

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	6	6	24	175	227
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	18	102	514
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	11	14	57	389	
Завтрак втор	Сок	100	1		10	46	130
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Помидоры порционные	30			1	10	410,01
	Суп картофельный с фрикаделькам	150	5	5	11	118	71
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	28	179	202
	Птица в соусе с томатом	80	9	13	2	162	367
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		540	24	25	66	606	
Полдник	Йогурт	150	7	5	5	102	
	Коржик молочный	50	3	6	33	197	547
Итого за Полдник		200	10	11	38	299	
Ужин сад	Салат из капусты белокочанной и огурцом	70	1	4	2	53	5
	Картофель отварной	120	2	4	19	131	179
	Чай сладкий с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
Итого за Ужин сад		400	5	9	45	299	
Итого за день		1 595	51	59	216	1639	

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	23	157	236
	Чай с молоком	170	1	1	15	73	507
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	7	11	53	342	
Завтрак втор							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Уха с крупой	150	5	2	10	82	121
	Суфле из кур	50	17	21	2	263	413
	Капуста тушеная	100	3	4	11	92	428
	Компот из яблок с лимоном	150			11	49	487
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		480	27	28	46	549	
Полдник							
	Бутеоброды с сыром	40	5	10	9	147	64
	Молоко	160	4	5	8	93	260
Итого за Полдник		200	9	15	17	240	
Ужин сад							
	Салат из моркови	70	1	7	7	92	19
	Сырники из творога	100	17	11	21	253	326
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	61	224
	Кисель	180			14	57	484
Итого за Ужин сад		400	19	21	50	463	
Итого за день		1 535	62	75	176	1641	

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	27	178	232
	Какао с молоком	170	3	3	22	127	502
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	13	64	417	
Завтрак второй							
	Яблоки печеные	100			22	94	446
Итого за Завтрак второй		100			22	94	
Обед							
	Огурцы свежие порционные	30			1	4	410
	Суп фасолевый	150	3	3	12	91	150
	Запеканка картофельная с мясом	100	9	12	14	227	334
	Соус томатный	30		1	2	21	462
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		490	16	19	53	480	
Полдник							
	Пряник	40	2	2	30	145	412
	Кефир	160	4	5	7	94	1,03
Итого за Полдник		200	6	7	37	239	
Ужин сад							
	Тефтели. Белип	60	10	5	4	104	288
	Соус сметанный с томатом	40	1	7	4	89	410
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	24	143	256
	Чай с сахаром	170			9	32	263
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
Итого за Ужин сад		400	17	16	56	447	
Итого за день		1 545	49	55	232	1677	

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	173	235
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	18	102	514
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	13	59	387	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Помидоры порционные	30			1	10	410,01
	Суп - харчо	150	4	6	8	103	109
	Биточки мясные	60	8	10	11	166	386
	Картофельное пюре	100	2	3	15	99	206
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		520	18	22	59	515	
Полдник							
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Молоко	160	4	5	8	93	260
Итого за Полдник		200	8	9	23	210	
Ужин сад							
	Запеканка творожная	120	21	15	20	302	319
	Соус молочный сладкий	80	2	4	13	97	224
	Напиток из шиповника	180	2	2	9	64	496
	Печенье	20	2	2		33	402
Итого за Ужин сад		400	27	23	42	496	
Итого за день		1 575	63	67	193	1655	

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	158	230
	Какао с молоком	170	3	3	22	127	502
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	13	60	397	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	30	1	3	1	37	3
	Свекольник	150	2	3	10	78	98
	Печень говяжья по-строгановски	60	14	8	1	131	356
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2	3	25	139	205
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		520	23	20	61	522	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	4	2	37	178	559
	Сок	150	1		15	69	130
Итого за Полдник		200	5	2	52	247	
Ужин сад							
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
	Пюре из гороха с маслом	150			2	12	389
	Чай сладкий с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
Итого за Ужин сад		400	7	6	26	190	
Итого за день		1 575	45	41	209	1403	

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	2	5	7	80	233
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	18	102	514
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	7	13	40	294	
Завтрак втор							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Помидоры порционные	30			1	10	410,01
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	13	94	113
	Макаронник с мясом	120	11	14	20	257	263
	Соус томатный с овощами	30		2	3	32	420
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		510	18	22	61	530	
Полдник							
	Коржик молочный	50	3	6	33	197	547
	Йогурт	150	7	5	5	102	
Итого за Полдник		200	10	11	38	299	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокочанной и огурцом	80	1	5	3	60	5
	Омлет с сыром	110	13	20	2	241	275
	Чай сладкий с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
Итого за Ужин сад		400	16	26	29	416	
Итого за день		1 565	52	72	178	1585	

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	150	5	6	21	159	254
	Чай с молоком	170	1	1	15	73	507
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	8	12	51	344	
Завтрак втор							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1	4	7	69	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2	3	5	58	104
	Тефтели мясные с рисом <<ёжики>>	60	6	9	9	143	350
	Соус томатный	30		1	2	21	462
	Компот из ягод замороженных	150	2	2	12	68	491
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		480	13	20	47	422	
Полдник							
	Бутеоброды с сыром	40	5	10	9	147	64
	Молоко	160	4	5	8	93	260
Итого за Полдник		200	9	15	17	240	
Ужин сад							
	Салат из моркови	100	1	10	9	131	19
	Вареники ленивые	120	17	13	17	255	289
	Кисель	180			14	57	484
Итого за Ужин сад		400	18	23	40	443	
Итого за день		1 535	48	70	165	1496	

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4	5	20	143	66
	Какао с молоком	170	3	3	22	127	502
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	9	13	57	382	
Завтрак втор							
	Яблоки печеные	100			22	94	446
Итого за Завтрак второй		100			22	94	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	30	1	2	3	32	1
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	10	69	69
	Оладьи из печени по кунцевски	60	11	5	8	119	357
	Соус сметанный	30		3	1	32	451
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	24	143	256
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		550	22	18	70	532	
Полдник							
	Пряник	40	2	2	30	145	412
	Кефир	160	4	5	7	94	1,03
Итого за Полдник		200	6	7	37	239	
Ужин сад							
	Шницель рыбный натуральный	70	14	6	7	140	310
	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	3	8	11	124	196
	Чай с сахаром	180			9	34	263
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
Итого за Ужин сад		400	19	15	42	377	
Итого за день		1 605	56	53	228	1624	

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	6	15	128	139
	Кофейный напиток с молоком	170	3	3	18	102	514
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	9	14	48	342	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Огурцы свежие порционные	30			1	4	410
	Рассольник ленинградский	150	2	3	10	81	100
	Котлеты Пермские	60	7	7	9	131	341
	Картофельное пюре	110	2	4	16	109	206
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2	1	12	63	15
Итого за Обед		530	15	17	60	462	
Полдник							
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Молоко	160	4	5	8	93	260
Итого за Полдник		200	8	9	23	210	
Ужин сад							
	Пудинг из творога паровой	120	17	9	29	260	323
	Соус молочный сладкий	80	2	4	13	97	224
	Напиток из шиповника	180	2	2	9	64	496
	Печенье	20	2	2		33	402
Итого за Ужин сад		400	23	17	51	454	
Итого за день		1 585	55	57	192	1515	

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 01.06-11.31 (лето-осень)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая	150	5	7	19	157	234
	Какао с молоком	170	3	3	22	127	502
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	15	56	396	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	140
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Помидоры порционные	30			1	10	410,01
	Борщ с капустой и картофелем	150	2	3	5	68	95
	Плов из отварной птицы	130	10	13	22	247	180
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	40	2	1	16	84	15
Итого за Обед		500	16	19	56	483	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4	4	29	168	541
	Сок	150	1		15	69	130
Итого за Полдник		200	5	4	44	237	
Ужин сад							
	Винегрет овощной	80	1	5	7	78	47
	Суфле рыбное	110	20	12	4	205	303
	Чай сладкий с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	420
Итого за Ужин сад		400	23	18	35	398	
Итого за день		1 555	54	56	201	1561	

Итого за период	15 670	535	605	1990	15796	
Среднее значение за период		53,5	60,5	199	1579,6	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____