

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	суп молочный пшеничный(180) *	150	4	3	13	97	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Сыр (порциями)(10) *	10				34	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	14	96	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Апельсины(125) *	125	1		10	48	
Итого за Завтрак		460	10	6	44	314	
Второй завтрак							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
Итого за Второй завтрак		150	1		14	57	
Обед							
	Суп картофельный(150) *	150	1	2	5	38	
	Фрикадельки мясные в соусе(80) *	80	11	8	8	144	
	Капуста тушеная(100) *	100	3	2	10	73	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	180			10	39	394
Итого за Обед		570	19	12	54	402	
Полдник							
	йогурт 2,5%(155) *	155	7	3	5	93	
	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	130	23	18	20	343	
	рыба запечённая в омлете(70) *	70	11	5	2	91	
	Макароны отварные с маслом 72,5%(70) *	75	3	1	22	111	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Полдник		604	46	28	66	730	
Итого за день		1 784	76	46	178	1503	

(лист 2)

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	150	4	3	14	95	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	150	2	2	12	70	414
	Яблоки	130	1		17	74	508
Итого за Завтрак		455	8	5	50	278	
Второй завтрак							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
Итого за Второй завтрак		150	1		14	57	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	150	4	4	15	107	87
	Гуляш из отварного мяса(47/70) *	80	19	12	6	213	
	Салат из соленых огурцов с луком(45) *	45		2	1	24	
	Каша гречневая рассыпчатая(100) *	100	4	2	18	97	
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	150			8	32	394
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
Итого за Обед		585	31	20	69	581	
Полдник							
	йогурт 2,5%(155) *	155	7	3	5	93	
	Булочка "Веснушка"(50) *	50	4	1	25	126	
Итого за Полдник		205	11	4	30	219	
Ужин							
	Печень говяжья тушеная в сметано-томатном соусе(40/40) *	70	11	3	4	85	
	Салат из квашеной капусты(60) *	40	1	3	4	44	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	

Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин	284	14	7	25	221	
Итого за день	1 679	65	36	188	1356	

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная на молоке 2,5%(150) *	150	4	3	18	116	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	14	96	
	Апельсины(125) *	130	1		11	49	
Итого за Завтрак		455	10	6	50	300	
Второй завтрак	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
	Итого за Второй завтрак	150	1		14	57	
Обед	Борщ с капустой и картофелем(150) *	150	2	1	10	58	
	Жаркое по-домашнему(150) *	50/200	21	17	28	349	
	салат из редьки(60) *	60	1	3	3	43	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Кисель из плодов или ягод свежих(200) *	150			22	85	
Итого за Обед		670	28	21	84	643	
Полдник	йогурт 2,5%(155) *	155	7	3	5	93	
	булочка "Домашняя"(70) *	70	5	3	30	169	
Итого за Полдник		225	12	6	35	262	
Ужин	Запеканка из творога	100	9	6	9	131	251
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с лимоном(180) *	150			11	44	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		274	10	6	27	211	
Итого за день		1 774	61	39	210	1473	

(лист 4)

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(130) *	65	18	17	3	236	
	Огурцы соленые(45) *	100	1		1	7	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Сыр (порциями)(10) *	10				34	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	3	3	13	82	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
Итого за Завтрак		480	24	20	41	472	508
Второй завтрак	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
	Итого за Второй завтрак	150	1		14	57	
Обед	Суп из овощей(150) *	150	1	3	7	62	
	Плов из птицы(180) *	180	20	21	31	397	
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	2	4	5	66	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Компот из смеси сухофруктов с вит. "С"(150) *	150			8	30	
Итого за Обед		600	27	28	72	663	
Полдник	йогурт 2,5%(155) *	155	7	3	5	93	
	Печенье(20) *	20	1	1	14	73	
Итого за Полдник		175	8	4	19	166	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами(70) *	150	13	3	3	95	
	Макароны отварные с маслом 72,5%(70) *	70	3	1	21	104	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		394	18	5	41	291	
Итого за день		1 799	78	57	187	1649	

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный пшеничный(180) *	130	4	3	11	84	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	14	96	
	Апельсины(125) *	75	1		6	29	
Итого за Завтрак		380	10	6	38	248	
Второй завтрак	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
	Итого за Второй завтрак		150	1		14	57
Обед	Суп полевой(180) *	150	2	6	14	117	
	Котлеты из говядины(80) *	60	14	13	10	213	299
	Картофель отварной(100) *	100	2	1	15	72	
	Кисель из сухофруктов (витаминный)(180) *	150			11	44	874
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
Итого за Обед		520	22	20	71	554	
Полдник	йогурт 2,5%(155) *	155	7	3	5	93	
	пряник(15) *	15	1	1	11	55	
Итого за Полдник		170	8	4	16	148	
Ужин	Запеканка из печени с рисом 1-3 года	90	12	7	13	161	311
	салат из редьки(60) *	100	2	5	5	72	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		364	16	13	35	325	
Итого за день		1 584	57	43	174	1332	

(лист 6)

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром(150) *	150	6	2	36	228	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	3	3	13	82	
	Яблоки	125	1		16	71	508
Итого за Завтрак		450	11	5	72	420	
Второй завтрак	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
	Итого за Второй завтрак		150	1		14	57
Обед	свекольник(150) *	150	1	4	7	62	
	Жаркое по-домашнему(150) *	150	12	10	17	210	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Компот из смеси сухофруктов с вит. "С"(180) *	150			8	32	394
Итого за Обед		510	17	14	53	412	
Полдник	Ряженка 2,5%(155) *	155	5	4	7	84	
	Булочка "Творожная"(60) *	60	10	6	35	238	
Итого за Полдник		215	15	10	42	322	
Ужин	рыба запечённая в омлете(70) *	70	11	5	2	91	
	Каша гречневая рассыпчатая(100) *	60	2	1	11	58	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		304	15	7	30	241	
Итого за день		1 629	59	36	211	1452	

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	150	4	3	14	96	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	14	96	
	Яблоки	110	1		14	63	508
Итого за Завтрак		435	10	6	49	294	
Второй завтрак							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
Итого за Второй завтрак		150	1		14	57	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(150) *	150	2	1	10	58	
	Котлеты из говядины(60) *	60	13	12	4	175	
	Каша вязкая пшеничная(120) *	120	4	3	23	136	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Кисель из плодов или ягод свежих(200) *	150			22	85	
Итого за Обед		540	23	16	80	562	
Полдник							
	Ряженка 2,5%(155) *	155	5	4	7	84	
	вафли	35					
Итого за Полдник		190	5	4	7	84	
Ужин							
	Запеканка из творога	70	6	4	6	92	251
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с лимоном(180) *	150			11	44	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		244	7	4	24	172	
Итого за день		1 559	46	30	174	1169	

(лист 8)

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая с молоком 2,5%(150) *	150	4	3	19	121	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Сыр (порциями)(10) *	10				34	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	3	3	13	82	
	Апельсины(125) *	125	1		10	48	
Итого за Завтрак		460	9	6	49	324	
Второй завтрак							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
Итого за Второй завтрак		150	1		14	57	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(150) *	150	3	3	11	84	
	Фрикадельки мясные в соусе(80/80) *	120	19	14	16	258	
	Салат из соленых огурцов с луком	45		1	1	13	20
	Картофельное пюре(150) *	105	3	1	17	88	
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	150			8	32	394
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
Итого за Обед		630	29	19	74	583	
Полдник							
	Ряженка 2,5%(155) *	155	5	4	7	84	
	Булочка "Веснушка"	70	5	1	35	176	456
Итого за Полдник		225	10	5	42	260	
Ужин							
	Котлеты рыбные любительские(80) *	130	28	6	9	205	
	Икра свекольная(120) *	60	1	1	6	38	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		364	31	8	32	335	

Итого за день	1 829	80	38	211	1559	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный с геркулесом(150) *	150	4	4	14	107	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Какао с молоком(150) *	150	4	3	14	96	
	Яблоки	100	1		13	57	508
Итого за Завтрак		425	10	7	48	299	
Второй завтрак							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
Итого за Второй завтрак		150	1		14	57	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(150) *	150	2	1	10	58	
	мясо птицы тушённые в соусе(130) *	120	20	11	1	198	
	Салат из квашеной капусты(60) *	45	1	3	4	49	
	Картофель отварной(100) *	150	3	1	22	108	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	150			8	32	394
Итого за Обед		675	30	16	66	553	
Полдник							
	Ряженка 2,5%(155) *	155	5	4	7	84	
	Булочка "Творожная"(60) *	60	10	6	35	238	
	Запеканка из печени с рисом 1-3 года	75	10	6	11	134	311
	салат из редьки(60) *	60	1	3	3	43	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Полдник		524	28	20	73	591	
Итого за день		1 774	69	43	201	1500	

(лист 10)

Рацион: Ясли (филиал)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(130) *	130	36	34	7	472	
	Салат из квашеной капусты(45) *	45	1	3	2	40	
	Масло (порциями)(5) *	5				3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	3	3	13	82	
	Апельсины(125) *	110	1		9	42	
Итого за Завтрак		460	42	40	38	675	
Второй завтрак							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
Итого за Второй завтрак		150	1		14	57	
Обед							
	Суп полевой(180) *	150	2	6	14	117	
	Биточки паровые(из говядины)(60) *	70	12	8	8	149	
	Капуста тушеная(150) *	150	4	6	16	137	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		14	72	
	Кисель из сухофруктов (витаминный)(180) *	150			11	44	874
Итого за Обед		580	22	20	70	555	
Полдник							
	Ряженка 2,5%(155) *	155	5	4	7	84	
	пряник(15) *	10	1	1	7	36	
Итого за Полдник		165	6	5	14	120	
Ужин							
	каша манная на молоке 2,5%(150) *	150	4	3	18	116	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1		7	36	
	Чай с молоком 2,5%(150) *	150	1	1	10	56	
	Соль на весь день(4) *	4					
Итого за Ужин		324	6	4	35	208	
Итого за день		1 679	77	69	171	1615	

Итого за период	17 090	668	437	1905	14608	
Среднее значение за период		66,8	43,7	190,5	1460,8	

Составил

Утвердил _____