

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,0	3,0	6,0	66,0	414
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" *	150,0	4,7	4,9	14,0	119,8	101
Итого за Завтрак		330,0	9,8	13,3	34,2	298,8	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,0	0,0	12,1	49,1	394
	Котлеты из говядины *	65,0	16,0	13,6	13,6	239,5	
	Макароны отварные *	110,0		4,0		37,0	335
	Огурцы соленые *	32,0	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Суп картофельный с бобовыми *	150,0	3,6	3,3	11,9	91,9	87
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		557,0	23,3	21,5	59,9	527,8	
Уплотненный							
	сгущенное молоко *	10,0	0,7	0,9	5,6	32,8	1
	Сырники из творога *	90,0	18,4	16,0	11,1	264,8	246
	Чай с молоком *	150,0	3,0	2,6	12,0	84,6	413
	Яблоки *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		350,0	22,2	19,5	38,7	429,3	
Итого за день		1 487,0	55,8	54,4	143,0	1 301,8	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Какао с молоком *	150,0	3,3	2,8	13,1	91,5	416
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
	Суп молочный с крупой ячневой *	150,0	4,0	3,9	14,8	110,8	102
Итого за Завтрак		330,0	9,4	12,1	42,1	315,3	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем_ *	150,0	8,1	5,1	61,3	325,0	64
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	10,9	48,2	390
	Плов_из говядины *	150,0	14,3	15,7	23,8	293,0	
	Салат из редиса*	30,0	0,3	1,0	1,0	14,8	14
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		530,0	26,2	22,5	118,8	787,1	
Уплотненный							
	Пряник *	25,0					
	Пюре картофельное	100,0	2,5	3,3	17,1	107,7	339
	Рыба, тушенная с овощами *	60,0	6,2	1,8	2,0	49,5	262
	Хлеб пшеничный *	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	29,1	412
Итого за Уплотненный полдник		350,0	9,8	5,2	33,6	221,6	
Итого за день		1 460,0	46,0	39,9	204,6	1 370,1	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники ленивые *	100,0	17,9	10,4	17,5	238,4	243
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,0	3,0	6,0	66,0	414
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
Итого за Завтрак		280,0	23,0	18,8	37,7	417,4	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Капуста тушеная *	120,0	2,7	4,4	8,2	84,0	143
	Кисель из плодов шиповника *	150,0	0,3		16,4	68,0	396
	Суп картофельный с крупой *	150,0	2,5	4,0	15,6	108,1	86
	Тефтели мясные в соусе _ *	100,0	15,9	14,6	17,4	263,5	619
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		570,0	24,8	23,5	79,4	629,6	
Уплотненный							
	«Гребешок» из дрожжевого теста*	65,0	6,2	5,1	46,4	252,1	445
	Груши свежие *	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	ЙОГУРТ *	160,0	6,4	4,0	22,9	144,0	
	Суп молочный с пшеничной крупой *	150,0	5,0	4,5	15,4	122,9	101
Итого за Уплотненный полдник		475,0	18,0	13,9	94,9	566,0	
Итого за день		1 575,0	66,4	56,4	222,0	1 659,0	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,0	3,0	6,0	66,0	414
	кукуруза консервированная *	30,0	0,7		3,4	17,4	
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6

	Омлет натуральный *	110,0	19,9	20,1	2,5	271,1	229
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
Итого за Завтрак		320,0	25,7	28,5	26,1	467,5	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Борщ с картофелем (свекольник) *	150,0	1,5	4,1	8,9	78,3	64
	Каша пшеничная(120) *	120,0	4,0	2,0	18,0	105,0	179
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,0	0,0	12,1	49,1	394
	Куриная котлета *	70,0	15,6	16,7	7,6	243,0	324
	Салат из свежей капусты*	40,0	14,1	50,4	86,5	859,0	44
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		580,0	38,6	73,7	154,9	1 440,4	
Уплотненный							
	Био-кефир *	160,0	5,4	4,0	8,8	97,6	
	Булочка *	50,0	5,1	3,3	32,2	177,3	456
	Суп молочный с крупой ячневой *	150,0	4,0	3,9	14,8	110,8	102
	Яблоки *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		460,0	14,5	11,2	65,8	432,7	
Итого за день		1 610,0	79,3	113,6	256,9	2 386,7	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком *	150,0	3,3	2,8	13,1	91,5	416
	Каша жидкая манная(160) *	160,0	4,8	4,3	17,6	129,8	199
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
	Сыр (порциями) *	10,0	2,3	3,0		36,4	7
Итого за Завтрак		350,0	12,5	15,5	44,9	370,8	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Азу из говядины*	200,0	15,9	15,0	23,4	291,2	
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	10,9	48,2	390
	Суп картофельный с клецками *	150,0	3,1	4,1	12,4	98,4	91
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		550,0	22,5	19,7	68,4	544,0	
Уплотненный							
	Апельсины *	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	
	Свекла, тушенная в сметане *	110,0					145
	Фрикадельки рыбные запеченные в томатном соусе *	110,0	12,1	4,2	9,2	123,0	280
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	29,1	412
Итого за Уплотненный полдник		490,0	14,6	4,5	34,2	242,1	
Итого за день		1 640,0	50,0	39,8	157,6	1 202,9	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,0	3,0	6,0	66,0	414
	Макароны отварные с сыром *	120,0	7,7	8,2	24,7	204,1	221

	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Огурцы соленые *	32,0	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
	Хлеб пшеничный *	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за Завтрак		347,0	14,2	16,7	52,9	422,5	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Биточки паровые *	60,0	12,3	14,3	6,1	202,2	306
	Каша пшенная с луком *	110,0	3,7	4,0	21,6	135,7	180
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,0	0,0	12,1	49,1	394
	Салат из квашеной капусты *	30,0	0,3	2,0	1,6	25,2	
	Суп с рыбными консервами *	150,0	1,8	2,4	13,3	80,9	95
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		550,0	21,4	23,3	76,4	599,1	
Уплотненный							
	Печенье *	15,0	1,1	1,4	11,0	61,1	3
	Пюре картофельное	120,0	3,0	3,9	20,5	129,3	340
	Тефтели рыбные паровые *	90,0	10,9	5,9	10,4	153,0	277
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	29,1	412
Итого за Уплотненный полдник		395,0	16,5	11,4	58,8	419,4	
Итого за день		1 542,0	52,6	51,6	198,2	1 487,0	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консерв./порциями/ *	33,0	1,0	0,1	2,1	13,2	
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,0	3,0	6,0	66,0	414
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Омлет натуральный *	110,0	19,9	20,1	2,5	271,1	229
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
Итого за Завтрак		323,0	26,1	28,6	24,9	463,3	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем_ *	150,0	8,1	5,1	61,3	325,0	64
	Гуляш из отварного мяса *	116,0	15,9	16,6	4,7	230,3	294
	Каша гречневая рассыпчатая *	110,0					179
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	10,9	48,2	390
	Салат из свежей капусты*	40,0	14,1	50,4	86,5	859,0	44
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		616,0	41,6	72,7	185,1	1 568,6	
Уплотненный							
	Булочка *	50,0	5,1	3,3	32,2	177,3	456
	Груши свежие *	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	ЙОГУРТ *	160,0	6,4	4,0	22,9	144,0	
	Каша вязкая с тыквой (молоко)	155,0	6,5	7,4	29,5	211,8	183
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		485,0	20,4	15,1	104,9	627,1	
Итого за день		1 674,0	88,5	116,5	325,0	2 705,1	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Запеканка из творога *	110,0	21,0	13,5	15,3	271,0	251
	Какао с молоком *	150,0	3,3	2,8	13,1	91,5	416
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
Итого за Завтрак		290,0	26,4	21,7	42,6	475,5	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед							
	Винегрет овощной	80,0	1,4	3,0	9,3	69,9	47
	Каша вязкая*	100,0					2
	Кисель из плодов шиповника *	150,0	0,3		16,4	68,0	396
	Рассольник ленинградский *	150,0					82
	Тефтели мясные в соусе _ *	100,0	15,9	14,6	17,4	263,5	619
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
Итого за Обед		630,0	21,0	18,2	64,8	507,4	
Уплотненный							
	Био-кефир *	160,0	5,4	4,0	8,8	97,6	
	Булочка домашняя*	50,0	5,6	7,6	33,9	224,5	469
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" *	150,0	4,7	4,9	14,0	119,8	101
	Яблоки *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		460,0	15,7	16,5	66,8	488,9	
Итого за день		1 630,0	63,6	56,5	184,3	1 517,8	

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая *	40,0	0,8	3,6	3,1	47,6	57
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,0	3,0	6,0	66,0	414
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Омлет натуральный *	110,0	19,9	20,1	2,5	271,1	229
	Рожок*	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	1
	Итого за Завтрак		330,0	25,8	32,1	25,8	497,7
Завтрак 2	Вода питьевая *	150,0					
	Сок фруктовый *	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	420
	Итого за Завтрак 2		250,0	0,5	0,1	10,1	46,0
Обед	Борщ с картофелем (свекольник) *	150,0	1,5	4,1	8,9	78,3	64
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,0	0,0	12,1	49,1	394
	Пюре картофельное	100,0	2,5	3,3	17,1	107,7	339
	Салат из квашеной капусты *	30,0	0,3	2,0	1,6	25,2	
	Сальники из печени *	75,0					
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	30,0	1,8	0,4	11,9	59,1	
	Итого за Обед		555,0	7,7	9,9	61,4	366,4
Уплотненный	Творожно - тыквенная запеканка	105,0					168,02
	Чай с молоком *	150,0	3,0	2,6	12,0	84,6	413
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	55,7	
	Итого за Уплотненный полдник		355,0	3,4	3,0	21,8	140,3
Итого за день		1 490,0	37,4	45,1	119,2	1 050,4	

Итого за период		573,5	643,4	1 997,1	16 199,4	
Среднее значение за период		57,3	64,3	199,7	1619,9	

Составил _____

Утвердил _____