

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	180	4	4	15	113	
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	11	68	
<b>Итого за Завтрак</b>		370	8	14	41	326	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(150) *	150	5	4	7	85	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	5	4	7	85	
<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	3	2	42	20
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	4	11	89	65
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный	120	19	3	74	107	294
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	2	27	147	0,01
	Напиток из плодов шиповника(150) *	150	1		14	71	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		663	32	12	151	565	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг рыбный паровой с соусом томатным - Соус томатный	80	13	4	6	110	286
	Пюре картофельное	150	3	6	23	154	339
	Салат из свеклы	40	1	5	7	80	34
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Чай с лимоном(150/7/3,5) *	150			7	27	
	Апельсины(100) *	100	1		11	60	
	пряник(20) *	20	1	1	12	59	509
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		560	20	16	74	528	
<b>Итого за день</b>		1 743	65	46	273	1504	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	180	4	5	15	123	
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
	Какао с молоком(150) *	150	3	3	13	87	
<b>Итого за Завтрак</b>		370	9	16	43	355	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150			13	54	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной(40) *	40	1	3	5	45	
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	5	4	18	126	
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	170	27	7	24	267	292
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			13	52	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		593	36	14	83	599	
<b>Уплотненный</b>							
	Омлет с овощами 1-3 года	70	5	10	2	120	234
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	помидор соленый(30) *	30			1	7	
	пряник(20) *	20	1	1	12	59	509
	Кефир(150) *	150	5	5	6	96	
	Бананы(95) *	95	3	1	38	172	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		385	15	17	67	492	
<b>Итого за день</b>		1 498	60	47	206	1500	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога(50/15) *	83	7	5	7	107	
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
<b>Итого за Завтрак</b>		273	11	16	34	332	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150			13	54	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	40	1	2	3	32	56
	Щи из квашеной капусты с картофелем(180) *	150	1	4	7	68	
	Пюре картофельное с морковью	120	2	3	13	92	340
	Суфле мясное из говядины с тыквой(60/5) *	60	12	15	3	203	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)(180) *	180			32	135	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		603	19	24	81	639	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	180	5	5	14	125	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	бифидок(150) *	150	5	4	9	95	
	Яблоки(95) *	95	1	1	13	63	
	Булочка школьная(50) *	50	5	4	31	176	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		495	17	14	75	497	
<b>Итого за день</b>		1 521	47	54	203	1522	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой(180) *	180	5	5	17	132	
	Бутерброд с сыром(45) *	45	5	7	15	145	
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с сахаром(150/7) *	150			7	28	
<b>Итого за Завтрак</b>		415	15	17	39	368	
<b>Второй завтрак</b>							
	снежок(150) *	150	4	4	17	121	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	4	4	17	121	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты Никульшин	40	1	1	2	21	21,01
	Рассольник ленинградский(180) *	180	2	4	15	105	
	Плов из птицы (1-3)	160	31	34	27	540	321
	Компот из свежих яблок(180) *	180			22	91	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		613	37	39	89	866	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные паровые с соусом сметанным - Соус сметанный	81	10	3	6	90	273
	Пюре картофельное	150	3	6	23	154	339
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Бананы(95) *	95	3	1	38	172	
	печенье(15) *	15	1	2	10	62	
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		511	18	12	98	570	
<b>Итого за день</b>		1 689	74	72	243	1925	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога(50/15) *	83	7	5	7	107	
	Какао с молоком(150) *	150	3	3	13	87	
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
<b>Итого за Завтрак</b>		273	12	16	35	339	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	95			9	44	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		95			9	44	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые(30) *	32			1	5	
	Борщ с фасолью и картофелем	180	1	2	6	52	69
	Запеканка картофельная с печенью(100) *	100	7	4	15	132	
	Соус сметанный(15) *	15			1	8	
	Напиток из плодов шиповника(150) *	150	1		14	71	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		530	12	6	60	377	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	150	4	4	14	109	
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Булочка "Веснушка"	50	4	3	30	165	456
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		370	9	7	65	366	
<b>Итого за день</b>		1 268	33	29	169	1126	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	150	4	3	15	104	0,18
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
	Какао с молоком(150) *	150	3	3	13	87	
<b>Итого за Завтрак</b>		340	9	14	43	336	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(150) *	150	5	4	7	85	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	5	4	7	85	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие(30) *	30			1	5	
	Суп картофельный	180	1	1	8	47	83
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	110	16	6	65	130	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	100		3		25	335
	Компот из свежих яблок(180) *	180			22	91	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		653	20	10	119	407	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба, запеченная в омлете(60) *	60	10	5	1	89	
	Капуста тушеная(100) *	100	3	4	12	99	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	печенье(15) *	15	1	2	10	62	
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		345	15	11	44	342	
<b>Итого за день</b>		1 488	49	39	213	1170	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшениной крупой(180) *	180	5	5	17	137	
	Бутерброд с сыром(45) *	45	5	7	15	145	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	11	68	
<b>Итого за Завтрак</b>		375	12	14	43	350	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150			13	54	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты Никульшин	60	1	1	3	32	21,01
	Суп фасолевый(180) *	180	7	1	24	133	
	Птица, тушенная в соусе с овощами 1-3 года - Соус сметанный	180	19	17	19	301	319
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			13	52	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		623	30	19	82	627	
<b>Уплотненный</b>							
	Запеканка из творога(50/15) *	83	7	5	7	107	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	вафли(20) *	19	1	1	15	71	
	Кефир(150) *	150	5	5	6	96	
	Яблоки(95) *	95	1	1	13	63	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		367	15	12	49	375	
<b>Итого за день</b>		1 515	57	45	187	1406	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	180	4	5	15	123	
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
	Чай с сахаром(150/7) *	150/7			7	29	
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
<b>Итого за Завтрак</b>		417	11	18	37	360	
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсины(70) *	70	1		8	44	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		70	1		8	44	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие(30) *	30			1	5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	87	88
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный	60	5	4	5	77	304
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			13	52	
	Пюре картофельное	120	3	4	18	124	339
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		593	13	10	75	454	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога с яблоками(65) *	65	8	6	17	157	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	снежок(150) *	150	4	4	17	121	
	Бананы(95) *	90	3	1	36	163	
	печенье(15) *	15	1	2	10	62	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		340	17	13	88	541	
<b>Итого за день</b>		1 420	42	41	208	1399	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Драчена 1-3 года	60	7	13	4	161	242
	Бутерброд с сыром(45) *	45	5	7	15	145	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3	5	6	83	10
	Какао с молоком(150) *	150	3	3	13	87	
<b>Итого за Завтрак</b>		295	18	28	38	476	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир(150) *	150	5	5	6	96	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	5	5	6	96	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	40	1	2	3	32	56
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1	4	5	61	77
	Плов из птицы(160) *	160	17	20	27	356	
	Компот из свежих яблок(180) *	180			22	91	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		613	22	26	80	649	
<b>Уплотненный</b>							
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Рыба, припущенная с овощами с маслом	60	5	4	2	60	258
	Пюре картофельное	150	3	6	23	154	339
	Чай с лимоном(150/7/3,5) *	150			7	27	
	пряник(20) *	20	1	1	12	59	509
	Яблоки	95			9	44	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		495	10	11	61	382	
<b>Итого за день</b>		1 553	55	70	185	1603	

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)(50) *	50	9	7	14	153	
	Бутерброд с маслом(40) *	40	2	8	15	145	
	Чай с сахаром(150/7) *	150/7			7	29	
<b>Итого за Завтрак</b>		247	11	15	36	327	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый(150) *	150			13	54	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150			13	54	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие(30) *	40			1	7	
	Борщ с капустой и картофелем(180) *	180	2	4	12	89	
	Запеканка картофельная с печенью(100) *	140	10	6	22	185	
	Соус сметанный(15) *	15			1	8	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			13	52	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	соль на весь день(3) *	3					
<b>Итого за Обед</b>		578	15	10	72	450	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой(180) *	180	5	5	17	132	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Апельсины(70) *	72	1		8	45	
	Булочка школьная(50) *	50	5	4	31	176	
	бифидок(150) *	150	5	4	9	95	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		472	17	13	73	486	
<b>Итого за день</b>		1 447	43	38	194	1317	

<b>Итого за период</b>	15 142	525	481	2081	14472	
<b>Среднее значение за период</b>		52,5	48,1	208,1	1447,2	

Составил \_\_\_\_\_ Шульга Виолетта

Утвердил \_\_\_\_\_