

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		354	11	17	164	385	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	борщ вегетарианский протертый	150	3	7	8	63	60
	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	30	2		14	68	902
	Хлеб из муки пшеничной	20	2		10	48	901
Итого за Обед		540	22	24	83	601	
Полдник							
	олады	80	12	12	36	294	449
	Чай с лимоном	150/7/5			6	27	393
Итого за Полдник		242	12	12	42	321	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 351	49	56	311	1442	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		324	8	10	144	275	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	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
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		14	68	902
Итого за Обед		565	22	24	78	577	
Полдник							
	каша вязкая с морковью	180	8	9	34	231	172
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
Итого за Полдник		337	8	9	40	257	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 441	42	46	284	1244	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		324	11	15	169	367	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	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	30	2		14	68	902
Итого за Обед		615	18	19	78	486	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		377	10	13	64	389	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 531	43	50	333	1377	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5	7	21	150	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
Итого за Завтрак		354	9	12	148	297	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	суп картофельный с рисом	150	1	2	10	63	80
	биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	9	9	6	141	306
	Соус сметанный	30	1	2	2	20	354
	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	30	2		14	68	902
Итого за Обед		555	18	20	77	555	
Полдник							
	макаронник	155	27	28	44	487	209
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
Итого за Полдник		312	27	28	50	513	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 436	58	63	297	1500	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		324	8	10	138	240	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	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
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		14	68	902
Итого за Обед		535	20	23	75	575	
Полдник							
	котлеты, биточки из рыбы запеченые	70	11	5	7	114	255
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	115	321
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Кефир	150	4	4	6	79	401
Итого за Полдник		355	19	13	38	344	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 429	51	49	273	1294	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		324	10	14	154	309	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	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
	Компот из сухофруктов	150	1	3	20	112	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		14	68	902
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		10	48	115
	Капуста квашеная	41	1	2	2	26	132,01
Итого за Обед		611	26	26	90	663	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		377	10	12	66	394	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 527	50	55	332	1501	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		314	13	17	143	362	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	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	30	2		14	68	902
Итого за Обед		595	21	27	81	603	
Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	6	23	165	185
	Чай с лимоном	150/8/5			6	27	393
Итого за Полдник		343	5	6	29	192	
Ужин							
	Кефир	100	3	3	4	53	401
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	11	89	
Итого за день		1 467	43	53	274	1293	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп вермишелевый молочный	150	4	4	15	108	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	2	3	117	80	1
Итого за Завтрак		324	8	9	142	255	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	суп картофельный с пшеном	180	4	6	15	89	80
	Тефтели из мяса говядины	70	10	8	9	145	287
	Соус томатный	30		1	2	23	348
	каша ячневая вязкая	120	4	6	20	119	168
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	3	5	22	87	381
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		14	68	902
Итого за Обед		595	24	26	89	567	
Полдник							
	Каша геркулесовая жидкая молочная	180	6	9	21	159	185
	Чай с сахаром	180			7	29	392
Итого за Полдник		360	6	9	28	188	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 494	42	47	281	1145	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		354	9	10	145	276	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	180	3	9	10	88	57
	Каша гречневая вязкая	120	4	4	17	117	256
	фрикадельки мясные в соусе	70	11	10	6	158	288
	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	30	2		14	68	902
Итого за Обед		595	23	28	76	599	
Полдник							
	Сырники из творога	100	29	16	34	398	231
	Чай с сахаром	150/7			6	26	392
Итого за Полдник		257	29	16	40	424	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 421	65	57	283	1434	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		324	9	12	144	279	
Второй завтрак							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	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	30	2		14	68	902
Итого за Обед		565	19	20	75	571	
Полдник							
	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
	Чай с лимоном	150/7/5			6	27	393
Итого за Полдник		372	18	8	41	305	
Ужин							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	52	400
	Хлеб из муки пшеничной	15	1		7	36	901
Итого за Ужин		115	4	3	12	88	
Итого за день		1 476	50	43	282	1290	

Итого за период		493	519	2950	13520	
Среднее значение за период		49,3	51,9	295	1352	

Составил _____ МБДОУ,

Утвердил _____