



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5	7	20	165	70
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	14	86	314
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	904
	Масло сливочное	5		4		37	907
Итого за Завтрак		345	10	13	53	382	
Второй завтрак	Напиток из сока	100			10	43	390
	Печенье	15					908
Итого за Второй завтрак		115			10	43	
Обед	Суп-пюре гороховый с гренками	150/30	6	4	30	185	112
	Жаркое по-домашнему	150	10	10	17	195	203
	Компот из изюма	150			20	82	311,03
	Икра морковная	30	1	1	4	28	42
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	904,01
Итого за Обед		545	19	15	87	564	
Полдник	пироги печеные с повидлом	75	4	5	21	141	10
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Яблоко	100			10	47	7
Итого за Полдник		325	8	10	38	278	
Итого за день		1 330	37	38	188	1267	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	130	23	14	15	286	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	79	305
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Сыр порционный	10	4	6		66	905
Итого за Завтрак		320	31	22	41	502	
Второй завтрак	Напиток из сока	100			10	43	390
		100			10	43	
Итого за Второй завтрак		100			10	43	
Обед	Борщ с картофелем на м/к бульоне	150	5	1	3	56	113
	Ежики домашние	150	19	11	21	258	204
	Компот из чернослива	150			18	75	313,03
	Хлеб ржаной	30	2		13	63	904,01
	Свекла тушеная с яблоками	30		1	4	25	41
Итого за Обед		510	26	13	59	477	
Полдник	Котлеты морковные со сгущенным молоком	75/15	4	7	26	187	205
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Яйцо вареное	40	5	5		63	906
Итого за Полдник		310	15	17	47	411	
Итого за день		1 240	72	52	157	1433	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсянная жидкая	150	5	8	21	173	75
	Чай сладкий со сгущенным молоком	150	2	2	13	77	314,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Масло сливочное	5		4		37	907
Итого за Завтрак		335	9	14	48	358	
Второй завтрак							
	Напиток клюквенный	100			8	35	390,01
	Вафли	15					910
Итого за Второй завтрак		115			8	35	
Обед							
	Суп-уха	150	1	2	10	64	106
	Капуста тушеная с мясом	150	14	14	8	216	206
	Напиток из плодов и ягод	150			12	50	317
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30		2	3	27	45
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
Итого за Обед		520	17	18	51	441	
Полдник							
	Омлет с овощами	100	5	7	3	96	207
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
Итого за Полдник		280	11	12	24	257	
Итого за день		1 250	37	44	131	1091	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	150	5	7	21	171	75,01
	Какао на молоке	150	4	4	16	120	306
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Сыр порционный	10	4	6		66	905
Итого за Завтрак		340	15	17	51	428	
Второй завтрак							
	Кефир	100					308
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	150	2	5	9	59	107
	Овощное рагу с курицей отварной	150	13	15	15	247	208
	Кисель из клюквы	150			13	52	315
	Хлеб ржаной	30	2		13	63	904,01
	Зеленый горошек отварной	30	1		2	12	37
Итого за Обед		510	18	20	52	433	
Полдник							
	Оладьи	75	6	5	31	195	11
	Повидло яблочное	30					911
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Груши.	100	1	1	19	85	9
Итого за Полдник		355	11	11	57	370	
Итого за день		1 305	44	48	160	1231	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварная с маслом	100	2	2	15	91	202
	Яйцо вареное	40	5	5		63	906
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	14	86	314
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Масло сливочное	5		4		37	907
	Итого за Завтрак	325	11	13	43	348	
Второй завтрак	Напиток из сока	100			10	43	390
	Итого за Второй завтрак	100			10	43	
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем и мясом	150	6	3	4	46	105
	Запеканка картофельная с печенью	150	11	8	27	225	209
	Компот из кураги	150	1		20	83	313,02
	Огурцы припущенные в горячей воде соленные с луком	30		1	1	14	44
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
	Итого за Обед	520	20	12	70	452	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100	14	7	3	132	223
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Итого за Полдник	280	20	12	24	293	
Итого за день		1 225	51	37	147	1136	

(лист 6)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6	6	24	172	75,02
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	14	86	314
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	904
	Масло сливочное	5		4		37	907
	Итого за Завтрак	345	11	12	57	389	
Второй завтрак	Напиток из сока	100			10	43	390
	Итого за Второй завтрак	100			10	43	
Обед	Суп картофельный на м/к бульоне	150	6	3	13	95	116
	Гуляш говяжий	50	6	3	2	56	211
	Макаронные изделия отварная с маслом	100	2	2	15	91	202
	Компот из сухофруктов	150			9	38	309
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
	Салат из свеклы	30		2	3	28	33
	Итого за Обед	520	16	10	60	392	
Полдник	коржик молочный	75	5	8	44	271	12
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	906
	Итого за Полдник	265	14	18	51	424	
Итого за день		1 230	41	40	178	1248	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники творожные, запеченные	130	25	19	20	351	6
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2	2	14	81	916
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Сыр порционный	10	4	6		66	905
	Итого за Завтрак	320	33	27	48	569	
Второй завтрак	Кефир	100					308
	Вафли	15					910
	Итого за Второй завтрак	115					
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне	150	2	3	9	74	117
	голубцы ленивые	130	13	8	11	171	228
	Компот из изюма	150			20	82	311,03
	Салат "Агенчик"	30	1	3	2	37	40,01
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
	Итого за Обед	500	18	14	60	448	
Полдник	Пюре гороховое	100	6	6	29	191	257,01
	Оладьи из печени	50	10	9	6	142	224
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Итого за Полдник	330	22	20	56	494	
Итого за день		1 265	73	61	164	1511	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермешель молочная	150	5	7	18	157	77
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	904
	Масло сливочное	5		4		37	907
	Какао на молоке	150	4	4	16	120	306
	Итого за Завтрак	345	12	15	53	408	
Второй завтрак	Напиток из сока	100			10	43	390
	Итого за Второй завтрак	100			10	43	
Обед	Свекольник со сметаной	150	2	5	10	94	115
	Котлеты рыбные со сложным гарниром	100/50	9	7	19	170	215,01
	Напиток клюквенный	150			13	52	390,01
	Салат "Розовый"	30	1	4	2	43	40
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
	Итого за Обед	520	14	16	62	443	
Полдник	ватрушка с творогом	75	10	5	33	223	13
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Груши.	100	1	1	19	85	9
	Итого за Полдник	325	15	11	59	398	
Итого за день		1 290	41	42	184	1292	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая перловая	150	7	7	32	218	70,01
	Чай сладкий со сгущенным молоком	150	2	2	13	77	314,01
	Сыр порционный	10	4	6		66	905
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Итого за Завтрак	340	15	15	59	432	
Второй завтрак	Кефир	100					308
	Печенье	15					908
	Итого за Второй завтрак	115					
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	7	12	22	152	100
	Плов из курицы	150	15	18	34	364	225
	Компот из чернослива	150			18	75	313,03
	Салат из капусты белокочанной	50	1	3	5	46	43
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
	Итого за Обед	540	25	33	97	721	
Полдник	Винегрет овощной	100	2	6	9	101	226
	Кисель из клюквы	150			13	52	315
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	904
	Яйцо вареное	40	5	5		63	906
	Итого за Полдник	320	9	11	36	287	
Итого за день		1 315	49	59	192	1440	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4	7	19	156	75,03
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	79	305
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	904
	Масло сливочное	5		4		37	907
	Итого за Завтрак	345	9	13	50	366	
Второй завтрак	Напиток из сока	100			10	43	390
	Итого за Второй завтрак	100			10	43	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1	4	10	66	114
	Суфле рыбное	50	5	3	1	52	227
	Пюре картофельное	100	2	5	13	102	260
	Компот свежих апельсинов	150	1		17	74	312,03
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	30		2	1	21	39
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	904,01
	Итого за Обед	520	11	14	60	399	
Полдник	Суфле из отварной птицы (цыплята)	50	5	6	1	77	219
	Картофель в молоке	100	2	5	13	111	229
	Молоко пастеризованное	150	4	5	7	90	320,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	904
	Итого за Полдник	340	14	16	40	372	
Итого за день		1 305	34	43	160	1180	
Итого за период		12 755	479	464	1661	12829	
Среднее значение за период			47,9	46,4	166,1	1282,9	

Составил  Васильева Ю.В.Утвердил  Боронова И.В.