

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны с маслом	110	4,17	3,81	25,34	152,16	75
	Яйцо куриное отварное	41	5,33	4,92	0,41	64,37	424
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		341	12,42	12,16	52,49	357,4	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	150	6,18	5,90	11,97	125,87	81
	Жаркое по-домашнему	160	13,23	13,23	19,04	248,48	94
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	20,89	19,49	57,64	487,57	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	150	4,86	6,52	20,45	159,98	73
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	11,42	11,05	53,78	352,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1306	45,22	42,80	179,63	1263,18	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,16	7,30	19,12	162,83	67
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Бутерброд с сыром с маслом	40	4,96	5,71	12,49	116,09	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,58	17,79	48,87	408,2	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100	3,00	2,50	15,30	96	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	2,50	15,30	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макар издел на м/к	150	8,33	10,90	21,06	215,78	35
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	4,29	3,57	19,19	126,31	65/1
	Котлеты мясные	60	12,39	11,37	3,91	166,6	86
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	11,97	45,48	123
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	26,45	26,20	68,61	613,57	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	130	14,16	12,25	21,32	250,16	74
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	1,90	4,22	36,74	115
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	17,75	14,50	52,19	399,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	61,78	60,99	184,97	1517,24	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	7,11	24,82	186,98	68
	Чай сладкий с молоком	160	2,42	2,56	14,16	88,34	134
	Бутерброд с сыром с маслом	40	4,96	5,71	12,49	116,09	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,29	15,38	51,47	391,41	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	Суп свекольный на кур бульоне со сметаной	150	6,99	6,95	6,20	116,52	44/1
	Рис отварной	100	2,81	2,92	29,23	154,41	58/1
	Котлеты рыбные любительские из минтая	60	16,39	2,90	4,15	107,86	86
	Яйцо куриное отварное (1/2 шт)	21	0,56	0,51	0,03	6,92	423
	Икра овощная с растительным маслом	40	0,69	2,85	4,70	47,35	55
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	11,62	46,8	124/1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		561	28,99	16,60	68,41	539,26	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	17,76	12,78	16,20	249,21	79
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,79	0,95	13,5	12
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,38	132/1
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	21,27	13,92	34,06	337,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1356	64,04	46,00	169,66	1334,52	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	5,26	6,83	24,61	180,9	66
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,88	14,44	58,03	401,43	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский на кур бульоне со сметаной	150	10,10	9,27	12,26	174,39	37
	Капуста тушеная с курицей	150	19,72	22,99	11,17	334,98	48/1
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	31,30	32,62	50,06	622,59	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	7,06	8,15	2,89	112,44	77
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,65	10,51	27,62	233,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	52,23	57,97	145,51	1304,69	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,96	6,60	24,54	177,58	68/1
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,25	14,81	58,79	409,92	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100	3,00	2,50	15,30	96	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	2,50	15,30	96	
ОБЕД	Суп картофельный на кур бул с рисом	150	4,93	5,22	12,81	118,68	80
	Рагу овощное с курицей	150	19,38	18,54	25,91	352,16	57/1
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	11,62	46,8	124/1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	25,86	24,23	62,82	577,04	
ПОЛДНИК	Плюшка домашняя	80	7,38	15,87	50,88	377,51	136
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	6,15	84	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,58	20,67	57,03	461,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	53,69	62,21	193,94	1544,47	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,94	7,05	21,66	174,06	64
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	8,86	10,48	48,40	314,93	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	Суп с клецками на кур./ бульоне	150	9,75	6,95	24,39	201,24	43
	Плов с курицей	160	12,72	13,65	31,84	302,9	304
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,00	0,00	11,97	45,48	123
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	23,91	20,96	80,68	609,02	
ПОЛДНИК	Пюре гороховое	140	13,92	3,86	33,54	224,56	170
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Яйцо куриное отварное (1/2 шт)	21	0,56	0,51	0,03	6,92	423
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		356	21,04	8,90	66,90	423,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	54,30	40,44	211,70	1413,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,85	6,38	24,00	177,04	33
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Бутерброд с сыром с маслом	40	4,96	5,71	12,49	116,09	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	15,27	16,87	53,75	422,41	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100	3,00	2,50	15,30	96	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	2,50	15,30	96	
ОБЕД	Рассольник на м/к бульоне	150	3,96	2,43	11,48	84,14	32
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	15,70	15,76	20,80	288,16	95
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	21,14	18,55	58,91	485,52	
ПОЛДНИК	Сырники творожные, запеченные	90	16,31	12,98	17,65	251,65	83
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,38	132/1
	Повидло	15	0,00	0,00	0,00	0	42
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	16,35	12,98	17,66	252,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	55,76	50,90	145,62	1255,96	

День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,89	6,14	24,99	175,02	33
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Бутерброд с сыром с маслом	40	4,96	5,71	12,49	116,09	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,64	16,03	53,91	408,58	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	Борщ на кур/бульоне со сметаной	150	4,43	4,29	6,48	83,29	28
	Пюре картофельное	120	2,77	3,28	16,01	105,06	56
	Рыба, припущенная в молоке	60	17,93	3,70	1,37	110,95	246
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	11,62	46,8	124/1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	26,68	11,74	47,96	405,5	
ПОЛДНИК	Морковная запеканка с творогом	100	7,77	12,14	16,42	205,08	238
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,79	0,95	13,5	12
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,38	132/1
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	11,28	13,28	34,28	293,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	52,09	41,15	151,87	1173,8	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,96	6,60	24,54	177,58	68/1
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,25	14,81	58,79	409,92	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Щи на курином бульоне со сметаной	150	6,78	5,49	14,53	136,38	30/1
	Макаронны с маслом	110	4,17	3,81	25,34	152,16	75
	Гуляш из курицы	70	10,38	11,38	2,41	155,29	93
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,43	2,13	3,43	34,39	18
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	11,97	45,48	123
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	23,20	23,17	70,16	583,1	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	120	5,00	7,57	32,78	221,93	42
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	6,15	84	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	9,20	12,37	38,93	305,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,05	50,75	177,68	1345,95	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,16	7,30	19,12	162,83	67
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,78	14,91	52,54	383,36	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100	3,00	2,50	15,30	96	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	2,50	15,30	96	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	150	5,67	0,74	12,47	79,38	42
	Рагу овощное	120	4,38	3,78	19,60	131,6	57
	Котлета куриная рубленая, запеченная с соусом молочным	60	7,07	7,84	6,24	123,35	98
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	11,62	46,8	124/1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	18,67	12,83	62,41	440,53	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	90	8,36	13,16	4,59	170,95	220
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,38	132/1
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,32	14,28	35,68	305,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,77	44,52	165,93	1225,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12643	528,93	497,73	1726,51	13379,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1264,3	52,89	49,77	172,65	1337,9	