

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 1

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	
	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		430	18	21	49	452	
Второй завтрак							
	Яблоки(95) *	95			11	51	
Итого за Второй завтрак		95			11	51	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(200)	200	2	4	11	89	
	Каша перловая с маслом(120) *	120	4	3	25	146	
	Гуляш(40/60) *	40/60	14	15	4	207	
	Салат из свежих помидоров(45) *	45		2	2	32	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		708	25	24	68	597	
Полдник							
	Рыба запеченная с картофелем и сыром(200) *	200	17	8	28	251	
	горошек зеленый консервированный (40)	45	3		5	35	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Булочка сдобная(60) *	60	5	5	28	179	
Итого за Полдник		505	27	13	84	564	
Итого за день		1 738	70	58	212	1664	

(лист 2)

Рацион: Ясли (весенне - летний)

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	
	салат из моркови(45) *	45	1	3	5	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	22	21	57	507	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	суп с бобовыми (200)	200	5	5	18	133	
	Жаркое по-домашнему(220)	40/180	18	18	41	399	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Компот из смеси сухофруктов(180) *	180			16	63	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		708	28	25	104	750	
Полдник							
	омлет с рисом(65/5) *	65/5	13	17	16	263	
	Салат из свежих огурцов(45) *	45	1	3	2	38	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Кефир(180) *	180	4	5	6	89	
	Яблоки(95) *	95			11	51	
	Булочка школьная(60) *	60	5	2	37	189	
Итого за Полдник		470	25	27	82	677	
Итого за день		1 728	75	73	243	1934	

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 1

День: среда

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	
	Какао с молоком (180) *	180	3	3	13	89	
Итого за Завтрак		410	12	15	44	358	
Второй завтрак	Апельсины(95) *	95	1		9	46	
	Итого за Второй завтрак		95	1		9	46
Обед	Борщ зеленый(200) *	200	4	6	17	135	
	Запеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Кисель из кураги(180) *	180	1		26	111	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		708	31	30	122	882	
Полдник	Макароны отварные с маслом(100) *	100	4	3	24	140	
	Котлета рыбная(70) *	70	13	14	12	229	
	Свежий помидор(45) *	45	1		2	12	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Булочка школьная(60) *	60	5	2	37	189	
	Вафли(17) *	17		1	13	60	
Итого за Полдник		492	26	20	121	776	
Итого за день		1 705	70	65	296	2062	

(лист 4)

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная(200) *	200	6	7	19	160	
	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
	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		430	16	20	45	420	
Второй завтрак	Соц(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Борщ летний(200) *	200	3	5	20	141	
	Рагу из птицы(200) *	200	22	24	27	407	
	салат из редьки(45) *	45	1	3	4	50	
	Напиток лимонный(180) *	180			12	48	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		688	31	32	89	769	
Полдник	Сырники из творога(60) *	60	18	17	32	363	
	Кукуруза консервированная(45) *	45					
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Ряженка(180) *	180	4	4	6	81	
	Плюшка с сахаром(60) *	60	8	13	40	309	
Итого за Полдник		365	32	34	88	800	
Итого за день		1 663	79	86	222	1989	

Рацион: Ясли (весенне - летний)

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	
	Икра кабачковая(45) *	45	1	2	4	40	
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	84	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		315	21	29	33	473	
Второй завтрак	Бананы(95) *	95	2	1	23	104	
	Итого за Второй завтрак		95	2	1	23	104
Обед	Суп рыбный(200) *	200	11	5	17	151	
	плов(160) *	160	18	16	24	315	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180			26	109	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		648	35	23	106	777	
Полдник	запеканка из печени с рисом(150) *	150	25	11	24	294	
	Салат из свежих помидоров(45) *	45		2	2	32	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с сахаром(180) *	180			10	40	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(70) *	70	5	1	37	180	
Итого за Полдник		465	33	14	93	640	
Итого за день		1 523	91	67	255	1994	

(лист 6)

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная(200) *	200	6	6	21	163	
	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
	Бутерброд с сыром(20/5/5) *	20/5/5	3	6	10	103	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		450	18	21	48	447	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Борщ с фасолью(200) *	200	3	4	9	88	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	6	36	217	
	Биточки паровые(80) *	80	17	16	8	241	
	Свежий огурец(40)	45			1	6	
	Компот из плодов сушеных(180) *	180	1		24	100	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		718	32	26	114	822	
Полдник	Рыба под омлетом(100) *	100	27	15	9	284	
	икра кабачковая (32)	45	1	5	4	67	
	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	47	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
	Булочка школьная(60) *	60	5	2	37	189	
Итого за Полдник		405	36	23	76	665	
Итого за день		1 753	86	70	238	1934	

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога(50) *	50	10	7	9	138	
	морковь припущенная(45) *	45	1		6	28	
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	84	
	Чай с молоком(180) *	180	1	1	16	78	
Итого за Завтрак		300	14	12	41	328	
Второй завтрак	Яблоки(95) *	95			11	51	
	Итого за Второй завтрак		95			11	51
Обед	Свекольник(200) *	200	2	4	17	113	
	Гуляш 47	47/70	40	33	11	499	
	Каша пшеничная с маслом(120) *	120	6	4	27	169	
	Салат из свежих помидоров(50) *	60	1	3	3	45	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		740	55	44	94	996	
Полдник	Макароны запеченные с яйцом(150)	150/5	12	15	31	307	
	горошек зеленый консервированный (40)	45	3		5	35	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Биокефир(150) *	150	5	4	8	92	
	Плюшка с сахаром(60) *	60	8	13	40	309	
Итого за Полдник		430	31	32	104	837	
Итого за день		1 565	100	88	250	2212	

(лист 8)

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная(200) *	200	6	7	19	160	
	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
	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		430	18	22	42	431	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Суп картофельный с клецками(200) *	200	7	3	39	214	
	Запеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)(180) *	180			32	135	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		708	34	27	160	1032	
Полдник	пюре гороховое(70) *	70	8	3	15	123	
	биточки рыбные(70) *	70	17	6	12	172	
	Икра баклажанная(45) *	45	1	3	4	44	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с лимоном(180) *	180			13	52	
	Зефир(30) *	30			24	98	
Итого за Полдник		415	29	12	88	583	
Итого за день		1 733	81	61	290	2046	

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные(20) *	20	6	6		79	
	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	180	5	5	21	150	
	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	15	18	47	410	
Второй завтрак	Груши (100) *	100			12	54	
	Итого за Второй завтрак		100			12	54
Обед	Борщ с капустой и картофелем(200)	200	2	4	11	89	
	Плов из птицы(40/120) *	40/120	19	21	32	390	
	Салат из свежих огурцов(45) *	45	1	3	2	38	
	Кисель из сока плодового(180) *	180			25	100	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		648	28	28	106	787	
Полдник	Вареники ленивые отварные(120/15) *	120/15	21	12	20	277	
	Кукуруза консервированная(45) *	45					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Ряженка(180) *	180	4	4	6	81	
	Печенье овсяное(20) *	20	1	2	15	80	
Итого за Полдник		400	29	18	61	532	
Итого за день		1 558	72	64	226	1783	

(лист 10)

Рацион: Ясли (весенне - летний)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с морковью (запеченный)(80) *	80	16	19	3	245	
	Свежий помидор(45) *	45	1		2	12	
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	84	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		330	22	26	32	443	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Уха рыбацкая(200) *	200	15	2	15	139	
	Макаронник с мясом(200) *	200	23	22	47	480	
	Салат из белокочанной капусты(45) *	45		2	3	32	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180			26	109	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	76	
	Соль(3) *	3					
Итого за Обед		688	44	26	127	930	
Полдник	запеланка картофельная с печенью(125) *	125	10	10	29	245	
	Икра кабачковая(45) *	45	1	2	4	40	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Чай с сахаром(180) *	180			10	40	
	Печенье(20) *	20	2	3	18	106	
	Яблоки(95) *	95			11	51	
Итого за Полдник		485	16	15	92	576	
Итого за день		1 683	82	67	251	1949	

Итого за период	16 649	806	699	2483	19567	
Среднее значение за период		80,6	69,9	248,3	1956,7	

Составил Бичко Река Галина Пет

Утвердил

