

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Понедельник 30 июня			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с джемом или повидлом *	35,0	1,6	2,5	17,6	99,4	2
	Суп молочный с макаронными изделиями *	135,0	3,9	3,5	12,7	94,9	100
	Чай с молоком*	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	413
Итого за Завтрак		350,0	8,2	8,3	44,6	283,3	
Завтрак 2							
	Сок яблочно-персиковый	150,0			16,8	67,5	418
Итого за Завтрак 2		150,0			16,8	67,5	
Обед							
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	17,9	73,2	390
	Плов из птицы*	160,0	15,1	12,8	26,8	226,0	321
	Салат из белокочанной капусты	30,0	0,4	1,5	2,7	20,5	21
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками *	150,0	4,0	3,1	9,2	81,0	89
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
Итого за Обед		533,0	22,8	17,9	76,2	492,7	
Уплотненный							
	Груши*	95,0	0,4	0,3	9,8	43,7	386
	Запеканка из творога*	130,0	22,8	15,7	22,3	278,0	251
	Мармелад	25,0	0,3		19,9	57,0	
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с лимоном*	180,0	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого за Уплотненный полдник		450,0	25,2	16,2	71,9	465,7	
Итого за день		1 483,0	56,2	42,4	209,5	1 309,2	

(лист 2)

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Вторник 1 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	20,0	1,5	0,6	10,5	54,0	
	Кофейный напиток с молоком*	180,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Масло (порциями) *	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный маннй *	150,0	4,1	3,8	12,1	98,0	99
Итого за Завтрак		355,0	8,5	10,4	36,9	276,0	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое*	150,0	4,5	3,8	7,1	79,5	419
Итого за Завтрак 2		150,0	4,5	3,8	7,1	79,5	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем*	150,0	1,1	3,0	7,7	62,0	63
	Картофельное пюре*	110,0	2,2	3,5	15,0	100,7	339
	Компот из сухофруктов *	150,0	0,3	0,0	21,0	85,6	394
	Котлеты *	60,0	9,3	7,1	9,6	139,0	299
	Салат из свежих помидоров с луком	30,0	0,1	1,8	0,6	19,2	14
	Соль	3,0					
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
Итого за Обед		543,0	16,3	15,8	73,5	498,4	
Уплотненный							
	Кисель из сока яблочного натурального	150,0	0,4	0,0	22,7	92,7	400
	Макароны отварные с сыром *	130,0	7,3	6,7	20,7	171,6	220
	Салат из горошка зеленого консервированного *	40,0	1,2	2,1	2,5	33,4	10
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Яблоки *	95,0	0,4	0,4	9,3	41,8	386
Итого за Уплотненный полдник		455,0	12,5	9,6	74,7	431,5	
Итого за день		1 503,0	41,7	39,5	192,2	1 285,4	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Среда 2 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	20,0	1,5	0,6	10,5	54,0	
	Икра кабачковая для детского питания*	40,0	0,5	1,9	3,1	31,0	57
	Омлет натуральный *	110,0	9,0	15,0	2,5	169,0	229
	Чай с сахаром*	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
Итого за Завтрак		350,0	11,0	17,5	26,1	294,0	
Завтрак 2							
	Кефир*	150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	
Обед							
	Бульон из птицы детский *	150,0	3,7	3,7	0,2	38,5	60
	Гренки из пшеничного хлеба *	20,0	2,0		15,0	79,0	123
	Каша рассыпчатая рисовая	110,0	2,4	2,8	25,0	123,0	330
	Салат из свеклы *	40,0	0,6	2,4	3,3	37,6	34
	Сок яблочно-персиковый	150,0			16,8	67,5	418
	Соль	3,0					
	Суфле из рыбы *	60,0	10,4	4,8	2,4	95,0	284
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Итого за Обед	553,0	20,6	13,9	72,6	486,6	
Уплотненный							
	Бананы*	95,0	1,4	0,5	20,0	90,3	386
	Какао с молоком*	160,0	2,8	3,1	13,5	94,1	416
	Печенье*	12,0	0,9	3,0	9,3	52,1	
	Суп молочный с гречневой крупой *	145,0	4,3	4,0	12,4	87,9	101
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
Итого за Уплотненный полдник		452,0	12,7	11,0	74,7	416,4	
Итого за день		1 505,0	48,7	46,2	179,3	1 272,0	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Четверг 3 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	20,0	1,5	0,6	10,5	54,0	
	Масло (порциями) *	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный с пшеном	150,0	4,4	4,9	14,1	119,6	101
	Сыр (порциями)*	10,0	2,3	3,0		36,4	8
	Чай с лимоном*	165,0	0,1	0,0	9,3	37,5	412
Итого за Завтрак		350,0	8,4	12,1	34,0	280,5	
Завтрак 2							
	Кисель молочный*	150,0	3,5	3,9	12,2	99,2	402
Итого за Завтрак 2		150,0	3,5	3,9	12,2	99,2	
Обед							
	Компот из кураги(180) *	150,0	0,3	0,0	20,8	84,8	394
	Макароны отварные с маслом *	110,0	4,0	3,1	19,4	122,0	219
	Печень по-строгановски *	60,0	8,1	2,7	4,3	73,0	
	Салат из белокочанной капусты	30,0	0,4	1,5	2,7	20,5	21
	Соль	3,0					
	Суп с рыбными консервами	150,0	1,3	4,8	10,0	83,7	95
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
Итого за Обед		543,0	17,4	12,5	76,8	475,9	
Уплотненный							
	Апельсины*	95,0	0,9	0,2	7,7	40,9	390
	Голубцы ленивые	160,0	14,1	9,0	20,3	219,0	315
	Салат из кукурузы (консервированной)*	30,0	0,9	1,9	2,4	29,8	12
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с молоком*	150,0	2,6	2,9	4,2	54,0	413
Итого за Уплотненный полдник		475,0	21,6	14,4	54,2	435,6	
Итого за день		1 518,0	50,9	42,8	177,2	1 291,2	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 1		День: Пятница 4 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	бутерброд с маслом*	30,0	1,8	5,7	11,0	104,3	1
	Кофейный напиток с молоком*	180,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Суп молочный овсяный *	140,0	2,9	4,2	5,7	73,2	101
Итого за Завтрак		350,0	7,5	12,3	31,1	268,4	
Завтрак 2							
	Ряженка*	150,0	4,4	3,8	6,3	76,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,3	76,0	
Обед							
	Напиток из плодов шиповника*	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	417
	Птица, тушенная в соусе с овощами *	160,0	8,3	2,0	14,7	156,0	319
	Салат из свежих огурцов	40,0	0,3	2,4	1,0	26,9	13
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с крупой*	180,0	1,7	2,2	11,9	75,2	86
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Итого за Обед	603,0	14,1	7,3	65,8	429,2	
Уплотненный							
	Капуста тушенная*	130,0	0,5	5,3	3,1	62,1	143
	Крендель сахарный *	50,0	3,5	6,2	27,9	185,0	443
	Сок яблочно-персиковый	155,0			17,4	69,8	418
	Яблоки *	95,0	0,4	0,4	9,3	41,8	386
	Яйца вареные *	20,0	2,5	2,3	0,1	31,5	227
Итого за Уплотненный полдник		450,0	7,0	14,1	57,8	390,2	
Итого за день		1 553,0	33,0	37,4	161,0	1 163,8	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Понедельник 7 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	20,0	1,5	0,6	10,5	54,0	
	Какао с молоком*	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	416
	Масло (порциями)*	5,0		3,6		33,0	6
Завтрак 2							
	Суп молочный манный *	145,0	3,9	3,6	11,6	91,2	99
	Итого за Завтрак	350,0	9,1	11,0	37,9	285,2	
	Итого за Завтрак 2	150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	
Обед							
	Кефир*	150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	420
	Жаркое по-домашнему*	160,0	19,6	5,0	17,4	192,9	292
	Огурец свежий	40,0	0,3	0,1	1,0	5,6	511
	Сок яблочный*	150,0			18,6	75,0	418
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с бобовыми *	180,0	4,0	3,8	11,8	97,0	87
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Итого за Обед	573,0	27,1	9,3	68,4	462,5	
Уплотненный							
	Запеканка из творога*	130,0	22,8	15,7	22,3	278,0	251
	Зефир	25,0	0,2	0,0	16,0	62,0	3
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с лимоном*	180,0	0,1	0,0	10,2	41,0	412
	Яблоки *	95,0	0,4	0,4	9,3	41,8	386
Итого за Уплотненный полдник		450,0	25,1	16,3	67,6	468,8	
Итого за день		1 523,0	65,5	40,3	179,9	1 291,5	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Вторник 8 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом*	30,0	1,8	5,7	11,0	104,3	1
	Каша жидкая на молоке рисовая *	140,0	1,9	3,4	23,5	115,6	199
	Чай с молоком*	180,0	3,1	3,5	5,1	64,8	414
Итого за Завтрак		350,0	6,8	12,5	39,5	284,7	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое*	150,0	4,5	3,8	7,1	79,5	419
Итого за Завтрак 2		150,0	4,5	3,8	7,1	79,5	
Обед							
	Бульон рыбный детский*	150,0	0,0	0,0	0,2	22,0	61
	Гренки из пшеничного хлеба *	20,0	2,0		15,0	79,0	123
	Каша рассыпчатая пшеничная*	110,0	3,4	2,3	21,4	120,7	179
	Компот из сухофруктов *	150,0	0,3	0,0	21,0	85,6	394
	Салат из белокочанной капусты	30,0	0,4	1,5	2,7	20,5	21
	Сердце тушеное в соусе	60,0	6,0	5,0	11,0	120,0	
	Соль	3,0					
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Итого за Обед	543,0	13,8	9,1	81,1	493,9	
Уплотненный							
	Вафли	12,0	0,5	3,6	7,6	52,1	14
	Груша	95,0	0,4	0,3	9,8	43,7	386
	Икра кабачковая для детского питания*	40,0	0,5	1,9	3,1	31,0	57
	Омлет с сыром	130,0	11,1	20,5	1,7	217,0	230
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с сахаром*	160,0	0,0	0,0	7,5	29,0	411
Итого за Уплотненный полдник		457,0	14,1	26,5	39,4	418,8	
Итого за день		1 500,0	39,2	51,8	167,1	1 276,8	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Среда 9 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	15,0	1,1	0,4	7,9	40,5	
	Кофейный напиток с молоком*	180,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Масло (порциями)*	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный с гречневой крупой *	130,0	3,9	3,6	11,1	82,6	101
	Яйца вареные *	20,0	2,5	2,3	0,1	31,5	227
Итого за Завтрак		350,0	10,4	12,3	33,5	278,6	
Завтрак 2							
	Ряженка*	150,0	4,4	3,8	6,3	76,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,3	76,0	
Обед							
	Картофельное пюре*	110,0	2,2	3,5	15,0	100,7	339
	Салат из свеклы *	40,0	0,6	2,4	3,3	37,6	34
	Сок яблочно-персиковый	150,0			16,8	67,5	418
	Соль	3,0					
	Тефтели *	60,0	4,1	4,5	5,2	77,5	304
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем *	150,0	0,9	3,2	6,8	59,7	73
Итого за Обед		553,0	11,0	14,0	66,7	434,9	
Уплотненный							
	Каша рассыпчатая рисовая	110,0	2,6	3,2	27,5	149,3	330
	Кисель из повидла, джема, варенья*	150,0	0,1		16,7	67,1	401
	Рыба, припущенная с овощами*	60,0	4,6	0,6	1,9	55,0	258
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Яблоки *	95,0	0,4	0,4	9,3	41,8	386
Итого за Уплотненный полдник		455,0	10,9	4,6	75,0	405,1	
Итого за день		1 508,0	36,6	34,6	181,4	1 194,6	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Четверг 10 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	20,0	1,5	0,6	10,5	54,0	
	Какао с молоком*	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	416
	Масло (порциями) *	5,0		3,6		33,0	6
	Суп молочный овсянный *	145,0	3,0	4,4	5,9	75,8	101
Итого за Завтрак		350,0	8,1	11,7	32,3	269,8	
Завтрак 2							
	Кефир*	150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,0	75,0	
Обед							
	Гуляш*	60,0	7,9	6,2	2,0	96,0	293
	Компот из изюма (с)	150,0	0,3		21,0	85,6	394
	Макароны отварные с маслом *	110,0	4,0	3,1	19,4	122,0	219
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,0	0,6	1,7	3,2	30,8	35
	Соль	3,0					
	Суп картофельный	150,0	1,5	1,8	11,9	64,1	83
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
Итого за Обед		553,0	17,5	13,2	77,1	490,5	
Уплотненный							
	Апельсины*	95,0	0,9	0,2	7,7	40,9	390
	Пряники *	12,0	0,6	0,7	8,3	35,7	
	Пудинг из творога с яблоками *	130,0	17,6	13,9	19,0	271,0	254
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с лимоном*	175,0	0,1	0,0	9,9	39,0	412
Итого за Уплотненный полдник		452,0	22,4	15,2	64,5	478,6	
Итого за день		1 505,0	52,4	43,8	179,9	1 313,9	

Рацион: Ясли 14 (единое меню)		Неделя: 2		День: Пятница 11 июля			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром*	35,0	3,9	7,3	9,9	121,2	3
	Суп молочный с рисовой крупой *	135,0	3,2	3,4	11,3	79,4	101
	Чай с молоком*	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	413
Итого за Завтрак		350,0	9,8	13,0	35,5	289,6	
Завтрак 2							
	Сок яблочно-персиковый	150,0			16,8	67,5	418
Итого за Завтрак 2		150,0			16,8	67,5	
Обед							
	Каша рассыпчатая гречневая*	110,0	4,0	5,0	18,0	134,0	180
	Напиток из плодов шиповника *	150,0	1,0		7,0	43,0	417
	Птица тушенная *	60,0	7,3	2,0	1,8	54,5	318
	Салат из кукурузы (консервированной)*	40,0	1,2	2,5	3,2	39,7	12
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	150,0	1,1	1,7	8,2	52,7	88
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
Итого за Обед		553,0	17,7	11,6	57,8	415,9	
Уплотненный							
	Картофель отварной *	110,0	2,1	4,1	16,8	92,0	136
	Крендель сахарный *	50,0	3,5	6,2	27,9	185,0	443
	Рыба соленая (порциями)*	50,0	8,9	4,9		46,2	8
	Салат из свежих огурцов	40,0	0,3	2,4	1,0	26,9	13
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,2	9,8	46,0	
	Чай с сахаром *	160,0	0,0	0,0	7,4	29,0	411
Итого за Уплотненный полдник		450,0	18,1	18,0	72,6	471,1	
Итого за день		1 503,0	45,6	42,6	182,7	1 244,1	

Итого за период		469,9	421,5	1 810,2	12 642,5	
Среднее значение за период		47,0	42,1	181,0	1264,2	

Составил _____

Утвердил _____