

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая(200) *	200	6	6	21	166	
	Бутерброд с сыром(20) *	20/5/5	3	6	10	104	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
Итого за Завтрак		430	18	21	48	451	
Второй завтрак	Яблоки (100) *	100			11	54	
	Итого за Второй завтрак		100			11	54
Обед	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200	2	4	12	93	
	Гуляш(40/60) *	40/60	14	15	4	207	
	Каша перловая с маслом(120) *	120	4	3	25	146	
	Салат из квашеной капусты(45) *	45	1	2	4	44	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
	Чеснок к столу(2) *	2			1	4	
Итого за Обед		710	27	24	82	664	
Полдник	рыба запеченная в омете(60) *	60	15	8	2	136	
	Огурцы соленые(45) *	45			1	6	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Вафли(17) *	17		1	13	60	
Итого за Полдник		322	17	9	39	301	
Итого за день		1 562	62	54	180	1470	

(лист 2)

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)(120) *	120	18	13	26	300	
	Кукуруза консервированная(45) *	45					
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	84	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
Итого за Завтрак		370	21	18	52	462	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	суп с бобовыми (200)	200	5	5	18	133	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	6	35	217	
	Биточки паровые(60) *	60	12	12	6	179	
	Икра свекольная(45) *	45	2	3	13	91	
	Компот из смеси сухофруктов(180) *	180			16	63	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		698	30	26	125	853	
Полдник	Рагу из овощей(200) *	200	5	10	26	214	
	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
	тефтели из печени с рисом(60) *	60	9	8	10	146	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Кефир(180) *	180	4	5	6	89	
	Булочка сдобная(60) *	60	5	5	28	179	
Итого за Полдник		540	31	34	80	754	
Итого за день		1 788	82	78	257	2069	

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	180	5	5	21	150	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	89	
<b>Итого за Завтрак</b>		390	11	14	44	342	
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсины(95) *	95	1		9	46	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		95	1		9	46	
<b>Обед</b>							
	Рассольник петербургский(200) *	200	2	4	17	111	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) *	200	11	10	20	211	
	Запеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из квашеной капусты(45) *	45	1	2	4	44	
	Кисель из кураги(180) *	180	1		26	111	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		908	42	38	153	1128	
<b>Полдник</b>							
	Каша ячневая с маслом(150) *	150	5	4	32	187	
	Котлета рыбная(70) *	70	13	14	12	229	
	Салат из горошка зеленого консервированного(45) *	45	3	2	5	57	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
	Печенье(20) *	20	2	3	18	106	
<b>Итого за Полдник</b>		485	27	24	103	751	
<b>Итого за день</b>		1 878	81	76	309	2267	

(лист 4)

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная ячневая(200) *	200	6	6	22	168	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
<b>Итого за Завтрак</b>		410	10	13	48	349	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(180) *	180					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180					
<b>Обед</b>							
	Борщ летний(200) *	200	3	5	20	141	
	Рагу из птицы(200) *	200	22	24	27	407	
	Салат из огурцов соленых(45) *	45		2	1	27	
	горошек зелёный консервированный (40)	45	3		5	35	
	Компот из свежих плодов(180) *	180			22	91	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		733	34	31	111	871	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога(60) *	60	18	17	32	363	
	салат из моркови(45) *	45	1	3	5	45	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Ряженка(180) *	180	4	4	6	81	
	Яблоки(95) *	95			11	51	
<b>Итого за Полдник</b>		400	26	24	74	634	
<b>Итого за день</b>		1 723	70	68	233	1854	



Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(65) *	65	15	20	2	247	
	омлет с рисом(65/5) *	65/5	13	17	16	263	
	икра кабачковая (32)	45	1	5	4	67	
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	84	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		385	34	49	49	763	
Второй завтрак	Апельсины(95) *	95	1		9	46	
	Итого за Второй завтрак		95	1		9	46
Обед	Уха рыбацкая(200) *	200	15	2	15	139	
	плов(160) *	160	18	16	24	315	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		648	39	20	78	656	
Полдник	запеканка из печени с рисом(150) *	150	25	11	24	294	
	Салат из огурцов соленых(45) *	45		2	1	27	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(70) *	70	5	1	37	180	
Итого за Полдник		465	33	14	95	647	
Итого за день		1 593	107	83	231	2112	

(лист 6)

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая(200) *	200	6	6	22	168	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		410	12	15	49	373	
Второй завтрак	Бананы(95) *	95	2	1	23	104	
	Итого за Второй завтрак		95	2	1	23	104
Обед	Борщ с капустой и картофелем (200) *	200	2	4	11	89	
	Борщ с картофелем(200) *	200	4	7	21	163	
	Биточки паровые(60) *	60	12	12	6	179	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	6	36	217	
	Огурцы соленые(45) *	45			1	6	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
Итого за Обед		898	29	29	111	824	
Полдник	рыба запеченная в омлете(60) *	60	15	8	2	136	
	горошек зеленый консервированный (40)	45	3		5	35	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Зефир(30) *	30			24	98	
Итого за Полдник		335	21	8	64	415	
Итого за день		1 738	64	53	247	1716	

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	творожная запеканка(120) *	120	20	13	21	287	
	Кукуруза консервированная(45) *	45					
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
Итого за Завтрак		345	21	14	37	365	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Пудинг из говядины(70) *	70	20	25	1	311	
Итого за Второй завтрак		250	20	25	1	311	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	180	5	5	21	150	
	Макароны отварные с маслом(100) *	100	4	3	24	140	
	Салат из квашеной капусты(45) *	45	1	2	4	44	
	Компот из смеси сухофруктов(180) *	180			16	63	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		508	10	10	65	397	
Полдник	Омлет натуральный(65) *	65	15	20	2	247	
	Огурцы соленые(45) *	45			1	6	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Ряженка(180) *	180	4	4	6	81	
	булочка домашняя(70) *	70	7	8	31	224	
	Яблоки(95) *	95			11	51	
Итого за Полдник		475	29	32	71	703	
Итого за день		1 578	80	81	174	1776	

(лист 8)

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная(200) *	200	2	4	15	103	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Какао с молоком (180) *	180	3	3	13	89	
Итого за Завтрак		410	8	13	38	295	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед	Борщ с капустой и картофелем (200) *	200	2	4	11	89	
	Запеканка картофельная с мясом(200) *	200	19	20	46	437	
	Салат из свежих огурцов(45) *	45	1	3	2	38	
	Кисель из яблок(180) *	180			27	109	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		688	28	27	122	843	
Полдник	рыба запеченная в омлете(60) *	60	15	8	2	136	
	икра кабачковая (32)	45	1	5	4	67	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
	Плюшка с сахаром(65) *	65	8	13	40	309	
Итого за Полдник		370	28	27	82	684	
Итого за день		1 648	64	67	242	1822	



Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая(200) *	200	6	6	21	166	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
Итого за Завтрак		410	10	13	47	347	
Второй завтрак							
	Яблоки(95) *	95			11	51	
Итого за Второй завтрак		95			11	51	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200	2	2	17	101	
	Рагу из птицы(200) *	200	22	24	27	407	
	Салат из квашеной капусты(45) *	45	1	2	4	44	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		688	31	28	84	722	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные(120/15) *	120/15	21	12	20	277	
	морковь припущенная(45) *	45	1		6	28	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Кефир(180) *	180	4	5	6	89	
	Печенье овсяное(20) *	20	1	2	15	80	
Итого за Полдник		400	30	19	67	568	
Итого за день		1 593	71	60	209	1688	

(лист 10)

Рацион: Ясли (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(65) *	65	15	20	2	247	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	84	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		315	20	29	32	465	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Уха рыбацкая(200) *	200	15	2	15	139	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	6	36	217	
	Биточки паровые(60) *	60	12	12	6	179	
	Огурцы соленые(45) *	45			1	6	
	Кисель из кураги(180) *	180	1		26	111	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		698	39	20	120	822	
Полдник							
	запеканка из печени с рисом (180) *	180	31	13	29	359	
	горошек зеленый консервированный (40)	45	3		5	35	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Печенье(20) *	20	2	3	18	106	
Итого за Полдник		445	39	16	85	646	
Итого за день		1 638	98	65	237	1933	

Итого за период	16 739	779	685	2319	18707	
Среднее значение за период		77,9	68,5	231,9	1870,7	

Составил реша Река Галина Пет

Утвердил

