

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями №100(150) *	150	5	6	16	136	
	Бутерброд с маслом №1(5/15)	5/15	1	6	8	88	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	16	113	
	Итого за Завтрак	320	10	15	40	337	
Второй завтрак	Сок *	100					
Итого за Второй завтрак		100					
Обед	Помидоры соленные(47) *	41	1		2	12	
	Суп картофельный с бобовыми №87(150) *	150	6	4	23	149	
	Каша гречневая №179(90) *	90	2	2	14	83	
	Гуляш из отварного мяса №293(90) *	90	12	10	4	148	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150			11	42	
Итого за Обед		584	23	16	70	510	
Полдник	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Крендель сахарный №443(60) *	70	6	7	33	219	
	Яблоки №386(95) *	95			10	47	
	Итого за Полдник	315	14	12	48	368	
Ужин	Омлет натуральный(50) *	50	440	485	705	9063	
	Зеленый горошек консервированный(50) *	50	4		6	39	
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
	Итого за Ужин	270	445	485	729	9180	
Итого за день		1 589	492	528	887	10395	

(лист 2)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой №101(150) *	150	6	6	18	145	
	Бутерброд с маслом №1(5/15) *	5/15	1	10	8	126	
	Кофейный напиток(150) *	200	4	3	20	125	
	Итого за Завтрак	370	11	19	46	396	
Второй завтрак	Сок *	100					
Итого за Второй завтрак		100					
Обед	Борщ №62(150) *	150	2	3	9	72	
	Огурцы соленные(60) *	60			1	8	
	Рис припущенный №333(90) *	90	4	5	40	218	
	Биточки паровые №306(60) *	60	14	12	7	195	
	Соус томатный №366(30) *	30	1		4	22	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	22,5	1		9	43	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Напиток лимонный(150) *	150			10	40	
	Итого за Обед	606	23	20	88	636	
Полдник	Бифидок(130) *	130	4	3	7	79	
	Крендель сахарный №443(60) *	70	6	7	33	219	
	Яблоки №386(95) *	95			10	47	
	Итого за Полдник	295	10	10	50	345	
Ужин	Салат из свеклы №34(60) *	60	1	2	4	42	

Пюре картофельное №339(120) *	120	3	3	24	138	
Суфле из куриного филе(80/30) *	80/30	60	66	4	851	
Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
Итого за Ужин	460	65	71	50	1109	
Итого за день	1 831	109	120	234	2486	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный №99(150) *	150	5	5	12	116	
	Кофейный напиток(150)	150	4	3	16	110	
	Бутерброд с маслом №1(5/15) *	5/15	1	10	8	126	
	Итого за Завтрак	320	10	18	36	352	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Салат из редьки(60) *	60	1	3	5	52	
	Суп Рассольник №79(150) *	150	2	4	14	103	
	Каша пшеничная №179(90) *	90	3	3	12	83	
	Шницель мясной №299(65) *	65	13	18	10	255	
	Соус томатный №366(30) *	30	1		4	22	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	22	1		9	41	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Напиток лимонный(150) *	150			10	40	
	Итого за Обед	610	22	28	72	634	
Полдник	Бифидок(150) *	150	5	4	8	92	
	Пудинг из творога со сметаной(запеченный) №249(100/20) *	100/20	21	15	16	288	
	Бананы *	100	2	1	21	96	
	Итого за Полдник	370	28	20	45	476	
Ужин	Салат из свежих огурцов №13(60) *	60		3	2	35	
	Макаронник с печенью №309(125) *	125	19	22	26	381	
	Хлеб пшеничный(22) *	22	1		9	41	
	Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
	Итого за Ужин	357	20	25	47	497	
Итого за день		1 757	80	91	200	1959	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой №101(150) *	150	5	6	18	145	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	16	113	
	Бутерброд с маслом №1(5/15)	5/15	1	6	8	88	
	Итого за Завтрак	320	10	15	42	346	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Салат из свежих помидоров №14(60) *	60	1	2	2	34	
	Суп картофельный с клецками №91(150) *	150	3	4	15	104	
	Каша гречневая №179(90) *	90	2	2	14	83	
	Пудинг из говядины №307(70) *	70	13	13	1	168	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150			11	42	
	Итого за Обед	583	21	21	59	507	
Полдник	Яблоки(100) *	100			10	47	
	Снежок(150) *	150	4	4		59	
	Вафли(20) *	20	1	1	15	71	
	Итого за Полдник	270	5	5	25	177	
Ужин	Пюре картофельное №339(120) *	120	3	3	24	138	

Салат из квашеной капусты(68) *	68	2	3	4	54	
Рыба отварная(70) *	70	16	1	2	77	
Хлеб пшеничный(22) *	22,5	1		9	43	
Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
Итого за Ужин	431	22	7	49	352	
Итого за день	1 704	58	48	175	1382	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой №101(150) *	150	6	6	17	136	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	16	113	
	Бутерброд с маслом №1(5/15)	5/15	1	6	8	88	
	Итого за Завтрак	320	11	15	41	337	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Суп картофельный с крупой №86(150) *	150	3	2	22	121	
	Икра свекольная №55(100) *	150	3	2	18	105	
	Соль3	3					
	Рулет с яйцом №312(70) *	70	12	12	5	175	
	Хлеб пшеничный(22) *	22	1		9	41	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150			11	42	
	Итого за Обед	585	20	16	73	522	
Полдник	Бананы *	100	2	1	21	96	
	Пирожки печеные с повидлом №437(90) *	90	6	5	56	289	
	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Итого за Полдник	340	16	11	82	487	
Ужин	Пудинг из творога со сметаной(запеченный) №249(100/20) *	100/20	21	15	16	288	
	Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
	Итого за Ужин	270	21	15	26	328	
Итого за день		1 615	68	57	222	1674	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой №101(150) *	150	5	6	18	145	
	Бутерброд с сыром №3(5/10/15) *	5/10/15	4	4	8	87	
	Кофейный напиток(150) *	150	3	3	15	94	
	Итого за Завтрак	330	12	13	41	326	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Помидоры соленные(47) *	41	1		2	12	
	Борщ №62(150) *	150	2	3	9	72	
	Каша перловая №179(90) *	90	5	5	41	225	
	Гуляш из отварного мяса №293(90) *	90	12	10	4	148	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	22	1		9	41	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150			11	42	
	Итого за Обед	586	22	18	84	578	
Полдник	Кефир(150) *	145,5	4	5	6	89	
	Яблоки №386 *	88			10	47	
	конфеты шоколадные *	20	2	11	24	196	
	Итого за Полдник	254	6	16	40	332	
Ужин	Яйца вареные №227(40) *	40	13	12	1	157	
	Рагу овощное №360(120) *	120	5	3	19	122	
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			10	40	

Итого за Ужин	330	19	15	38	357	
Итого за день	1 600	59	62	203	1593	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой №101(150) *	150	6	6	18	145	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	16	113	
	Бутерброд с сыром №3(5/10/15) *	5/10/15	4	4	8	87	
	Итого за Завтрак	330	14	13	42	345	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Огурцы соленные(60) *	60			1	8	
	Борщ с фасолью №69(150) *	150	3	3	15	105	
	Рис припущенный №333(90) *	90	4	5	40	218	
	Соус томатный №366(30) *	30	1		4	22	
	Биточки паровые №306(60) *	60	14	12	7	195	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Напиток лимонный(150) *	150			10	40	
	Итого за Обед	603	24	20	93	664	
Полдник	Бифидок(150) *	150	5	4	8	92	
	Яблоки №386 *	88			10	47	
	Крендель сахарный №443(60) *	70	6	7	33	219	
	Итого за Полдник	308	11	11	51	358	
Ужин	Салат из квашеной капусты(70) *	73	1	3	6	58	
	Пюре картофельное №339(120) *	120	3	3	24	138	
	Суфле из мяса курицы №327(80) *	80	16	18	2	234	
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
	Итого за Ужин	443	21	24	50	508	
Итого за день		1 784	70	68	236	1875	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой №101(150) *	150	6	6	17	136	
	Бутерброд с сыром №3(5/10/15) *	5/10/15	4	4	8	87	
	Какао с молоком(200) *	200	5	4	15	117	
	Итого за Завтрак	380	15	14	40	340	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Салат из свежих огурцов №13(60) *	60		3	2	35	
	Суп картофельный с клецками №91(150) *	150	3	4	15	104	
	Каша пшенная(90) *	90	2	3	13	91	
	Шницель мясной №299(65) *	65	13	18	10	255	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150			11	42	
	Итого за Обед	578	20	28	67	603	
Полдник	Бананы *	100	2	1	21	96	
	Печенье "Азбука"	30					509
	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Итого за Полдник	280	10	6	26	198	
Ужин	Салат из свежих помидор №14(60) *	60	1	2	2	34	
	Макаронник с печенью №309(125) *	125	19	22	26	381	

Хлеб пшеничный(22) *	22,5	1		9	43	
Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
Итого за Ужин	358	21	24	47	498	
Итого за день	1 696	66	72	180	1639	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с тыквой и крупой(150) *	150	6	5	25	173	
	Бутерброд с маслом №1(5/15)	5/15	1	6	8	88	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	16	113	
	Итого за Завтрак	320	11	14	49	374	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Суп с рыбными консервами №95(150) *	150	9	5	14	132	
	Салат из свежих помидоров №14(60) *	60	1	2	2	34	
	Рулет с яйцом №312(70) *	70	12	12	5	175	
	Соль3	3					
	Макаронные изделия отварные с маслом №219(120)	90	4	4	28	161	
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150			11	42	
Итого за Обед		583	28	23	76	620	
Полдник	Кефир(150) *	145,5	4	5	6	89	
	Яблоки №386(95) *	95			10	47	
	Крендель сахарный №443(60) *	70	6	7	33	219	
	Итого за Полдник	311	10	12	49	355	
Ужин	Пудинг из творога со сметаной(запеченный) №249(100/20) *	100/20	21	15	16	288	
	Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
	Итого за Ужин	270	21	15	26	328	
Итого за день		1 584	70	64	200	1677	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра овощная(60) *	60	1	5	5	71	
	Омлет натуральный(50) *	50	440	485	705	9063	
	Хлеб пшеничный(22) *	25	2		10	47	
	Кофейный напиток(150)	150	4	3	16	110	
	Бутерброд с маслом №1(5/15)	5/15	1	6	8	88	
Итого за Завтрак		305	448	499	744	9379	
Второй завтрак	Сок *	100					
	Итого за Второй завтрак	100					
Обед	Салат из редьки(60) *	60	1	3	5	52	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №89(150) *	150	8	8	15	162	
	Картофельно мясная запеканка со сметаной. *	180	9	9	26	218	
	Соль3	3					
	Хлеб пшеничный(22) *	20	1		8	38	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Компот из свежих фруктов(150) *	150			10	40	
	Итого за Обед	603	20	20	72	548	
Полдник	Бананы *	100	2	1	21	96	
	Кефир(150) *	145,5	4	5	6	89	
	Крендель сахарный №443(60) *	70	6	7	33	219	
	Итого за Полдник	316	12	13	60	404	
Ужин							

Пудинг из творога со сметаной(запеченный) №249(100/20) *	100/20	21	15	16	288	
Чай с сахаром(150) *	150			10	40	
Итого за Ужин	270	21	15	26	328	
Итого за день	1 594	501	547	902	10659	

Итого за период	16 754	1573	1657	3439	35339	
Среднее значение за период		157,3	165,7	343,9	3533,9	

Составил _____ Корниенко Татя

Утвердил _____