

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Каша овсяная | 150 | 6,48 | 8,73 | 25,13 | 205,75 | 82 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Завтрак1 | | 330 | 8,45 | 17,26 | 42,55 | 361,08 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | 5) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат Овощной | 40 | 0,25 | 0,02 | 0,86 | 4,71 | 35,08 |
| | Щи из свежей капусты Новгородские | 150 | 1,01 | 0,65 | 5,27 | 31,07 | 2 003,04 |
| | Тефтели мясные "Обжорка"с соусом | 60 | 6,49 | 6,63 | 7,1 | 113,45 | 136 |
| | Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 3,76 | 2,93 | 23,96 | 139,69 | 8 004 |
| | Компот яблочно-клубничный | 100 | 0,11 | 0,03 | 10,76 | 43,9 | 10 003,01 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Обед | | 490 | 14,41 | 10,65 | 66,6 | 423,22 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Баранка ДП | 36 | | | | | 1 |
| | Сок фруктовый или овощной | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 0,5 |
| Итого за Полдник | | 186 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат Зеленый с огурцами | 30 | 0,14 | 2,42 | 0,3 | 23,62 | 1 007,1 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Котлеты рыбные с/п | 60 | 7,54 | 2,08 | 10,63 | 89,86 | 99 |
| Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,26 | 34,13 | 183,22 | 8 002 |
| Компот из плодов б/з (смородина) | 150 | 0,15 | 0,06 | 16,05 | 66,3 | 10 004 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Ужин | 400 | 13,54 | 9,21 | 79,76 | 453,4 | |
| Итого за день | 1 506 | 37,55 | 37,67 | 213,86 | 1349,2 | |

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Ветчина детская | 10 | 1,13 | 0,38 | 0,37 | 9,4 | 21 |
| | Омлет натуральный, запеченный . | 100 | 9,78 | 11,49 | 1,92 | 150,34 | 74,02 |
| | Чай зеленый | 100 | 0,2 | 0,05 | 5,05 | 21,42 | 10 029 |
| | Кофейный напиток | 50 | 0,85 | 0,9 | 5,09 | 31,69 | 10 018 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Завтрак1 | | 280 | 13,58 | 13,02 | 22,19 | 261,25 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | 1) Фрукты Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,5 |
| Итого за Обед | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,95 | 6,1 | 4,64 | 77,34 | 1 039 |
| | Суп "Три корочки"гороховый | 150 | 4,41 | 2,87 | 14,35 | 101,15 | 2 021,03 |
| | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 0,97 | 0,12 | 5,86 | 29,04 | 2 025 |
| | Плов с говядиной | 170 | 19,73 | 17,98 | 32,97 | 355,31 | 169 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 100 | 0,52 | 0,03 | 15,07 | 61,3 | 10 010,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------|
| Итого за Обед | | 530 | 29,37 | 27,49 | 91,54 | 714,54 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Блины | 50 | 3,69 | 4,58 | 21,7 | 141,79 | 12 001,02 |
| | Джем обогащенный | 10 | 0,03 | | 6,4 | 24,2 | 206 |
| | Чай черный | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015,11 |
| Итого за Полдник | | 210 | 4,02 | 4,66 | 35,68 | 198,12 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат Овощной с перчиком | 30 | 0,19 | 0,02 | 0,64 | 3,54 | 35,12 |
| | Рагу с мясом индейки | 150 | 11,3 | 7,72 | 14,67 | 151,32 | 123 |
| | Чай черный | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Ужин | | 370 | 14,58 | 8,21 | 41,54 | 277,39 | |
| Итого за день | | 1 490 | 63,05 | 53,88 | 211,95 | 1547,3 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Каша жидкая на молоке (манная) | 150 | 6,17 | 8,16 | 25,89 | 204,57 | 157 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Завтрак1 | | 330 | 8,14 | 16,69 | 43,31 | 359,9 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 001 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат капуста Провансаль | 40 | | | | 0,02 | 1 011,02 |
| | Суп - лапша домашняя . | 150 | 1,88 | 0,23 | 11,76 | 56,74 | 2 019,05 |
| | Фишболы рыбные | 50 | 11,18 | 8,95 | 16,74 | 187,67 | 165,01 |
| | Картофель запеченный | 100 | 1,87 | 7,03 | 15,21 | 131,8 | 8 005,05 |
| | Компот яблочно-черноплодный | 100 | 0,17 | 0,04 | 11,06 | 45,75 | 10 004,04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Обед | | 480 | 17,89 | 16,64 | 73,42 | 512,38 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряники ДП | 35 | 0,81 | 1,24 | 8,07 | 44,92 | 1,15 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60 | 0,02 |
| | Чай зеленый | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 029 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Итого за Полдник | | 185 | 3,81 | 4,47 | 15,3 | 115,63 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 30 | 0,45 | 0,63 | 2,63 | 17,92 | 1 046,05 |
| | Суфле из отварной птицы (цыплята) | 60 | 9,7 | 4,22 | 4,96 | 109,54 | 131 |
| | Каша гречневая | 120 | 0,26 | 0,16 | 1,83 | 9,39 | 8 001 |
| | Напиток Фруктовый | 150 | 1,76 | 0,11 | 21,69 | 90,47 | 10 010,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Ужин | | 400 | 14,96 | 5,51 | 49,76 | 317,72 | |
| Итого за день | | 1 495 | 45,2 | 43,71 | 191,59 | 1352,63 | |

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Сыр полутвердый детский | 10 | 2,41 | 2,95 | 0,03 | 36,3 | 36 |
| | Каша пшеничная молочная | 150 | 6,11 | 10,07 | 32,57 | 244,35 | 203 |
| | Чай черный | 100 | 0,2 | 0,05 | 5,05 | 21,42 | 10 015,11 |
| | Какао на молоке | 50 | 1,65 | 1,5 | 4,9 | 39,54 | 10 020,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Завтрак1 | | 330 | 11,99 | 14,77 | 52,31 | 390,01 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | 2) Фрукты Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,5 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат Деревенский | 40 | 0,63 | 0,26 | 2,12 | 13,33 | 1 022,24 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,22 | 2,96 | 7,76 | 62,22 | 2 001 |
| | Котлеты рубленые "Куручка" | 60 | 8,75 | 1,51 | 6,32 | 88,4 | 98,02 |
| | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,55 | 28,44 | 152,68 | 8 002 |
| | Компот из плодов б/з (вишня) | 100 | 0,08 | 0,02 | 11,03 | 45 | 10 002 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Полдник | | 490 | 15,9 | 8,69 | 74,32 | 452,03 | |
| | Булочка "Российская" | 60 | 4,22 | 5,32 | 29,64 | 181,42 | 13 011,15 |
| | Напиток "Витаминный" | 150 | 2,11 | 0,14 | 26,03 | 108,57 | 10 010,02 |
| Итого за Полдник | | 210 | 6,33 | 5,46 | 55,67 | 289,99 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Биточки мясные паровые | 60 | 5,92 | 5,46 | 2,46 | 82,91 | 163 |
| | Изделия макаронные группы А (вермишель) отварные | 120 | 4,69 | 3,85 | 29,93 | 173,23 | 8 004,01 |
| | Огурцы соленые | 30 | 0,1 | 0,01 | 0,2 | 1,32 | 1 044,01 |
| | Отвар из шиповника | 150 | 0,12 | 0,06 | 16,17 | 66,75 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Ужин | | 400 | 13,62 | 9,77 | 67,41 | 414,61 | |
| Итого за день | | 1 530 | 48,74 | 38,89 | 257,81 | 1589,64 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Пудинг из творога(запеченный) | 100 | 14,75 | 10,64 | 16,86 | 224,25 | 114 |
| | Конфитюр с/п из кураги | 20 | 0,01 | | 0,14 | 0,57 | 28 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Завтрак1 | | 300 | 16,73 | 19,17 | 34,42 | 380,15 | |
| Завтрак2 | 5) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | Огурцы свежие | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 1 044 |
| | Рассольник с перловой крупой | 150 | 1,67 | 3,03 | 11,69 | 80 | 2 008 |
| | Шницель "Вкусняшка" | 60 | 10,53 | 5,71 | 6,77 | 125,35 | 55 |
| | Каша гречневая | 100 | 0,22 | 0,13 | 1,52 | 7,83 | 8 001 |
| | Компот Ассорти | 100 | 0,11 | 0,06 | 11,9 | 49 | 10 010,06 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Обед | | 490 | 15,64 | 9,36 | 51,53 | 358,18 | |
| Полдник | Кексы для Д.П. | 33 | 2,48 | 3,8 | 24,72 | 137,61 | 13 015,01 |
| | Биоiogурт питьевой | 100 | 4,4 | 0,2 | 19 | 95 | 0,5 |
| | Чай черный | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015,11 |
| Итого за Полдник | | 183 | 6,98 | 4,03 | 46,25 | 243,32 | |
| Ужин | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-----------|
| Оладьи печеночные | 60 | 13,64 | 10,75 | 14,46 | 210,34 | 1 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,78 | 18,08 | 125,65 | 8 005 |
| Помидоры свежие | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4 | 1 038 |
| Компот клубничный | 150 | 0,18 | 0,09 | 16,65 | 68,93 | 10 003,02 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Ужин | 390 | 19,35 | 16,05 | 68,6 | 499,32 | |
| Итого за день | 1 463 | 59,1 | 49,01 | 210,6 | 1527,97 | |

(лист 6)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Каша жидкая на молоке (манная) | 150 | 6,17 | 8,16 | 25,89 | 204,57 | 157 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Завтрак1 | | 330 | 8,14 | 16,69 | 43,31 | 359,9 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | 5) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Дольки помидоров и огурчиков с пекинской капустой | 40 | 0,13 | 0,01 | 0,42 | 2,32 | 35,13 |
| | Суп из овощей . | 150 | 1,41 | 2,97 | 6,98 | 59,99 | 2 009,06 |
| | Филе куриное запеченное | 50 | 8,57 | 0,65 | 3,32 | 68,08 | 2 |
| | Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 3,76 | 2,93 | 23,96 | 139,69 | 8 004 |
| | Компот яблочно-клюквенный | 100 | 0,15 | 0,03 | 10,92 | 45,32 | 10 027,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Обед | | 480 | 16,81 | 6,98 | 64,25 | 405,8 | |
| Полдник | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|
| | Крекер с отрубями | 34 | 1,02 | 1,56 | 10,19 | 56,71 | 0,08 |
| | Биоогурт питьевой | 100 | 4,4 | 0,2 | 19 | 95 | 0,5 |
| Итого за Полдник | | 134 | 5,42 | 1,76 | 29,19 | 151,71 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему (филе куриное) | 150 | 11,5 | 10,68 | 10,91 | 143,89 | 168,01 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 1 044 |
| | Чай зеленый | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 029 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за Ужин | | 370 | 14,83 | 11,18 | 37,89 | 270,62 | |
| Итого за день | | 1 414 | 45,6 | 37,01 | 184,44 | 1235,03 | |
| | Макаронник с филе птицы | 150 | 13,38 | 2,18 | 28,42 | 204,9 | 104 |
| | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6 | 1 038 |
| | Отвар из шиповника | 150 | 0,12 | 0,06 | 16,17 | 66,75 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за | | 370 | 16,62 | 2,69 | 64,38 | 368,05 | |
| Итого за день | | 1 474 | 47,69 | 39,78 | 225,38 | 1469,13 | |

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____