

Примерное меню

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	4	5	14	119		261
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	13	90		125
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	13	42	321		
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	150	2	4	14	101		149
	Гуляш из отварного мяса в молочном - сметанном соусе	50	4	7	3	88		93
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	24	154		186
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	2	1	12	63		15
Итого за Обед			14	17	62	456		
Полдник								
	печенье песочное	50	4	6	27	173		606
	Йогурт	150	7	5	5	102		
Итого за Полдник			11	11	32	275		
Ужин сад								
	Салат из квашеной капусты	50		3	3	34		17
	Котлеты картофельные	140	4	5	23	160		212
	Чай сладкий с лимоном	180			8	36		504
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Ужин сад			6	9	49	309		
Итого за день			41	50	195	1407		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3	5	18	129		274
	Какао с молоком	170	3	3	12	86		508
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			8	13	45	327		
Завтрак втор								
	Бананы	100	2	1	23	96		140,03
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96		
Обед								
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	2	4	12	97		37
	Суфле мясной	40	3	4	1	60		183
	Капуста тушеная	100	3	4	9	88		428
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	2	1	12	63		15
Итого за Обед			11	14	43	358		
Полдник								
	Батон Городской	30	2		10	54		419
	Сыр порционный	10	2	3		38		27
	Молоко	160	4	5	8	93		260
Итого за Полдник			8	8	18	185		
Ужин сад								
	Салат из отварной моркови с яблоками с 01.03	60	1	2	6	43		307
	Сырники творожные, запеченные	140	21	16	32	356		326
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	64		403
	Кисель	180			11	43		149
Итого за Ужин сад			23	20	60	506		
Итого за день			52	56	189	1472		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	16	124		91
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	13	90		125
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	13	44	326		
Завтрак втор								
	Яблоко	100			10	47		140
Итого за Завтрак второй					10	47		
Обед								
	Салат свекольный	30	1	1	3	23		51
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2	6	12	110		30
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	130	7	10	14	205		100
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	2	1	12	63		15
Итого за Обед			13	19	50	451		
Полдник								
	Вафли	50	1	2	39	177		409
	Кефир	150	4	5	6	88		1,03
Итого за Полдник			5	7	45	265		
Ужин сад								
	Котлеты рыбные любительские	70	1	4	3	51		87
	Соус томатный с овощами	40		1	2	23		463
	Сок	150	1		15	69		130
	рис припущенный	110	3	4	28	156		420
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Ужин сад			7	10	63	378		
Итого за день			34	49	212	1467		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	150	4	6	16	132		96
	Какао с молоком	170	3	3	12	86		508
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	14	43	330		
Завтрак втор	Апельсины	100	1		8	40		140,02
	Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед	салат из моркови с зеленым горошком	30	1	3	3	41		27
	Рассолник домашний	150	2	6	10	101		137
	Биточки мясные	50	8	10	3	147		161
	Картофельное пюре	110	3	3	16	104		206
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	40	2	1	16	84		15
Итого за Обед			17	24	57	527		
Полдник	Батон Городской	30	2		10	54		419
	Сыр порционный	10	2	3		38		27
	Молоко	160	4	5	8	93		260
Итого за Полдник			8	8	18	185		
Ужин сад	Запеканка творожная	140	20	13	17	269		319
	Соус молочный сладкий	80	3	4	12	92		224
	Чай с сахаром	180			8	31		263
Итого за Ужин сад			23	17	37	392		
Итого за день			58	63	163	1474		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	4	5	16	125		268
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	13	90		125
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	13	44	327		
Завтрак втор								
	Яблоко	100			10	47		140
Итого за Завтрак второй					10	47		
Обед								
	Свекольник со сметаной	150	2	4	12	103		35
	Огурцы свежие порционные	30			1	4		410
	Печень по-строгановски	60	12	6	3	110		403
	Макаронные изделия отварные	110	5	3	32	173		194
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	2	1	12	63		15
Итого за Обед			22	15	69	503		
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	50	3	3	28	150		559
	Сок	150	1		15	69		130
Итого за Полдник			4	3	43	219		
Ужин сад								
	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31		406
	Рагу из овощей	180	4	6	26	173		77
	Чай сладкий с лимоном	170			8	34		504
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Ужин сад			9	9	49	317		
Итого за день			44	40	215	1413		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	17	125		171
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	13	90		125
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	13	45	327		
Завтрак втор								
	Сок	100	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Уха с крупой	150	5	4	10	95		158
	Азу с мясом	140	13	13	15	232		370
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	2	1	12	63		15
Итого за Обед			21	19	46	440		
Полдник								
	Йогурт	150	7	5	5	102		
	печенье песочное	50	4	6	27	173		606
Итого за Полдник			11	11	32	275		
Ужин сад								
	Салат из квашеной капусты	70		4	4	48		17
	Омлет натуральный	120	10	12	4	160		307
	Чай сладкий с лимоном	180			8	36		504
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Ужин сад			12	17	31	323		
Итого за день			54	60	164	1411		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	4	5	17	130		254
	Какао с молоком	170	3	3	12	86		508
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	13	44	328		
Завтрак второй								
	Бананы	100	2	1	23	96		140,03
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	4	13	95		34
	Голубцы ленивые	120	8	12	10	178		377
	Соус молочно-сметанный	30	1	1	1	18		220,01
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	2	1	12	63		15
Итого за Обед			14	19	45	404		
Полдник								
	Батон Городской	30	2		10	54		419
	Сыр порционный	10	2	3		38		27
	Молоко	160	4	5	8	93		260
Итого за Полдник			8	8	18	185		
Ужин сад								
	Морковь отварная в молочном соусе с 1.03	100	2	4	8	75		436
	Ватрушка творожное с повидлом	120	16	12	31	295		330
	Кисель	180			11	43		149
Итого за Ужин сад			18	16	50	413		
Итого за день			51	57	180	1426		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная	150	2	6	7	85		271
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	13	90		125
	Масло сливочное	5		4		33		401
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Завтрак			7	14	35	287		
Завтрак втор								
	Яблоко	100			10	47		140
Итого за Завтрак второй					10	47		
Обед								
	Суп из овощей	150	2	4	8	78		189
	Гуляш мясной	60	8	10	3	135		93
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	29	157		194
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	40	2	1	16	84		15
Итого за Обед			17	19	65	504		
Полдник								
	Пряник	50	3	2	38	182		412
	Кефир	150	4	5	6	88		1,03
Итого за Полдник			7	7	44	270		
Ужин сад								
	Свекла тушенная в сметанном соусе	140	2	5	13	109		196
	Ёжики рыбные	80	7	4	8	96		146
	Сок	150	1		15	69		130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Ужин сад			12	10	51	353		
Итого за день			43	50	205	1461		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4	5	17	123		66
	Какао с молоком	170	3	3	12	86		508
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	13	44	321		
Завтрак втор								
	Апельсины	100	1		8	40		140,02
Итого за Завтрак второй			1		8	40		
Обед								
	Огурцы свежие порционные	30			1	4		410
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	4	11	88		32
	Тефтели мясной	60	8	10	6	162		174
	Картофельное пюре	110	3	3	16	104		206
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	40	2	1	16	84		15
Итого за Обед			16	19	59	492		
Полдник								
	Сыр порционный	10	2	3		38		27
	Батон Городской	30	2		10	54		419
	Молоко	160	4	5	8	93		260
Итого за Полдник			8	8	18	185		
Ужин сад								
	Пудинг творожный	140	21	14	17	283		81
	Соус молочный сладкий	80	3	4	12	92		224
	Чай с сахаром	180			8	31		263
Итого за Ужин сад			24	18	37	406		
Итого за день			58	58	166	1444		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (зима- весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4	7	14	130		67
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	13	90		125
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
	Масло сливочное	5		4		33		401
Итого за Завтрак			9	15	42	332		
Завтрак втор								
	Яблоко	100			10	47		140
Итого за Завтрак второй					10	47		
Обед								
	Борщ со сметаной	150	2	6	9	110		43
	Салат из квашеной капусты	40		2	2	27		17
	Плов мясной	130	9	13	23	277		180
	Компот из сухофруктов	150	1	1	9	50		527
	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	40	2	1	16	84		15
Итого за Обед			14	23	59	548		
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	50	4	4	27	161		578
	Сок	150	1		15	69		130
Итого за Полдник			5	4	42	230		
Ужин сад								
	Огурец соленый	40			1	5		416
	Картофель тушенная с рыбой	150	7	5	17	145		146
	Чай сладкий с лимоном	180			8	36		504
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		420
Итого за Ужин сад			9	6	41	265		
Итого за день			37	48	194	1422		

Итого за период	472	531	1883	14397		
Среднее значение за период	47,2	53,1	188,3	1439,7		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	34	53			

Составил _____ Админик

Утвердил _____