

Согласовано:

Утверждаю: Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Бутерброд с сыром	20	4,19	3	10,29	88,7	810
	Какао с молоком	150	5,09	6	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	350	14,9	15	60,04	455,3	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Завтрак 2	100	4,35	5	7,05	90	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,23	4	15,47	120	139
	Биточек из курицы	50	14,65	5	8,57	142,6	255
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	20	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		540	29,79	19	108,65	721,1	
Полдник	Ватрушка с картофелем	75	0,58	1	22,44	101,8	1 181,01
	Напиток Ягодка	150	0,19		24,05	99	930,1
	Итого за Полдник	225	0,77	1	46,49	200,8	
Итого за день		1215	49,81	40	222,23	1467,2	

(лист 2)

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	17	4,89	228,9	891
	Бутерброд с повидлом	50	2,69	1	27,74	129,2	1 046
	Чай с молоком	150	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	350	19,17	19	48,63	446,2	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0	9,8	47	
Обед	Салат из отварной моркови с горошком	30	0,91	5	14,88	104	833,01
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,95	4	11,02	99	1 015
	Жаркое по-домашнему	160	11,9	11	20,47	234	893,01
	Компот из кураги	150	0,14		4,07	18,2	932
	Хлеб пшеничный.	15	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	15	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	520	21,06	21	74,77	580,5	
Полдник	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	5,64	5	30,83	197,5	853
	Чай с сахаром	150			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	290	7,78	6	61,89	311,8	
Итого за день		1 260	48,41	46,00	195,09	1 385,50	

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	6,45	7	38,51	243,3	848
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,62	8	16,91	143,5	815,06
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		350	10,77	18	67,48	466,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			16,8	103,5	707
Итого за Завтрак 2		100	0	0	16,8	103,5	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,68	3	6,49	52,3	5,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	50	18,77	48	42,3	691,8	661,16
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,08	5	42,14	246,7	998
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный.	15	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	15	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		535	35,45	65	153,56	1349,5	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861
	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник		210	12,8	16	49,23	375,4	
Итого за день		1 195	59,02	99,00	287,07	2 295,30	

(лист 4)

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,73	6	27,06	190	1 111
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Какао с молоком	150	5,09	6	18,07	171	919
Итого за Завтрак		350	15,01	15	55,42	449,7	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	100	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Завтрак 2		100	4,35	5	7,05	90	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	60	12,13	4	2,52	92,6	1 296
	Рис припущенный с овощами	110	3,07	7	29,51	195,8	990
	Компот из свежих яблок	150	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	10	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	10	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		525	22,58	24	88,17	658,6	
Полдник							
	Манник	70	4,79	6	45,23	251,8	1 182
	Молоко кипяченое	150	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		220	10,01	12	53,69	359,8	
Итого за день		1195	51,95	56	204,33	1558,1	

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Чай с лимоном	150	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	350	10,14	13	48,46	350,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			16,8	103,5	707
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	16,8	103,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,75	3	4,56	44,5	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	60	10,66	8	9,31	176,3	907,01
	Пюре картофельное	110	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из изюма	150	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб пшеничный	15	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	15	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	535	21,97	23	84,93	680,8	
Полдник	Булочка домашняя	75	5,66	9	46,39	295,5	769,12
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Полдник	225	8,36	12	58,45	375,6	
Итого за день		1210	40,47	48	208,64	1510,1	

(лист 6)

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	150	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	350	9,86	9	55,62	338,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			16,8	103,5	707
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	16,8	103,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,75	3	4,56	44,5	992
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета Деревенская	60	18,77	48	42,3	691,8	661,16
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из ягод	150	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	10	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	10	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	530	33,61	62	135,42	1239,9	
Полдник	Печенье детское	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Молоко кипяченое	150	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	200	9,55	11	37,73	323,5	
Итого за день		1 180	53,02	82,00	245,57	2 005,10	

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	170	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	350	12,09	16	65,57	456,7	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Завтрак 2	100	4,35	5	7,05	90	
Обед	Маринад овощной	30	0,48	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	60	12,93	3	5,42	113,2	1 069
	Пюре картофельное	110	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из кураги	150	0,14		4,07	18,2	932
	Хлеб пшеничный.	10	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	10	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	525	23,05	17	66,94	549,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190,03
	Чай с сахаром	150			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	210	5,7	6	34,49	213,5	
Итого за день		1 185	45,19	44,00	174,05	1 309,70	

(лист 8)

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	170	8,64	9	43,92	293,4	302
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с молоком	150	1,23	1	14,4	79,2	854
	Итого за Завтрак	350	14,06	13	68,61	461,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			16,8	103,5	707
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	16,8	103,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1,55		3,25	20	811
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	60	15,18	5	2,66	113,9	1 105
	Рис отварной	110	3,32	5	34,69	197,3	991
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный.	10	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	10	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	525	27,61	17	99,71	660	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Чай с сахаром	150			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	310	4,88	4	47,73	220,8	
Итого за день		1 285	46,55	34,00	232,85	1 445,60	

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	17,13	19	5,54	259,5	891
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Чай с сахаром	150			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		350	19,01	25	33,95	436,6	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0	9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	150	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек из курицы	60	14,65	5	8,57	142,6	255
	Рагу из овощей	110	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный.	10	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	10	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	520	26,03	20	94,49	678,9	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8	106	914
	Булочка творожная	60	7,57	9	29,71	227,3	1 123
Итого за Полдник		210	13,37	14	37,71	333,3	
Итого за день		1 180	58,81	59,00	175,95	1 495,80	

(лист 10)

Рацион: Первоуральск ДОУ 1-3 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	6,6	6	32,67	206	851
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3,37
	Какао с молоком	100	5,09	6	18,07	171	919
Итого за Завтрак		300	15,2	16	59,82	464,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150			16,8	103,5	707
Итого за Завтрак 2		150	0	0	16,8	103,5	
Обед							
	Икра овощная свекольная	30	0,69	4	4,62	55,6	520
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,95	4	11,02	99	1 015
	Гуляш из мяса свинины	60	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,08	5	42,14	246,7	998
	Компот из ягод	150	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	10	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	10	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		520	24,84	34	100	755,4	
Полдник							
	Пряник молочный	75			0,62	210	1 448
	Чай с лимоном	150	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Полдник		225	0,06	0	15,78	269,9	
Итого за день		1 195	40,10	50,00	192,40	1 592,90	
Итого за период		12 100	493	558	2 138	16 065	
Среднее значение за период		1 210	49,33	55,80	213,82	1 606,53	

Составил

Смекалина О.А.

Утвердил