

Меню приготовления

Рацион: 3-7 лет осень зима

№

Документ подписан электронной подписью

Бесшапочникова Лариса Николаевна

директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА"

27C4798E8128D6695C87E208EE5BD289

Срок действия с 29.01.2024 до 23.04.2025

Подписано: 01.10.2024 13:05 (UTC)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес б					
Завтрак	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Сыр (порционно) 3-7 лет (осенне-зимнее)	12	1	2		53	
	Каша пшеничная рассыпчатая молочная 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	9	4	43	247	94,01
	Вода питьвая (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		957	13	18	67	453	
Завтрак2	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	100			11	50	161
	Печенье (осенне-зимнее)	40	2	2	46	158	402
	Итого за Завтрак2		140	2	2	57	208
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	9	11	11	147	151,01
	Гуляш из отварного мяса в смет.соусе 3-7 г. (осенне-зимнее)	70	9	9	3	103	39,01
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	6	2	29	89	91,01
	кусочек свежего помидора 3-7 лет (осенне-зимнее)	60	1		2	14	33
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		720	28	23	73	482	
Полдник	Блинчики с повидлом 3-7 г. (осенне-зимнее)	170	8	5	57	299	121,01
	Какао с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	4	4	15	107	105,01
	Итого за Полдник		370	12	9	72	406
Итого за день		2 187	55	52	269	1549	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	6	8	28	201	66,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Вода питьвая (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		945	9	20	52	354	
Завтрак2	Йогурт питьевой 3-7 г. (осенне-зимнее)	180	7	3	11	103	152,01
	Итого за Завтрак2		180	7	3	11	103
Обед							

Рассольник ленинградский со сметаной 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	5	7	10	127	32,01
Рагу овощное с мясом 3-7 г. (осенне-зимнее)	180	3	10	16	218	145,02
Кисель из концентрата 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			22	60	118,01
хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед	620	11	18	64	489	
Полдник						
Вареники ленивые (отварные) с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	105	52	17	242	206	132,01
Кофейный напиток с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	3	3	15	93	111,01
Итого за Полдник	305	55	20	257	299	
Итого за день	2 050	82	61	384	1245	

(лист 3)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Каша манная вязкая 3-7 (осенне-зимнее)	200	8	6	29	203	137,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Вода питьевая (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		945	11	18	53	356	
Завтрак2							
	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	100			11	50	161
Итого за Завтрак2		100			11	50	
Обед							
	Борщ со сметанной и мясом 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	6	7	9	131	147,01
	Плов с мясом 3-7 г. (осенне-зимнее)	180	43	41	37	340	63,01
	Салат из свеклы 3-7 г. (осенне-зимнее)	60	1	5	7	78	29,01
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		680	53	54	81	678	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	13	7	56	268	142,01
	Какао с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	4	4	15	107	105,01
Итого за Полдник		400	17	11	71	375	
Итого за день		2 125	81	83	216	1459	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01

	Кофейный напиток с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	3	3	15	93	111,01
	Каша овсянная "Геркулес" молочная жидкая 3-7 (осенне-зимнее)	200	10	11	38	289	67,01
	Вода питья (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		945	16	26	70	508	
Завтрак2							
	Йогурт питьевой 3-7 г. (осенне-зимнее)	180	7	3	11	103	152,01
Итого за Завтрак2		180	7	3	11	103	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	11	10	36	190	34,01
	Пюре картофельное 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	5	7	29	132	56,01
	Тефтели мясные 3-7 г. (осенне-зимнее)	80	9	13	11	194	84,01
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		670	28	31	104	645	
Полдник							
	Груша 3-7 лет (осенне-зимнее)	130					
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Капуста тушеная 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	5	5	17	113	48,01
	Батон 3-7 г. (осенне-зимнее)	35					
Итого за Полдник		515	5	5	24	140	
Итого за день		2 310	56	65	209	1396	

(лист 5)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Какао с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	4	4	15	107	105,01
	Биточки манные или рисовые с джемом 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	10	8	71	363	120,01
	Вода питья (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		895	17	24	103	596	
Завтрак2							
	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	100			11	50	161
Итого за Завтрак2		100			11	50	
Обед							
	Суп картофельный гороховый 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	15	8	29	185	149,01
	Суфле из рыбы 3-7 г. (осенне-зимнее)	80	12	5	3	108	76,01
	Соус белый основной 3-7 л. (осенне-зимнее)	20	1	4	4	51	153,01
	Пюре картофельное 3-7 г. (осенне-зимнее)	160	5	7	31	141	56,01
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		700	36	25	95	614	

Полдник	Груша 3-7 лет (осенне-зимнее)	130					
	Салат из кукурузы (консервированной) 3-7 г. (осенне-зимнее)	60	6	7	36	227	13,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Омлет натуральный 3-7 г. (осенне-зимнее)	85	8	14	2	126	77,01
Итого за Полдник		475	14	21	45	380	
Итого за день		2 170	67	70	254	1640	

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Каша пшеничная рассыпчатая молочная 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	9	4	43	247	94,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Вода питьевая (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		945	12	16	67	400	
Завтрак2	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	100			11	50	161
	Печенье (осенне-зимнее)	50	3	3	58	198	402
Итого за Завтрак2		150	3	3	69	248	
Обед	Суп рыбный 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	12	5	14	150	41,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 г. (осенне-зимнее)	80	17	18	32	355	57,01
	Пюре картофельное 3-7 г. (осенне-зимнее)	160	5	7	31	141	56,01
	кусочек свежего помидора 3-7 лет (осенне-зимнее)	60	1		2	14	33
	Кисель из концентрата 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			22	60	118,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		740	38	31	117	804	
Полдник	Оладьи (с джемом, повидлом) 3-7 г. (осенне-зимнее)	130	27	24	62	252	144,01
	Кофейный напиток с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	3	3	15	93	111,01
Итого за Полдник		330	30	27	77	345	
Итого за день		2 165	83	77	330	1797	

(лист 7)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	11	15	112	7,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01

	Каша гречневая молочная жидкая 3-7 (осенне-зимнее)	200	8	9	29	228	64,01
	Вода питья (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		940	11	20	51	367	
Завтрак2							
	Йогурт питьевой 3-7 г. (осенне-зимнее)	180	7	3	11	103	152,01
Итого за Завтрак2		180	7	3	11	103	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	11	10	12	179	150,01
	Голубцы ленивые 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	17	17	20	310	92,01
	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	200			22	100	161
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		640	31	28	70	673	
Полдник							
	Запеканка творожная с повидлом 3-7 г. (осенне-зимнее)	160	20	12	26	289	79,01
	Какао с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	4	4	15	107	105,01
Итого за Полдник		360	24	16	41	396	
Итого за день		2 120	73	67	173	1539	

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Каша пшеничная молочная жидкая 3-7 (осенне-зимнее)	200	6	5	35	210	68,01
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Вода питья (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		945	9	17	59	363	
Завтрак2							
	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	100			11	50	161
Итого за Завтрак2		100			11	50	
Обед							
	Суп «Крестьянский» 3-7 г (осенне-зимнее)	200	2	5	9	150	148,01
	Суфле-Тефтели из печени с рисом 3-7 г. (осенне-зимнее)	70	10	12	17	217	81,01
	Соус белый основной 3-7 л. (осенне-зимнее)	20	1	4	4	51	153,01
	Пюре картофельное 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	5	7	29	132	56,01
	Салат из свеклы 3-7 г. (осенне-зимнее)	60	1	5	7	78	29,01
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		740	22	34	94	757	
Полдник							
	Котлеты морковные с маслом 3-7 лет.	105	6	12	28	169	

Какао с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	4	4	15	107	105,01
Яблоки 3-7 (осенне-зимнее)	120	1	1	17	56	140,01
Итого за Полдник	425	11	17	60	332	
Итого за день	2 210	42	68	224	1502	

(лист 9)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Яйцо вареное (осенне-зимнее)	40	5	5		63	406
	Сыр (порционно) 3-7 лет (осенне-зимнее)	12	1	2		53	
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Вода питьвая (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		797	9	19	24	269	
Завтрак2							
	Йогурт питьевой 3-7 г. (осенне-зимнее)	180	7	3	11	103	152,01
Итого за Завтрак2		180	7	3	11	103	
Обед							
	Свекольник со сметаной 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	9	11	12	182	44,01
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе 3-7 г. (осенне-зимнее)	70	14	14	6	203	35
	Макаронные изделия отварные 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	5	1	29	154	98,01
	кусочек свежего помидора 3-7 лет (осенне-зимнее)	60	1		2	14	33
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		720	32	27	77	682	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом 3-7 г. (осенне-зимнее)	130	16	15	14	164	83,01
	Какао с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	4	4	15	107	105,01
Итого за Полдник		330	20	19	29	271	
Итого за день		2 027	68	68	141	1325	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет осень зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 3-7 г. (осенне-зимнее)	45	3	12	17	126	7,01
	Каша молочная с крупой ячневой 3-7 г. (осенне-зимнее)	200					425,02
	Чай с сахаром 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			7	27	112,01
	Вода питьвая (осенне-зимнее)	500					141,01
Итого за Завтрак		945	3	12	24	153	
Завтрак2							

	Сок 3-7г. (осенне-зимнее)	100			11	50	161
Итого за Завтрак2		100			11	50	
Обед							
	Щи из квашеной капусты 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	9	10	9	162	31,01
	Суфле из рыбы 3-7 г. (осенне-зимнее)	90	13	6	3	122	76,01
	Соус белый основной 3-7 л. (осенне-зимнее)	20	1	4	4	51	153,01
	Пюре картофельное 3-7 г. (осенне-зимнее)	150	5	7	29	132	56,01
	Компот из сухофруктов 3-7 г. (осенне-зимнее)	200			12	45	122,01
	хлеб столовый 3-7 г. (осенне-зимнее)	40	3	1	16	84	422
Итого за Обед		700	31	28	73	596	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком 3-7 г. (осенне-зимнее)	200	3	3	15	93	111,01
	Булочка "К чаю" 3-7 (осенне-зимнее)	80	8	6	49	282	
	Яблоки 3-7 (осенне-зимнее)	120	1	1	17	56	140,01
Итого за Полдник		400	12	10	81	431	
Итого за день		2 145	46	50	189	1230	
Итого за период		21 509	653	661	2389	14682	
Среднее значение за период			65,3	66,1	238,9	1468,2	

Составил _____ Бешапочникова Лари

Утвердил _____

Итого за Полдник						
Итого за день						
Итого за период						
Среднее значение за период						

Составил _____ Бешапочникова Л. Н.

Утвердил _____