

ДОУ №113

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 113

Неделя: 2

День: 19.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом и повидлом*	55,0		4,0	14,0	95,0	1
	ДС(113) Какао с молоком (180)*	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(113) Суп молочный манный (200)*	200,0	5,0	7,0	16,0	148,0	99
Итого за Завтрак		435,0	8,0	15,0	45,0	349,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок яблочный (180)*	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ со сметаной (200)	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	63
	ДС(113) Гуляш из отварного мяса (160)*	160,0	24,0	23,0	4,0	313,0	293
	ДС(113) Кисель из сухофруктов (180)*	180,0		2,0	24,0	99,0	398
	ДС(113) Огурцы свежие (60)	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Пюре картофельное (150)*	150,0	4,0	6,0	22,0	148,0	339
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		830,0	34,8	36,0	97,4	821,0	
Уплотнённый							
	ДС(113) Булочка школьная (70)	70,0	7,0	5,0	41,0	232,0	455
	ДС(113) Запеканка из творога (110)	110,0	17,5	12,1	17,2	247,0	251
	ДС(113) Кефир (160)*	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Соус сметанный (30)*	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Яблоки (100)*	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотнённый полдник		470,0	32,5	22,1	76,2	635,0	
Итого за день		1 915,0	76,3	73,0	236,7	1 881,0	

(лист 7)

Рацион: Сад 113

Неделя: 2

День: 20.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом*	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Кофейный напиток с молоком 3-7	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Суп молочный пшено*	200,0	6,0	7,0	20,0	161,0	99
Итого за Завтрак		420,0	9,0	18,0	37,0	340,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Напиток	180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	417
Итого за Завтрак 2		180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	
Обед							
	ДС(113) Компот из свежих плодов яблок	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Птица, тушенная в соусе с	200,0	10,4	2,5	18,3	138,0	319
	ДС(113) Свежие помидоры	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Суп картофельный с клецками	200,0	5,0	6,0	13,0	123,0	91
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Обед							
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		710,0	21,4	9,5	90,3	535,0	
Уплотнённый							
	ДС(113) Печенье (25)*	25,0	1,8	4,0	17,3	110,0	
	ДС(113) Рис отварной (150)	150,0	3,0	5,0	36,0	200,0	332
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Чай с лимоном (180)	172,0			8,0	34,0	412
	ДС(113) Чай-заварка (30)*	30,0					391
Итого за Уплотнённый полдник							
	ДС(113) Шницель рыбный натуральный	100,0	1,0	5,0	9,0	91,0	274
Итого за Уплотнённый полдник		507,0	7,8	14,0	85,3	506,0	
Итого за день		1 817,0	38,3	41,7	234,2	1 467,4	

(лист 8)

Рацион: Сад 113

Неделя: 2

День: 21.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом и сыром*	50,0	4,0	6,0	1,0	77,0	1
	ДС(113) Какао с молоком (180)*	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(113) Суп молочный овсяный*	200,0	7,0	8,0	22,0	188,0	96
Итого за Завтрак		430,0	14,0	18,0	38,0	371,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок яблочный (180)*	180,0	0,9		18,2	76,0	418

Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Кисель из сухофруктов (180)*	180,0		2,0	24,0	99,0	398
	ДС(113) Макароны изделия отварные с маслом (150)**	150,0	6,0	4,0	37,0	204,0	219
	ДС(113) Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца (60)	60,0		4,0	2,0	51,0	17
	ДС(113) Суп картофельный с горохом*	200,0	2,0	4,0	21,0	127,0	87
	ДС(113) Тефтели мясные (80)	80,0	14,0	14,0	10,0	227,0	304
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		750,0	27,0	29,0	129,0	878,0	
Уплотнённый							
	ДС(113) Вареники ленивые	150,0	21,0	11,0	49,0	373,0	243
	ДС(113) Кефир (160)*	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Крендель сахарный (75)*	75,0	5,0	9,0	38,0	249,0	443
	ДС(113) Яблоки (100)*	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотнённый полдник		485,0	34,0	25,0	103,0	770,0	
Итого за день		1 845,0	75,9	72,0	288,2	2 095,0	

(лист 9)

Рацион: Сад 113		Неделя: 2		День: 22.05.2025			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом*	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Кофейный напиток с молоком 3-7	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Пудинг из творога с яблоками	100,0	14,0	10,0	16,0	220,0	254
	ДС(113) Яйца вареные	40,0	5,0	5,0		63,0	227
Итого за Завтрак		360,0	22,0	26,0	33,0	462,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Яблоки (100)*	100,0			10,0	47,0	
Итого за Завтрак 2		100,0			10,0	47,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ с капустой и картофелем	200,0		4,0	13,0	91,0	63
	ДС(113) Компот из свежих плодов яблок	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Огурцы свежие (60)	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Плов *	210,0	23,0	22,0	37,0	449,0	321
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		730,0	28,4	27,1	109,2	811,0	
Уплотнённый							
	ДС(113) Икра свекольная (130)*	130,0	2,0	5,0	14,0	112,0	55
	ДС(113) Котлеты рыбные паровые (80)	80,0	1,0	3,0	7,0	62,0	273
	ДС(113) Пряники *	40,0	2,0	2,0	30,0	132,0	489
	ДС(113) Соус сметанный (30)*	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Хлеб ржаной	30,0	2,0		12,0	59,0	
	ДС(113) Чай с сахаром 160/8 *	168,0			8,0	32,0	411
	ДС(113) Чай-заварка (30)*	30,0					391
Итого за Уплотнённый полдник		508,0	7,0	10,0	73,0	405,0	
Итого за день		1 698,0	57,4	63,1	225,2	1 725,0	

(лист 10)

Рацион: Сад 113		Неделя: 2		День: 23.05.2025			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом и сыром*	50,0	4,0	6,0	1,0	77,0	1
	ДС(113) Суп молочный с макаронными	200,0	6,0	6,0	20,0	160,0	100
	ДС(113) Чай с молоком*	180,0	3,0	3,0	12,0	86,0	413
	ДС(113) Чай-заварка (30)*	30,0					391
Итого за Завтрак		460,0	13,0	15,0	33,0	323,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок яблочный (180)*	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Жаркое по-домашнему *	220,0	27,0	27,0	24,0	440,0	292
	ДС(113) Компот из сушеных фруктов (180)*	180,0	1,0	3,0	26,0	106,0	394
	ДС(113) Свежие помидоры	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Суп картофельный с рыбными	200,0	5,0	4,0	15,0	105,0	90
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		730,0	39,0	35,0	102,0	833,0	

Уплотнён						
	ДС(113) Булочка "Веснушка" (70)*	70,0	6,0	9,0	48,0	290,0
	ДС(113) Кефир (160)*	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0
	ДС(113) Омлет натуральный 3-7 лет	85,0	7,5	13,5	1,5	157,0
	ДС(113) Яблоки (100)*	100,0			10,0	47,0
Итого за Уплотнённый полдник		415,0	21,5	27,5	65,5	595,0
Итого за день		1 785,0	74,4	77,5	218,7	1 827,0
Итого за период			621,7	645,4	2 325,2	17 483,2
Среднее значение за период			62,2	64,5	232,5	1748,3

Рацион: Сад 113

Неделя: 1

День: 26.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом и сыром**	50,0	3,0	5,0	1,0	64,0	1
	ДС(113) Кофейный напиток с молоком 3-7	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Суп молочный гречневый*	200,0	6,0	7,0	18,0	155,0	99
Итого за Завтрак		430,0	12,0	15,0	35,0	323,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок яблочный (180)*	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ со сметаной (200)	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	63
	ДС(113) Компот из сушеных фруктов (180)*	180,0	1,0	3,0	26,0	106,0	394
	ДС(113) Котлеты, рубленые из говядины*	85,0	20,0	18,0	14,0	305,0	299
	ДС(113) Макароны изделия отварные с маслом (150)*	150,0	5,7	4,4	27,3	171,0	219
	ДС(113) Огурцы свежие (60)	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Соус сметанный (30)*	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		785,0	33,5	30,4	116,6	851,0	
Уплотнённый							
	ДС(113) Запеканка из творога (110)	110,0	17,5	12,1	17,2	247,0	251
	ДС(113) Кефир (160)*	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Салат из кукурузы	60,0	1,0	4,0	7,0	68,0	12
	ДС(113) Соус сметанный (30)*	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Яйца вареные	40,0	5,0	5,0		63,0	227
Итого за Уплотнённый полдник		400,0	31,5	26,1	32,2	487,0	
Итого за день		1 795,0	78,0	71,4	201,9	1 737,0	

(лист 2)

Рацион: Сад 113

Неделя: 1

День: 27.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом*	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Суп молочный манный (200)*	200,0	5,0	7,0	16,0	148,0	99
	ДС(113) Чай с молоком*	180,0	3,0	3,0	12,0	86,0	413
	ДС(113) Чай-заварка (30)*	30,0					391
Итого за Завтрак		450,0	8,0	18,0	29,0	309,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Напиток	180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	417
Итого за Завтрак 2		180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	
Обед							
	ДС(113) Компот из свежих плодов яблок	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Печень, тушённая в соусе	110,0	15,0	8,0	9,0	175,0	289,01
	ДС(113) Пюре картофельное (150)*	150,0	4,0	6,0	22,0	148,0	339
	ДС(113) Свежие помидоры	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Суп картофельный с	200,0	2,0	2,0	18,0	97,0	88
	ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		770,0	27,0	17,0	108,0	694,0	
Уплотнённый							
	ДС(113) Пряники *	40,0	2,0	2,0	30,0	132,0	489
	ДС(113) Рагу из овощей (150)*	150,0	2,0	10,0	13,0	150,0	148
	ДС(113) Чай с сахаром (180) *	150,0			8,0	32,0	411
	ДС(113) Чай-заварка (30)*	30,0					391
	ДС(113) Шницель рыбный натуральный	80,0	12,0	14,0	7,0	161,0	274
	ДС(113) Яблоки (100)*	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотнённый полдник		550,0	16,0	26,0	68,0	522,0	
Итого за день		1 950,0	51,2	61,2	226,6	1 611,4	

(лист 3)

Рацион: Сад 113

Неделя: 1

День: 28.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды с маслом и	55,0		4,0	14,0	95,0	1
	ДС(113) Суп молочный овсяный*	200,0	7,0	8,0	22,0	188,0	96

ДС(113) Запеканка из печени с рисом	180,0	24,0	9,0	27,0	295,0	311
ДС(113) Компот из сушеных фруктов (180)*	180,0	1,0	3,0	26,0	106,0	394
ДС(113) Свежие помидоры	50,0	1,0		2,0	12,0	
ДС(113) Соус сметанный с томатом (80)	80,0	1,0		6,0	30,0	373
ДС(113) Хлеб пшеничный (30)*	30,0	2,0		15,0	71,0	
ДС(113) Хлеб ржаной (50)*	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
ДС(113) Щи из свежей капусты с	200,0	1,0	4,0	9,0	75,0	73
Итого за Обед	770,0	33,0	17,0	105,0	688,0	
Уплотнённый						
ДС(113) Кефир (160)*	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
ДС(113) Омлет натуральный 3-7 лет	85,0	7,5	13,5	1,5	157,0	229
ДС(113) Персики	100,0	1,0		10,0	45,0	
ДС(113) Печенье (25)*	25,0	1,8	4,0	17,3	110,0	
ДС(113) Салат из горошка зеленого	60,0	2,0	3,0	4,0	50,0	10
Итого за Уплотнённый полдник	430,0	20,3	25,5	38,8	463,0	
Итого за день	1 810,0	66,2	58,5	198,9	1 569,0	

(лист 6)