

Согласовано:
 зав. *В.В. Зорин* детский сад № 7
Ирина Мухоморова И.Б.



Утверждаю директор
"Азбука питания"
Е.А.Широканова

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		355	7,31	14	41,92	348,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		515	14,43	12	85,68	571,5	
Полдник							
	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 170	30,84	36	161,26	1182,1	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	160	7,28	8	25,35	180,6	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		365	8,84	13	45,56	328,9	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая яловая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		575	18,45	28	77,05	597,7	
Полдник							
	Мандарин	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Полдник		200	3,23	4	41,51	214,4	
Итого за день		1 240	30,87	45	176,93	1201,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	303,4	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	130	9,41	11	25,47	228,1	444,01
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		465	15,86	17	79,97	481,5	
Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		220	11,46	7	28,76	240,7	
Итого за день		1 150	38,42	34	163,19	1098,9	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		350	10,21	18	45,46	431,3	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,18		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,18		12,18	50,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		515	24,02	20	60,1	487,4	
Полдник							
	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		310	7,91	5	29,46	223,5	
Итого за день		1 275	42,32	43	147,2	1193,1	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		355	10,43	11	54,41	331	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Макаронные изделия отварные с	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		550	18,64	19	79,04	606,4	
Полдник							
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		190	4,04	6	36,74	223,6	
Итого за день		1 195	33,11	36	181,39	1208,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	160	4,43	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	8,71	10	45,06	343,2	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,18		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,18		12,18	50,9	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,75	2	28,39	156	516
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		510	14,34	13	90,93	520,2	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		300	6,98	10	34,12	264,1	
Итого за день		1 275	30,21	33	182,29	1178,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026