

**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>							
	Макароны отварные	120	4	3	27	153	205
	Какао на сгущенном молоке	150	4	7	17	98	396
	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	60	1	4	3	54	25,01
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
<b>Итого за Завтрак</b>		354	11	17	164	385	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	15	70	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	1	15	70	
<b>Обед</b>							
	борщ вегетарианский протертый	150	3	7	8	66	60
	Помидоры свежие	40			1	8	27
	Котлета рубленая из птицы	70	11	10	12	182	305
	Каша пшеничная с маслом	120	3	4	19	128	168
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
<b>Итого за Обед</b>		580	22	24	84	612	
<b>Полдник</b>							
	оладьи	80	12	12	36	294	449
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
	Чай с лимоном	150/7/5			6	27	393
<b>Итого за Полдник</b>		262	14	12	52	369	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>		1 461	52	57	327	1524	

Рацион: Ясли

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	4	5	17	128	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	324	8	10	144	275	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	180	4	5	16	83	82
	суфле мясное из говядины с тыквой	70	11	12	3	163	280
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	115	321
	Капуста квашеная	41	1	2	2	26	132,01
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
	<b>Итого за Обед</b>	606	23	26	80	603	
<b>Полдник</b>	каша вязкая с морковью	180	8	9	34	231	172
	Чай с лимоном	150/7/5			6	27	393
	<b>Итого за Полдник</b>	342	8	9	40	258	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	<b>Итого за Ужин</b>	115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>	1 487	44	48	286	1267		

Рацион: Ясли

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	каша вязкая с изюмом	150	5	8	41	211	176
	Какао с молоком	150	4	4	11	76	397
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>339</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>176</b>	<b>403</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	бульон мясной прозрачный	180			1	6	107
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		10	48	115
	ленивые голубцы	70	6	5	5	90	298
	каша ячневая вязкая	120	4	6	20	119	168
	Соус томатный	30		1	2	23	348
	Кисель из сухофруктов	150	3	7	19	96	379
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>486</b>	
<b>Полдник</b>	Каша пшенная молочная	150	5	7	19	137	185
	Пирожок с повидлом	70	5	6	39	226	453
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>377</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>389</b>	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>115</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>88</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 546</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>340</b>	<b>1409</b>		

Рацион: Ясли

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп вермишелевый молочный	180	5	5	18	129	93
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
<b>Итого за Завтрак</b>		361	7	8	141	235	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	15	70	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	1	15	70	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с мясными фрикадельками	170/16	14	14	15	186	83
	Тефтели рыбные тушеные	70	9	4	9	108	261
	Соус томатный	30		1	2	23	348
	Пюре картофельное	120	3	4	18	115	321
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
<b>Итого за Обед</b>		601	30	26	85	648	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые отварные	95	15	5	14	157	229
	Соус сметанный	30	1	2	2	20	354
	Кисель молочный	150	4	4	23	129	384
<b>Итого за Полдник</b>		275	20	11	39	306	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>		1 502	62	49	292	1347	

Рацион: Ясли

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	суп молочный рисовый протертый	150	4	5	11	93	90
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	324	8	10	138	240	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	3	4	12	66	77
	Котлета, биточки , шницель рубленный из говядины	70	11	11	11	191	282
	рагу из овощей(с тыквой)	120	2	5	11	102	137
	Кисель из сока	150	2	3	22	91	382
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
<b>Итого за Обед</b>	535	21	23	77	554		
<b>Полдник</b>	котлеты, биточки из рыбы запеченные	70	11	5	7	114	255
	Пюре картофельное 120	110	2	3	16	105	321
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Кефир	150	4	4	6	79	401
	<b>Итого за Полдник</b>	345	18	12	36	334	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	<b>Итого за Ужин</b>	115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>	1 419	52	48	273	1259		

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	4	4	20	131	166
	Какао на сгущенном молоке	150	4	7	17	98	396
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	324	10	14	154	309	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Суп картофельный протертый (с гренками)	180	4	6	12	78	79
	кнели куриные с рисом	70	12	12	5	178	312
	Макароны отварные	120	4	3	27	153	205
	Помидоры свежие	40			1	8	27
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		10	48	115
<b>Итого за Обед</b>	610	25	24	89	645		
<b>Полдник</b>	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	6	19	133	185
	Ватрушка с повидлом	70	5	6	41	235	458
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
	<b>Итого за Полдник</b>	377	10	12	66	394	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>	115	4	3	12	88		
<b>Итого за день</b>		1 526	50	53	331	1479	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный, запеченный	60	6	7	1	96	215
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Икра из уваренных кабачков для детского питания	60	1	5	5	71	25,02
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
<b>Итого за Завтрак</b>		314	13	17	143	362	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной	180	4	9	8	79	67
	тефтели из печени с рисом	70	10	10	11	170	284
	Картофель отварной с маслом	120	2	3	19	118	296
	Соус сметанный	30	1	2	2	20	354
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
<b>Итого за Обед</b>		595	21	27	81	603	
<b>Полдник</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	6	23	165	185
	Чай с лимоном	150/8/5			6	27	393
<b>Итого за Полдник</b>		343	5	6	29	192	
<b>Ужин</b>							
	Кефир	100	3	3	4	53	401
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		115	4	3	11	89	
<b>Итого за день</b>		1 467	44	53	274	1289	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	150	4	5	18	125	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
<b>Итого за Завтрак</b>		324	8	10	145	272	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1		10	43	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с пшеном	180	4	6	15	89	80
	фрикадельки мясные в соусе	70	11	10	6	158	288
	Соус сметанный	30	1	2	2	20	354
	каша ячневая вязкая	120	4	6	20	119	168
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	3	5	22	87	381
	Капуста квашеная	40	1	2	2	25	132,01
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
<b>Итого за Обед</b>		635	27	31	88	602	
<b>Полдник</b>							
	Шницель рыбный натуральный	70	13	4	7	115	258
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	115	321
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
	Кефир	180	5	5	7	95	401
<b>Итого за Полдник</b>		390	23	13	42	373	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>		1 564	63	57	297	1378	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый молочный	180	5	5	18	129	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	354	9	10	145	276	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	1		10	43	332
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	1		10	43	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой картофелем и сметаной	180	3	9	10	88	57
	Каша гречневая вязкая	120	4	4	17	117	256
	Котлета, биточки , шницель рубленый из говядины	70	11	11	11	191	282
	Компот из плодов свежих (слива) для детей	130			12	52	375
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
	<b>Итого за Обед</b>	545	21	24	71	552	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	29	16	34	398	231
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
<b>Итого за Полдник</b>	257	29	16	40	424		
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>	115	4	3	12	88		
<b>Итого за день</b>	1 371	64	53	278	1383		

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая жидкая молочная	150	5	7	17	132	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
<b>Итого за Завтрак</b>		324	9	12	144	279	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с рисом	180	2	2	13	75	80
	Котлета, биточки , шницель рубленный из говядины	70	11	11	11	191	282
	Капуста тушеная	120	2	4	10	89	132
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный "Деревенский"	30	2		14	68	902
<b>Итого за Обед</b>		565	19	20	75	571	
<b>Полдник</b>							
	котлеты, биточки из рыбы запеченные	70	11	5	7	114	255
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	115	321
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
	Чай с лимоном	150/7/5			6	27	393
<b>Итого за Полдник</b>		372	16	9	41	304	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
<b>Итого за Ужин</b>		115	4	3	12	88	
<b>Итого за день</b>		1 476	48	44	282	1289	

Итого за период		524	512	2980	13624	
Среднее значение за период		52,4	51,2	298	1362,4	

\_\_\_\_\_ МБДОУ  
Составил/с № 60 "Крепышок"

Утвердил \_\_\_\_\_