

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный 150	150	4	5	12	108	99
	Батон	30			1	4	1
	Сыр (порциями) 10	10	2	3		36	7,01
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89	415
Итого за Завтрак		340	8	10	30	237	
Второй завтрак							
	Апельсины с сахаром 110	110	1		16	73	389,03
Итого за Второй завтрак		110	1		16	73	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 40	40	1	1	3	29	20
	Суп картофельный 150	150	2	2	12	70	83
	Пудинг из говядины 60	60	15	10	1	150	307,01
	Макаронные изделия отварные 100*	100		3		23	219,01
	Компот из яблок 150	150			21	87	390
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	1
	Соль	3					
Итого за Обед		543	20	16	53	438	
Уплотненный							
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	420,03
	Винегрет овощной 40	40	1	2	3	37	46,01
	Рыба, запеченная в омлете 70	70	12	4	2	91	263
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	120	339
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Чай с повидлом 150	150/15			12	50	411,01
Итого за Уплотненный полдник		575	23	15	51	439	
Итого за день		1 568	52	41	150	1187	

(лист 2)

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (паровой) 115	115	15	11	23	252	248,01
	Батон	30			1	4	1
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22	369,01
	Молоко кипяченое 150	150	4	5	7	90	419,01
Итого за Завтрак		315	19	17	34	368	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 100	100					418,03
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком 40	40		2	1	25	20,02
	Свекольник 150	150					509,01
	Котлеты рубленые из птицы 70	70	9	10	10	166	322,01
	Капуста тушеная 120	120	3	5	13	109	354
	Кисель из повидла 150	150			22	92	401,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		573	15	17	64	478	
Уплотненный							
	Ряженка 160	160	5	4	7	86	420,02
	Суп молочный с пшенной крупой 160	160	4	5	14	116	101,02
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Чай с молоком 150	150	3	3	11	82	320
	Булочка домашняя 70	70	5	9	43	278	469,01
Итого за Уплотненный полдник		600	24	26	85	672	
Итого за день		1 588	58	60	183	1518	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 70	70	9	15	1	178	230
	Салат из горошка зеленого консервированного 40	40	1	2	3	33	10,01
	Батон	30			1	4	1
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	416
	Вафли 15	15					499,01
Итого за Завтрак		305	13	20	18	308	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 100	100					418,03
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Салат из моркови 40	40	1		5	21	42,01
	Рассольник ленинградский 150	150	1	3	10	76	82,01
	Котлеты рыбные паровые 70	70	10	7	6	125	273
	Картофель отварной 120	120	2	4	20	122	336,01
	Компот из сухих фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	99	1,02
	Соль	3					
Итого за Обед		583	18	18	83	533	
Уплотненный							
	Напиток "Снежок"	160	4	4	11	112	420
	Салат из квашеной капусты 40	40	1	1	3	29	20
	Плов из птицы 160	160	31	34	27	540	321
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Чай с повидлом 150	150/15			12	50	411,01
	Яблоки 120	120			12	56	386
Итого за Уплотненный полдник		665	38	39	75	834	
Итого за день		1 653	69	77	176	1675	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 150	150	3	5	6	78	100,01
	Батон	30			1	4	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89	415
Итого за Завтрак		370	10	12	24	234	
Второй завтрак							
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	386,03
Итого за Второй завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 150	150	1	3	8	64	63,01
	Пудинг из говядины 60	60	15	10	1	150	307,01
	Каша перловая рассыпчатая 100	100	3		22	105	330,07
	Сок яблочный 150	150					418,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		503	22	13	49	405	
Уплотненный							
	Кефир 160	160	5	5	6	94	420,06
	Салат из соленых огурцов с луком 40	40		2	1	25	20,02
	Запеканка из печени с рисом 120	120	16	10	18	222	311,03
	Соус сметанный 20	20		1	1	11	372,01
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Чай с лимоном 150	150/3,5			7	27	412
	Печенье 15	15					498
Итого за Уплотненный полдник		539	23	18	45	438	
Итого за день		1 562	56	44	133	1148	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 130	130	18	13	18	263	251,03
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22	369,01
	Батон	30			1	4	1
	Молоко кипяченое 160	160	5	5	8	96	419,02
Итого за Завтрак		340	23	19	30	385	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 150	150					418,04
Итого за Второй завтрак		150					
Обед							
	Салат из свеклы 45	45	1	3	4	42	34,01
	Суп с рыбными консервами 150	150	6	3	10	95	95,01
	Котлеты рубленые из говядины 70	70	12	10	12	181	299,01
	Картофель отварной 120	120	2	4	20	122	336,01
	Кисель из повидла 150	150			22	92	401,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		578	24	20	86	618	
Уплотненный							
	Ряженка 160	160	5	4	7	86	420,02
	Суп молочный с гречневой крупой 150	150	4	5	13	108	101,04
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с сахаром 150	150			6	23	411,02
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш из кураги 70	70			1	10	437,01
Итого за Уплотненный полдник		570	14	14	27	290	
Итого за день		1 638	61	53	143	1293	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный 150	150	4	5	12	108	99
	Батон	30			1	4	1
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	416
Итого за Завтрак		330	7	8	26	205	
Второй завтрак							
	Бананы 120	120			12	56	386,01
Итого за Второй завтрак		120			12	56	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 40	40	1	1	3	29	20
	Суп картофельный 150	150	2	2	12	70	83
	Котлеты рубленые из птицы 70	70	9	10	10	166	322,01
	Соус сметанный 20	20		1	1	11	372,01
	Макаронные изделия отварные 120*	120		3		27	219
	Сок яблочный 150	150					418,04
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	99	1,02
	Соль	3					
Итого за Обед		603	15	18	46	402	
Уплотненный							
	Напиток "Снежок"	160	4	4	11	112	420
	Винегрет овощной 40	40	1	2	3	37	46,01
	Котлеты рыбные Любительские 70	70/5	9	7	4	118	272,01
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	120	339
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Чай с повидлом 150	150/15			12	50	411,01
Итого за Уплотненный полдник		580	19	17	58	484	
Итого за день		1 633	41	43	142	1147	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 70	70	9	15	1	178	230
	Икра кабачковая для детского питания 40	40	1	4	3	48	57,01
	Батон	30			1	4	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89	415
Итого за Завтрак		290	12	21	22	319	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 100	100					418,03
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Салат из свеклы 45	45	1	3	4	42	34,01
	Суп картофельный с бобовыми 150	150	3	3	12	91	87,01
	Тефтели мясные (2-й вариант) 60	60	8	7	7	124	304,03
	Соус сметанный 60	60	1	2	4	33	372,03
	Капуста тушеная 120	120	3	5	13	109	354
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		628	20	23	80	575	
Уплотненный							
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	420,03
	Суп молочный с гречневой крупой 150	150	4	5	13	108	101,04
	Чай с сахаром 150	150			6	23	411,02
	Булочка ванильная 70	70	6	6	41	242	450,01
	Яблоки 120	120			12	56	386
Итого за Уплотненный полдник		650	15	16	78	523	
Итого за день		1 668	47	60	180	1417	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) 115	115	14	10	23	239	249,01
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22	369,01
	Батон	30			1	4	1
	Молоко кипяченое 150	150	4	5	7	90	419,01
Итого за Завтрак		315	18	16	34	355	
Второй завтрак							
	Яблоки 130	130	1	1	13	61	386,02
Итого за Второй завтрак		130	1	1	13	61	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 40	40	1	1	3	29	20
	Борщ с фасолью и картофелем 150	150	2	3	10	78	69,01
	Котлеты рыбные паровые 70	70	10	7	6	125	273
	Картофель отварной 120	120	2	4	20	122	336,01
	Кисель из кураги 150	150	1		28	116	398,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		573	19	15	85	556	
Уплотненный							
	Кефир 160	160	5	5	6	94	420,06
	Салат из моркови 40	40	1		5	21	42,01
	Пудинг из говядины 60	60	15	10	1	150	307,01
	Соус сметанный 20	20		1	1	11	372,01
	Каша пшеничная 110	110		3		27	330,08
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Чай с лимоном 150	150/3,5			7	27	412
Итого за Уплотненный полдник		564	22	19	28	369	
Итого за день		1 582	60	51	160	1341	

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 70	70	9	15	1	178	230
	Салат из горошка зеленого консервированного 40	40	1	2	3	33	10,01
	Батон	30			1	4	1
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	416
Итого за Завтрак		290	13	20	18	308	
Второй завтрак							
	Сок яблочный 100	100					418,03
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Салат из свеклы 45	45	1	3	4	42	34,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 150	150	1	3	6	55	73,02
	Гуляш из отварного мяса 120	120	20	7	78	156	293
	Каша гречневая рассыпчатая 110	110		3		27	330,05
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		618	26	19	128	456	
Уплотненный							
	Бифилайф 160	160	5	4	7	53	420,07
	Салат из соленых огурцов с луком 40	40		2	1	25	20,02
	Запеканка из печени с рисом 120	120	16	10	18	222	311,03
	Соус сметанный 20	20		1	1	11	372,01
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Чай с молоком 150	150	3	3	11	82	320
Итого за Уплотненный полдник		520	26	20	50	452	
Итого за день		1 528	65	59	196	1216	

(лист 10)

Рацион: Ясли (новое)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный 150	150	4	5	12	108	99
	Батон	30			1	4	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89	415
Итого за Завтрак		370	11	12	30	264	
Второй завтрак							
	Яблоки 130	130	1	1	13	61	386,02
Итого за Второй завтрак		130	1	1	13	61	
Обед							
	Борщ с картофелем 150	150	1	3	9	72	64,01
	Тефтели мясные (2-й вариант) 60	60	8	7	7	124	304,03
	Соус сметанный 60	60	1	2	4	33	372,03
	Капуста тушеная 120	120	3	5	13	109	354
	Сок яблочный 150	150					418,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	1
	Соль	3					
Итого за Обед		583	16	17	51	424	
Уплотненный							
	Напиток "Снежок"	160	4	4	11	112	420
	Салат из квашеной капусты 40	40	1	1	3	29	20
	Суфле из рыбы 1-3 года - Соус молочный густой (для фарширования)	70	11	8		118	284
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	120	339
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59	1
	Чай с лимоном 150	150/3,5			7	27	412
	Булочка домашняя 70	70	5	9	43	278	469,01
Итого за Уплотненный полдник		644	26	26	94	743	
Итого за день		1 727	54	56	188	1492	

Итого за период	16 147	563	544	1651	13434	
Среднее значение за период		56,3	54,4	165,1	1343,4	

Составил _____ Захарова Е. А.

Утвердил _____ Тэут Н. Д.