

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	11	12	46	333	
Завтрак второй							
	Сок	160	2		16	73	130
Итого за Завтрак второй		160	2		16	73	
Обед							
	Суп картофельный с фрикалделькам	150	6	4	11	94	71
	Птица в соусе с томатом	50	5	6	2	84	367
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	27	158	256
	Компот из сухофруктов	160	2	2	12	79	527
	Хлеб Дарницкий	30	2		12	90	421
Итого за Обед		500	19	16	64	505	
Полдник							
	Коржик молочный	40	2	3	17	103	547
	Снежжка	160	6	5	7	107	
Итого за Полдник		200	8	8	24	210	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокочанной	60	2	4	6	63	1
	Картофель отварной	160	5	8	26	174	179
	Чай сладкий с лимоном	180	1		16	36	459
	Хлеб пшеничный	40	3		16	79	420
Итого за Ужин сад		440	11	12	64	352	
Итого за день		1 655	51	48	214	1473	

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	5	5	23	157	236
	Чай с молоком	170	2	1	15	70	507
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	9	10	50	319	
Завтрак второй							
	Яблоко	150	2		15	72	140
Итого за Завтрак второй		150	2		15	72	
Обед							
	Уха с крупой	180	5	2	12	65	121
	Суфле из кур	70	10	12	12	162	413
	Капуста тушеная	140	5	5	10	90	428
	Компот из яблок с лимоном	190			15	57	487
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		620	23	20	65	494	
Полдник							
	Печенье	60	7	7	1	114	402
	Молоко	170	5	6	8	100	260
Итого за Полдник		230	12	13	9	214	
Ужин сад							
	Салат из моркови	60	1	6	6	79	19
	Сырники из творога	130	20	13	26	262	326
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	36	224
	Кисель	180			14	57	484
Итого за Ужин сад		400	22	21	51	434	
Итого за день		1 755	68	64	190	1533	

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	140	5	5	20	148	254
	Какао с молоком	150	3	3	19	112	502
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
Итого за Завтрак		350	15	13	47	362	
Завтрак второй							
	Яблоки печеные	100	3		22	94	446
Итого за Завтрак второй		100	3		22	94	
Обед							
	Суп фасолевый	150	3	3	13	91	150
	Запеканка картофельная с мясом	140	14	28	25	389	334
	Соус томатный	20		1	6	14	462
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Дарницкий	30	2		12	90	421
Итого за Обед		490	21	34	68	658	
Полдник							
	Пряник	60	7	7	1	104	412
	Кефир	180	5	6	7	106	1,03
Итого за Полдник		240	12	13	8	210	
Ужин сад							
	Тефтели. Белип	70	12	6	4	124	288
	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	3	8	11	124	196
	Чай с сахаром	180			9	34	263
	Хлеб пшеничный	40	3		16	79	420
Итого за Ужин сад		410	18	14	40	361	
Итого за день		1 590	69	74	185	1685	

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая	150	5	5	26	173	235
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	86	514
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	11	48	331	
Завтрак второй							
	Яблоко	150	2		15	72	140
Итого за Завтрак второй		150	2		15	72	
Обед							
	Салат из свеклы и моркови	30		3	2	38	52
	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 Дарницкий	30	2		12	90	421
Итого за Обед		520	18	27	58	577	
Полдник							
	Сыр порционный	12	3	4		46	27
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Молоко	180	5	6	8	106	260
Итого за Полдник		222	10	10	20	211	
Ужин сад							
	Запеканка творожная	130	21	22	21	282	319
	Соус молочный сладкий	70	2	4	11	85	224
	Напиток из шиповника	200	2	2	10	71	496
Итого за Ужин сад		400	25	28	42	438	
Итого за день		1 647	65	76	183	1629	

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	13	54	364	
Завтрак второй							
	Яблоко	150	2		15	72	140
Итого за Завтрак второй		150	2		15	72	
Обед							
	Салат картофельный с зелёным горошком	30	1	2	4	34	42
	Свекольник	150	2	3	12	78	98
	Тефтели мясные с рисом <<ёжики>>	110	11	16	17	261	350
	Соус томатный	20		1	6	14	462
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Дарницкий	30	2		12	90	421
Итого за Обед		490	18	24	63	551	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	30	2	1	22	107	559
	Молоко	180	5	6	8	106	260
Итого за Полдник		210	7	7	30	213	
Ужин сад							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	17
	Омлет с сыром	130	15	24	2	285	275
	Чай сладкий с лимоном	180	1		16	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
Итого за Ужин сад		400	19	30	32	445	
Итого за день		1 605	56	74	194	1645	

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	140	5	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
Итого за Завтрак		355	10	10	53	341	
Завтрак второй							
	Сок	160	2		16	73	130
Итого за Завтрак второй		160	2		16	73	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2	10	69	113
	Котлеты мясо-картофельные	50	8	8	3	120	364
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	178	202
	Соус сметанный	20		2	1	21	451
	Компот из сухофруктов	150	2	2	12	74	527
	Хлеб Дарницкий	30	2		12	90	421
Итого за Обед		510	22	19	67	552	
Полдник							
	Коржик молочный	40	2	3	17	103	547
	Снежжа	160	6	5	7	107	
Итого за Полдник		200	8	8	24	210	
Ужин сад							
	Салат из капусты белокочанной	60	2	4	6	63	1
	Омлет натуральный	130	11	17	3	208	268
	Чай сладкий с лимоном	180	1		16	36	459
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
Итого за Ужин сад		400	16	21	37	366	
Итого за день		1 625	58	58	197	1542	

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		355	9	10	53	333	
Завтрак второй							
	Яблоко	150	2		15	72	140
Итого за Завтрак второй		150	2		15	72	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	5	4	12	109	69
	Бигус	170	15	14	9	216	329
	Компот из ягод замороженных	190			10	45	491
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		580	23	19	47	490	
Полдник							
	Печенье	60	7	7	1	114	402
	Молоко	170	5	6	8	100	260
Итого за Полдник		230	12	13	9	214	
Ужин сад							
	Салат из моркови	90	1	9	8	118	19
	Вареники ленивые	110	14	9	15	195	289
	Кисель	200			16	63	484
Итого за Ужин сад		400	15	18	39	376	
Итого за день		1 715	61	60	163	1485	

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная жидкая "Дружба"	140	4	4	19	129	66
	Какао с молоком	150	3	3	19	112	502
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
Итого за Завтрак		350	14	12	46	343	
Завтрак второй							
	Яблоки печеные	100	3		22	94	446
Итого за Завтрак второй		100	3		22	94	
Обед							
	Огурец соленый	40			1	5	416
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	2	37	104
	Суфле из птицы с рисом	60	7	5	5	89	369
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	27	158	256
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		580	18	16	65	498	
Полдник							
	Пряник	60	7	7	1	104	412
	Кефир	180	5	6	7	106	1,03
Итого за Полдник		240	12	13	8	210	
Ужин сад							
	Шницель рыбный натуральный	70	13	4	7	118	310
	Салат из свёклы с сыром	110	3	9	9	132	32
	Чай с сахаром	180			9	34	263
	Хлеб пшеничный	40	3		16	79	420
Итого за Ужин сад		400	19	13	41	363	
Итого за день		1 670	66	54	182	1508	

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	160	4	5	18	130	139
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	13	81	514
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	9	11	39	283	
Завтрак втор							
	Яблоко	150	2		15	72	140
Итого за Завтрак второй		150	2		15	72	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	33	17
	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 Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		530	17	21	59	529	
Полдник							
	Сыр порционный	12	3	4		46	27
	Хлеб пшеничный	30	2		12	59	420
	Молоко	180	5	6	8	106	260
Итого за Полдник		222	10	10	20	211	
Ужин сад							
	Пудинг из творога паровой	130	18	10	31	270	323
	Соус молочный сладкий	80	2	4	13	97	224
	Напиток из шиповника	190	2	2	10	68	496
Итого за Ужин сад		400	22	16	54	435	
Итого за день		1 657	60	58	187	1530	

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 12.01-05.31 (зима-весна)

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	180	3	4	23	134	502
	Хлеб пшеничный	20	2		8	39	420
	Масло сливочное	5		4		33	401
Итого за Завтрак		355	10	15	50	363	
Завтрак втор							
	Яблоко	150	2		15	72	140
Итого за Завтрак второй		150	2		15	72	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	170	2	5	6	82	95
	Плов из отварной птицы	180	11	9	22	201	375
	Компот из сухофруктов	180	3	3	14	89	527
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	16	120	421
Итого за Обед		570	19	18	58	492	
Полдник							
	Булочка ванильная	40	4	3	19	119	541
	Молоко	160	4	6	8	94	260
Итого за Полдник		200	8	9	27	213	
Ужин сад							
	Винегрет овощной	80	1	5	7	75	47
	Суфле рыбное	120	18	9	4	165	303
	Чай сладкий с лимоном	180	1		16	36	459
	Хлеб пшеничный	40	3		16	79	420
Итого за Ужин сад		420	23	14	43	355	
Итого за день		1 695	62	56	193	1495	
Итого за период		16 614	616	622	1888	15525	
Среднее значение за период			61,6	62,2	188,8	1552,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____