

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром костромским(ясли)*	40,0	4,4	6,1	12,9	121,8	3
	Какао с молоком м.д.ж 2.5%(ясли*)	150,0	2,8	3,0	13,4	92,9	416
	Суп молочный с пшеничной крупой (ясли) *	150,0	6,6	6,3	25,8	182,2	101
Итого за Завтрак		340,0	13,8	15,4	52,2	396,9	
Завтрак 2	Кефир м.д.ж.2.5% (ясли)*	150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	420
Итого за Завтрак 2		150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	
Обед	Бефстроганов из отварного мяса говядины с соусом №372 (ясли)	70,0	7,8	8,3	2,2	222,0	294
	Гренки из пшеничного хлеба (1й вариант)ясли*	20,0	2,0		10,0	47,0	123
	Картофель отварной с маслом (ясли) *	85,0	1,6	3,3	12,6	86,9	136
	Компот из плодов сушеных(ясли) *	150,0		0,0	10,1	43,2	394
	Огурцы соленые(ясли)*	30,0	0,2	0,0	0,5	11,4	
	Суп картофельный с горохом лущеным(ясли)*	150,0	2,5	3,4	23,0	133,0	87
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		8,0	39,0	
Итого за Обед		525,0	15,1	15,1	66,4	582,5	
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(ясли)*	85,0	8,5	9,8	1,9	130,5	236
	Салат из свеклы(ясли)*	40,0	0,6	2,4	3,3	77,6	34
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		8,0	39,0	
	Чай с лимоном 150/7/3.5*	150,0	0,1	0,0	10,2	41,2	412
	Яблоки (100)	90,0	0,4	0,4	8,8	42,3	386
Итого за Уплотненный полдник		385,0	10,5	12,6	32,3	330,5	
Итого за день		1 400,0	46,9	47,9	156,1	1 404,4	

(лист 2)

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с яблочным повидлом(ясли)*	40,0	2,0		13,0	63,0	5
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(ясли)*	150,0	3,1	4,9	7,0	207,0	101
	Чай с молоком(ясли) *	150,0					413
Итого за Завтрак		340,0	5,1	4,9	20,0	270,0	
Завтрак 2	Ряженка м.д.ж 2.5%(150)*	150,0	4,4	3,8	6,3	81,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,3	81,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (ясли)*	150,0	1,0	3,0	10,0	76,0	63
	Компот из свежих яблок ясли) *	150,0	0,1	0,1	12,9	54,0	390
	Плов из говядины*	160,0	3,6	5,1	33,7	307,0	522
	Салат из квашеной капусты(ясли) *	40,0	0,1	2,0	0,4	31,0	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной *	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
Итого за Обед		540,0	7,6	10,6	65,0	554,4	
Уплотненный	Запеканка из творога м.д.ж.9%*(ясли)	65,0	14,0	10,0	18,7	223,3	251
	Крендель сахарный(ясли)*	70,0	5,0	9,2	39,0	224,0	443
	Сок яблочный(ясли)*	150,0					418
	Яблоки(ясли)*	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	386
Итого за Уплотненный полдник		380,0	19,3	19,6	67,0	492,0	
Итого за день		1 410,0	36,3	38,9	158,3	1 397,4	

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром костромским(ясли)*	40,0	4,4	6,1	12,9	121,8	3
	Каша манная жидкая с маслом (ясли)*	150,0	4,0	7,4	16,3	148,4	199
	Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5% (ясли) *	150,0			1,0	6,8	414
Итого за Завтрак		340,0	8,4	13,4	30,2	276,9	
Завтрак 2							
	Кефир м.д.ж.2.5% (ясли)*	150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	420
Итого за Завтрак 2		150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	
Обед							
	Запеканка из печени с рисом (ясли)*	65,0	23,1	11,4	15,5	280,1	311
	Кисель из кураги(ясли) *	150,0	0,0	0,0	28,1	116,6	398
	Клецки мучные*	20,0	0,9	0,8	4,2	32,4	128
	Огурцы соленые(ясли)*	40,0	0,3	0,0	0,7	15,2	
	Рагу из овощей(ясли) *	90,0	1,2	3,5	8,8	184,1	148
	Суп картофельный с клецками(ясли)*	150,0	0,8	1,6	5,8	41,1	91
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной *	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
Итого за Обед		555,0	29,1	17,8	71,1	755,9	
Уплотненный							
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом(ясли)*	80,0	2,9	0,7	17,5	89,5	179
	Салат из горошка зеленого консервированного (ясли)*	40,0	1,2	2,1	2,5	33,0	10
	Соус молочный густой (для фарширования)ясли*	20,0	0,7		2,0	11,3	371
	Суфле из рыбы Соус молочный густой (для фарширования) (ясли)*	55,0	9,5	4,4	2,2	87,1	284
	Хлеб пшеничный(10) *	10,0	1,0		5,0	24,0	
	Чай с лимоном 150/7/3.5*	150,0	0,1	0,0	10,2	41,2	412
Итого за Уплотненный полдник		355,0	15,4	7,2	39,4	286,0	
Итого за день		1 400,0	60,4	43,3	146,0	1 413,3	

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным(ясли) *	40,0	2,4	8,0	0,1	141,4	1
	Икра кабачковая для детского питания(ясли)	40,0	0,5	1,9	3,1	31,0	57
	Какао с молоком м.д.ж 2.5% (ясли)*	150,0	2,7	2,9	12,3	87,1	416
	Омлет натуральный(ясли)*	65,0	4,3	8,4	0,8	96,4	229
Итого за Завтрак		295,0	9,8	21,3	16,3	355,9	
Завтрак 2							
	Ряженка м.д.ж 2.5%(150)*	150,0	4,4	3,8	6,3	81,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	4,4	3,8	6,3	81,0	
Обед							
	Компот из свежих яблок ясли) *	150,0	0,1	0,1	12,9	54,0	390
	Макаронные изделия отварные с маслом (ясли) *	85,0	3,3	2,8	21,3	139,1	219
	Рассольник ленинградский (ясли)*	150,0	1,3	3,1	10,0	172,0	82
	Салат из квашеной капусты(ясли) *	40,0	0,1	2,0	0,4	31,0	81
	Тефтели (2-й вариант) - Соус сметанный*	60,0	2,1	6,7	11,1	113,9	
	Хлеб пшеничный	10,0	1,5	0,2		47,0	0,1
	Хлеб ржаной *	15,0	0,9	0,2	6,0	29,6	
Итого за Обед		510,0	9,3	15,1	61,6	586,6	
Уплотненный							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) с повидлом*	75,0	10,8	9,9	52,2	341,0	437
	Сок яблочный(ясли)*	150,0					418
	Суп молочный с гречневой крупой(ясли) *	150,0	2,0		7,0	37,0	101

Яблоки(ясли)*	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	386
Итого за Уплотненный полдник	470,0	13,2	10,3	68,5	422,6	
Итого за день	1 425,0	36,7	50,3	152,8	1 446,1	

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным(ясли) *	40,0	2,4	8,0	0,1	141,4	1
	Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5%(ясли) *	150,0	2,8	3,0	11,6	85,6	414
	Суп молочный с пшеном(ясли) *	150,0	2,0	1,0	13,0	68,0	101
Итого за Завтрак		340,0	7,1	12,1	24,7	295,0	
Завтрак 2							
	Кефир м.д.ж.2.5% (ясли)*	150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	420
	Печенье(ясли) *	12,0					
Итого за Завтрак 2		162,0	7,5	4,8	5,3	94,5	
Обед							
	Жаркое по-домашнему(ясли)	150,0	2,4	2,5	18,6	221,5	292
	Компот из сушеных фруктов(ясли) *	150,0		0,0	17,1	73,0	394
	Салат из соленых огурцов с луком(ясли)*	30,0	0,3	2,0	0,8	23,1	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями(ясли)*	150,0	2,6	2,4	19,2	145,0	88
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной *	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
Итого за Обед		520,0	8,0	7,4	63,8	549,0	
Уплотненный							
	Апельсин(220) *	90,0	2,0	0,4	17,8	94,6	
	Вареники ленивые отварные с сахаром(ясли)*	65,0	12,9	9,5	11,3	210,0	244
	Морковь припущенная(ясли)*	40,0	0,9	1,6	5,5	110,0	349
	Сок разный (150)	150,0					418
	Соус молочный (сладкий)№369 (ясли)*	20,0	0,4	1,1	2,2	20,4	369
	Хлеб пшеничный(10) *	10,0	1,0		5,0	24,0	
Итого за Уплотненный полдник		375,0	17,2	12,7	41,8	459,0	
Итого за день		1 397,0	39,9	37,0	135,5	1 397,5	

(лист 6)

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром костромским(ясли)*	40,0	4,4	6,1	12,9	121,8	3
	Какао с молоком м.д.ж 2.5%(ясли)*	150,0	2,8	3,0	13,4	92,9	416
	Суп молочный с ячневой крупой(ясли) *	150,0					101
Итого за Завтрак		340,0	7,2	9,1	26,4	214,7	
Завтрак 2							
	Кефир м.д.ж.2.5% (ясли)*	140,0	7,0	4,5	4,9	88,2	420
	Печенье (15)	15,0					536
Итого за Завтрак 2		155,0	7,0	4,5	4,9	88,2	
Обед							
	Запеканка из печени с рисом (ясли)*	55,0	19,6	9,7	13,1	237,0	311
	Картофель отварной с маслом (ясли) *	80,0	1,5	3,1	11,9	81,8	136
	Компот из плодов сушеных(ясли) *	140,0		0,0	9,4	40,3	394
	Салат из квашеной капусты(ясли) *	30,0	0,1	1,5	0,3	23,3	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной/ *	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
	Щи из свежей капусты с картофелем(ясли)*	150,0	1,4	3,2	9,9	202,0	73
Итого за Обед		495,0	25,3	17,9	52,6	670,7	
Уплотненный							
	Икра свекольная(ясли)*	30,0	0,6	2,3	4,0	39,3	55
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (ясли)*	80,0	4,0	2,5	17,3	103,6	179
	Пудинг рыбный запеченный(ясли)*	55,0	11,1	5,2	0,7	175,0	285
	Хлеб пшеничный(10) *	10,0	1,0		5,0	24,0	
	Чай с лимоном 150/7/3.5*	150,0	0,1	0,0	10,2	41,2	412
	Яблоки(ясли) *	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	386

Итого за Уплотненный полдник	420,0	17,1	10,3	46,6	427,7	
Итого за день	1 410,0	56,6	41,9	130,5	1 401,3	

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5% (ясли)*	150,0	2,3	2,5	11,9	79,7	414
	Омлет с сыром(ясли)*	65,0	16,0	17,6	1,6	228,7	230
	Салат из кукурузы (консервированной) ясли*	40,0	0,9	2,2	6,5	49,2	12
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Завтрак		285,0	21,1	22,2	35,0	428,6	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое м.д.ж 2.5% (ясли)	150,0	4,4	4,8	7,1	90,0	419
	Печенье(ясли) *	12,0					
Итого за Завтрак 2		162,0	4,4	4,8	7,1	90,0	
Обед							
	Бульон из птицы детский(150) *	150,0	0,5	2,1	2,7	41,0	60
	Гренки из пшеничного хлеба (1й вариант)ясли*	20,0	2,0		10,0	47,0	123
	Картофельное пюре (ясли)*	110,0	2,3	3,5	15,2	101,7	339
	Компот из свежих яблок ясли *	150,0	0,1	0,1	12,9	54,0	390
	Салат из соленых огурцов с луком(ясли)*	30,0	0,3	2,0	0,8	23,1	20
	Суфле куриное с рисом (ясли)*	60,0	8,4	14,2	2,7	172,0	328
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,0		16,0	79,0	
Итого за Обед		560,0	15,6	21,9	60,4	517,8	
Уплотненный							
	Апельсины	100,0	0,9	0,2	8,1	55,0	389
	Пудинг из творога м.д.ж. 9% (запеченный) Соус молочный сладкий (ясли)*	80,0	16,4	12,3	19,1	261,1	249
	Салат из моркови(60) *	50,0	0,6	0,0	5,1	24,1	
	Сок яблочный (100)*	150,0					418
	Хлеб пшеничный(10) *	10,0	1,0		5,0	24,0	
Итого за Уплотненный полдник		390,0	19,0	12,6	37,3	364,2	
Итого за день		1 397,0	60,0	61,5	139,7	1 400,6	

(лист 8)

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Закрытые бутерброды с яблочным повидлом (ясли)*	40,0	2,1	3,7	0,0	94,2	5
	Какао с молоком м.д.ж 2.5%(ясли)*	150,0	2,8	3,0	13,4	92,9	416
	Каша манная жидкая с маслом (ясли)*	150,0	4,0	7,4	16,3	148,4	199
Итого за Завтрак		340,0	8,8	14,1	29,8	335,5	
Завтрак 2							
	Кефир м.д.ж.2.5% (ясли)*	130,0	6,5	4,2	4,6	81,9	420
Итого за Завтрак 2		130,0	6,5	4,2	4,6	81,9	
Обед							
	Гуляш из говядины (отворной)ясли*	60,0	0,8	3,0	4,8	194,3	293
	Кисель из кураги(ясли) *	140,0	0,0	0,0	26,2	108,8	398
	Макаронные изделия отварные с маслом (ясли) *	95,0	3,7	3,1	23,8	155,5	219
	Салат из квашеной капусты(ясли) *	30,0	0,1	1,5	0,3	23,3	81
	Суп картофельный с горохом лущеным(ясли)*	150,0	2,5	3,4	23,0	133,0	87
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,0		8,0	39,0	
Итого за Обед		515,0	9,7	11,2	86,0	700,8	
Уплотненный							
	Каша рассыпчатая гречневая (ясли)*	95,0	3,5	0,9	14,7	79,5	179
	Рыба, припущенная с овощами(ясли) *	60,0	0,3	3,9	1,2	71,0	258
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Чай с лимоном 150/7/3.5*	150,0	0,1	0,0	10,2	41,2	412
	Яблоки (100)	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	386
Итого за Уплотненный полдник		420,0	5,7	5,3	35,5	283,3	

Итого за день	1 405,0	30,7	34,8	155,9	1 401,4	
----------------------	---------	------	------	-------	---------	--

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром костромским(ясли)*	40,0	4,4	6,1	12,9	121,8	3
	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) *	150,0	4,1	4,8	19,0	186,0	100
	Чай с молоком(ясли) *	155,0					413
Итого за Завтрак		345,0	8,6	10,9	32,0	307,8	
Завтрак 2							
	Ряженка м.д.ж 2.5%(150)*	145,0	4,2	3,6	6,1	78,3	420
Итого за Завтрак 2		145,0	4,2	3,6	6,1	78,3	
Обед							
	Компот из свежих яблок (ясли)*	150,0			2,0	12,0	391
	Огурцы соленые(ясли)*	40,0	0,3	0,0	0,7	15,2	
	Пудинг из говядины(ясли) *	60,0	2,9	5,9	1,5	185,1	307
	Рагу из овощей(ясли) *	100,0	1,4	3,9	9,8	204,5	148
	Суп картофельный(ясли) *	150,0	1,8	2,3	13,2	81,2	83
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной *	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
Итого за Обед		540,0	9,1	12,6	35,2	584,4	
Уплотненный							
	Ватрушка из дрожжевого теста с творожным фаршем*	60,0	12,0	8,8	33,1	264,0	441
	Икра кабачковая для детского питания(ясли)	40,0	0,5	1,9	3,1	31,0	57
	Сок разный(125) *	125,0					418
	Хлеб пшеничный(10) *	10,0	1,0		5,0	24,0	
	Яблоки(ясли) *	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	386
	Яйца вареные *	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	227
Итого за Уплотненный полдник		370,0	18,9	15,6	50,8	426,7	
Итого за день		1 400,0	40,8	42,7	124,1	1 397,2	

(лист 10)

Рацион: Ясли (зима)

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным(ясли) *	40,0	2,4	8,0	0,1	141,4	1
	Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5% (ясли)*	150,0	2,3	2,5	11,9	79,7	414
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(ясли)*	150,0	3,1	4,9	7,0	207,0	101
Итого за Завтрак		340,0	7,7	15,5	19,0	428,1	
Завтрак 2							
	Кефир м.д.ж.2.5% (ясли)*	150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	420
Итого за Завтрак 2		150,0	7,5	4,8	5,3	94,5	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем(150) *	150,0	1,3	3,2	9,0	70,1	69
	Картофель отварной с маслом (ясли) *	90,0	1,7	3,5	13,4	92,0	136
	Компот из плодов сушеных(ясли) *	150,0		0,0	10,1	43,2	394
	Салат из горошка зеленого консервированного (ясли)*	40,0	1,2	2,1	2,5	33,0	10
	Тефтели мясные (с водой) ясли*	60,0	1,0	3,2	7,4	75,0	304
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2		47,0	
	Хлеб ржаной *	20,0	1,2	0,2	8,0	39,4	
Итого за Обед		530,0	7,9	12,5	50,4	399,7	
Уплотненный							
	Апельсины	100,0	0,9	0,2	8,1	55,0	389
	Булочка сдобная(60) *	70,0	34,6	32,6	35,7	204,2	452
	Запеканка из творога м.д.ж.9%*(ясли)	65,0	14,0	10,0	18,7	223,3	251
	Сок яблочный(ясли)*	150,0					418
Итого за Уплотненный полдник		385,0	49,5	42,8	62,5	482,5	
Итого за день		1 405,0	72,5	75,5	137,1	1 404,8	

Итого за период		480,8	473,8	1 435,9	14 063,9	
Среднее значение за период		48,1	47,4	143,6	1406,4	

Составил _____

Утвердил _____