	Плов из птицы(198) *	180,0	21,0	23,7	27,7	408,3	
	Помидоры свежие(60) *	60,0	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
	Щи зеленые(180) *	180,0					
	Итого за Обед	684,0	25,1	24,3	67,2	587,9	
Полдник	Кефир(180) *	180,0					
	Пирожки с повидлом или Джемом(90) *	90,0					
	Итого за Полдник	270,0					
Ужин	Закрытый бутерброд с джемом(40) *	40,0					
	Кофейный напиток(200) *	200,0	3,8	3,3	16,2	110,1	
	Суп молочный с гречневой крупой(250) *	200,0	7,0	6,5	22,5	177,4	
	Итого за Ужин	440,0	10,8	9,7	38,7	287,5	
Итого за день		1 957,0	61,6	69,0	159,1	1 509,8	

(лист 10)

Рацион: Сад

23 мая 2025 г.

День: Пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброд с сыром(10/9/5) *	24,0	3,1	7,0	4,8	95,2	
		Суп молочный с овсяными хлопьями " Геркулес"(200) *	200,0	8,1	8,1	27,8	217,0	
		Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак			424,0	11,2	15,1	42,5	352,2	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый (яблочный)(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Итого за Завтрак 2			180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед								
		Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)(200) *	200,0					
		Запеканка картофельная с печенью(170) *	170,0	15,0	13,0	4,5	195,7	
		Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
		Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца(40) *	40,0	0,6	1,4	1,8	22,4	
		Соль(6) *	6,0					
		Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
		Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед			626,0	19,2	15,0	49,7	410,8	
Полдник								
		Ватрушка с творогом(50) *	50,0					
		Напиток кисломолочный "Снежок"(180) *	180,0	4,9	4,5	19,4	142,2	
Итого за Полдник			230,0	4,9	4,5	19,4	142,2	
Ужин								
		Какао с молоком(200) *	200,0	4,6	3,9	17,3	124,4	
		Рагу овощное(180) *	160,0					
		Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
Итого за Ужин			380,0	5,7	4,0	23,9	155,7	
Итого за день			1 840,0	41,8	38,8	153,7	1 143,7	

Итого за период		536,5	419,7	1 720,0	12 266,7	
Среднее значение за период		53,6	42,0	172,0	1226,7	

Составил _____Ю.А.Воронина

Утвердил _____В.А.Свиридова