

### 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		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	140	6	6	22	163	227
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	11	12	48	341	
<b>Завтрак втор</b>	Сок	100	1		10	46	130
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикаделькам	150	6	4	11	94	71
	Птица в соусе с томатом	50	5	6	2	83	367
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	27	158	256
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		490	19	16	64	468	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	40	2	3	17	103	547
	Снежжа	160	6	5	7	107	
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	24	210	
<b>Ужин сад</b>	Салат из капусты белокочанной	80	2	5	8	84	1
	Картофель отварной	110	2	4	18	120	179
	Чай сладкий с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	6	9	47	299	
<b>Итого за день</b>		1 545	45	45	193	1364	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	140	3	5	22	146	236
	Чай с молоком	180	2	1	16	75	507
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	7	10	50	313	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоко	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Уха с крупой	160	5	1	6	58	121
	Суфле из кур	50	7	9	2	116	413
	Капуста тушеная	110	4	4	4	69	428
	Компот из яблок с лимоном	150			11	45	487
	Хлеб Аппетитный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		500	18	14	35	347	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	40	5	5	1	66	402
	Молоко	160	4	5	8	93	260
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	10	9	159	
<b>Ужин сад</b>							
	Салат из моркови	80	1	8	7	105	19
	Сырники из творога	100	16	15	20	274	326
	Соус молочный сладкий	40	1	2	7	49	224
	Кисель	180			14	57	484
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	18	25	48	485	
<b>Итого за день</b>		1 555	52	59	152	1351	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная гречневая	130	5	5	18	138	254
	Какао с молоком	150	3	3	19	112	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
<b>Итого за Завтрак</b>		350	15	13	49	372	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки печеные	100			22	94	446
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			22	94	
<b>Обед</b>							
	Суп фасоловый	150	3	3	12	91	150
	Запеканка картофельная с мясом	160	16	33	22	444	334
	Соус томатный	20		1	2	14	462
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Аппетитный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		510	23	39	60	682	
<b>Полдник</b>							
	Пряник	40	5	5	1	66	412
	Кефир	160	4	5	7	94	1,03
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	10	8	160	
<b>Ужин сад</b>							
	Тефтели. Белип	60	10	5	4	104	288
	Свекла тушенная в сметанном соусе	110	2	7	10	114	196
	Чай с сахаром	200			10	38	263
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	14	12	36	315	
<b>Итого за день</b>		1 560	61	74	175	1623	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5	5	24	161	235
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	11	50	339	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоко	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп - харчо	150	4	6	8	103	109
	Биточки мясные	50	8	12	8	163	386
	Картофельное пюре	110	2	4	16	109	206
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		490	18	24	56	508	
<b>Полдник</b>							
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Молоко	160	4	5	8	93	260
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	20	190	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка творожная	100	16	17	16	283	319
	Соус молочный сладкий	100	3	5	16	121	224
	Напиток из шиповника	200	2	2	10	71	496
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	21	24	42	475	
<b>Итого за день</b>		1 545	57	67	178	1559	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	140	4	5	21	147	230
	Какао с молоком	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	9	13	56	373	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоко	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с зелёным горошком	30	1	2	4	34	42
	Свекольник	150	2	3	10	78	98
	Тефтели мясные с рисом << ёжики>>	160	16	24	25	380	350
	Соус томатный	20		1	2	14	462
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		540	23	32	65	639	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушки с повидлом	40	3	2	29	143	559
	Молоко	160	4	5	8	93	260
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	7	37	236	
<b>Ужин сад</b>							
	Салат из капусты белокачанной и свёклы	60	1	4	3	50	4
	Омлет с сыром	100	12	18	2	219	275
	Чай сладкий с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	15	22	31	388	
<b>Итого за день</b>		1 595	54	74	199	1683	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная жидкая	140	4	4	27	163	233
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	9	10	53	341	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и моркови	30		3	2	38	52
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2	9	69	113
	Котлеты мясо-картофельные	50	8	8	3	120	364
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	28	178	202
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		520	22	20	66	538	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	40	2	3	17	103	547
	Снежжа	160	6	5	7	107	
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	24	210	
<b>Ужин сад</b>							
	Салат из капусты белокочанной	80	2	5	8	84	1
	Омлет натуральный	100	9	13	2	160	268
	Чай сладкий с лимоном	190			10	38	459
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	13	18	32	341	
<b>Итого за день</b>		1 575	53	56	185	1476	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5	5	25	166	232
	Чай с молоком	180	2	1	16	75	507
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	9	10	53	333	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоко	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	6	47	69
	Бигус	160	15	10	8	148	329
	Компот из ягод замороженных	180			10	40	491
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		520	19	12	36	294	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	40	5	5	1	66	402
	Молоко	160	4	5	8	93	260
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	10	9	159	
<b>Ужин сад</b>							
	Салат из моркови	110	1	11	10	144	19
	Вареники ленивые	110	14	9	15	195	289
	Кисель	180			14	57	484
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	15	20	39	396	
<b>Итого за день</b>		1 575	52	52	147	1229	

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		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая "Дружба"	130	3	4	17	120	66
	Какао с молоком	150	3	3	19	112	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
<b>Итого за Завтрак</b>		350	13	12	48	354	
<b>Завтрак втор</b>	Яблоки печеные	100			22	94	446
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			22	94
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	2	37	104
	Оладьи из печени по кунцевски	50	9	4	6	100	357
	Соус сметанный	20		2	1	21	451
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	27	158	256
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		510	18	15	60	449	
<b>Полдник</b>	Пряник	40	5	5	1	66	412
	Кефир	160	4	5	7	94	1,03
	<b>Итого за Полдник</b>		200	9	10	8	160
<b>Ужин сад</b>	Шницель рыбный натуральный	70	13	4	7	117	310
	Салат из свёклы с сыром	120	4	10	10	144	32
	Чай с сахаром	180			9	34	263
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	19	14	38	354	
<b>Итого за день</b>		1 560	59	51	176	1411	



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		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4	5	14	113	139
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	9	11	40	291	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	150	2	3	8	66	100
	Котлеты Пермские	50	8	8	6	127	341
	Картофельное пюре	110	2	4	16	109	206
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		490	16	17	54	435	
<b>Полдник</b>							
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Молоко	160	4	5	8	93	260
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	20	190	
<b>Ужин сад</b>							
	Пудинг из творога паровой	120	17	9	29	260	323
	Соус молочный сладкий	100	3	5	16	121	224
	Напиток из шиповника	180	2	2	9	64	496
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	22	16	54	445	
<b>Итого за день</b>		1 545	55	52	178	1408	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая	140	5	6	18	146	234
	Какао с молоком	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	14	53	372	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	4	45	95
	Плов из отварной птицы	160	10	7	20	178	375
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Appetitный	30	2		12	59	15
<b>Итого за Обед</b>		490	15	12	48	356	
<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	40	4	3	19	119	541
	Молоко	160	4	5	8	93	260
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	27	212	
<b>Ужин сад</b>							
	Винегрет овощной	80	1	5	7	78	47
	Суфле рыбное	100	15	7	3	137	303
	Чай сладкий с лимоном	190			10	38	459
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	18	12	32	312	
<b>Итого за день</b>		1 545	51	46	170	1299	

Итого за период	15 600	539	576	1753	14403	
Среднее значение за период		53,9	57,6	175,3	1440,3	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_