

Меню приготавливаемых блюд

Ясли **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	4	5	7	94	100
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Бутерброды с маслом (я)	30/10	2	7	15	137	1,01
Итого за Завтрак		370	8	15	34	311	
Второй завтрак							
	Яблоки 100 (я)	100	1	1	13	61	386,08
Итого за Второй завтрак		100	1	1	13	61	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (я) 180	180	1	2	5	44	185,02
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года 60/60	120	20	7	78	156	293
	Каша гречневая рассыпчатая 110	110		3		27	330,05
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
	Соль	3					
Итого за Обед		623	27	12	113	380	
Уплотненный							
	Рыба, запеченная в омлете(я) 60	60	12	4	2	91	263,02
	Пюре картофельное (я) 120	120	3	4	18	120	339
	Салат из помидор с луком 40	40		2	2	32	14,03
	Булочка домашняя 70(я)	70	5	9	43	278	469,02
	Кефир 150	150	5	6	7	106	420,08
	Чай с джемом 150/10 (я)	150/10			7	29	411,04
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		620	27	25	89	703	
Итого за день		1 713	63	53	249	1455	

(лист 2)

Рацион: Ясли **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога (я) 130	130	21	14	21	303	251,04
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22	369,01
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	416
	Бутерброды с маслом с сыром 1-3 года	30/5/10	5	7	15	142	3
Итого за Завтрак		345	29	25	52	560	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
Итого за Второй завтрак		150	2		4	27	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем (я) 180	180	1	2	3	34	77,01
	Плов из птицы (1-3)	160	31	34	27	540	321
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
	Соль	3					
Итого за Обед		553	37	39	78	790	
Уплотненный							
	Суп молочный с пшеничной крупой (я) 180	180	4	6	15	130	101,06
	Булочка домашняя 70(я)	70	5	9	43	278	469,02
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	420,03
	Яблоки 100 (я)	100	1	1	13	61	386,08
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		530	17	21	87	610	
Итого за день		1 578	85	85	221	1987	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяными хлопьями (я) 180	180	4	4	11	92	96,02
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Бутерброды с маслом сджемом (я)	20/5/20	2	4	29	161	2,02
Итого за Завтрак		375	9	11	51	335	
Второй завтрак							
	Кисель молочный (я) 150	150	2	2	15	90	402,02
Итого за Второй завтрак		150	2	2	15	90	
Обед							
	Суп картофельный с пшенной крупой (я)180	180	1	1	8	48	85,01
	Тефтели мясные (вариант второй) (я) 60/60	60/60	8	7	7	124	304
	Соус сметанный с томатом (я)60	60	2	3	7	61	373,06
	Капуста тушеная (1-3) 120	120	3	5	13	109	354
	Компот из свежих яблок (я) 150	150			12	50	390,01
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		690	18	16	73	518	
Уплотненный							
	Суфле из рыбы 1-3 года - 60/20	60/20	11	8		118	284,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 120\5	120\5		3		27	219
	Салат из свежих помидоров с репчатым луком 40	40		2	2	32	14,01
	Кефир 150	150	5	6	7	106	420,08
	Чай с джемом 150/10 (я)	150/10			7	29	411,04
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Печенье 15	15					510
Итого за Уплотненный полдник		590	18	19	26	359	
Итого за день		1 805	47	48	165	1302	

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой (я) 180	180	4	6	15	130	101,03
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89	415
	Бутерброды с маслом с сыром 1-3 года	30/5/10	5	7	15	142	3
Итого за Завтрак		375	11	15	47	361	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
Итого за Второй завтрак		150	2		4	27	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (я) 180	180	1	1	8	48	88,02
	Пудинг из говядины 60	60	15	10	1	150	307,01
	Пюре картофельное (я) 120	120	3	4	18	120	339
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		570	24	18	75	534	
Уплотненный							
	Омлет натуральный 1-3 года	65	6	12	1	139	229
	Капуста тушеная (1-3) 120	120	3	5	13	109	354
	Булочка "Творожная" 70	70	9	4	37	228	470,01
	Кефир 150	150	5	6	7	106	420,08
	Чай с джемом 150/10 (я)	150/10			7	29	411,04
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		585	25	27	75	658	
Итого за день		1 680	62	60	201	1580	

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (я)180	180	5	6	15	130	99,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Бутерброды с маслом (я)	30/10	2	7	15	137	1,01
Итого за Завтрак		370	9	16	42	347	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
Итого за Второй завтрак		150	2		4	27	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (я) 180	180	1	1	7	40	89,02
	Печень тушеная в сметане (я) 48/30	48/30	13	6	7	136	511,01
	Каша гречневая вязкая (я) 120	120	3	1	15	82	0,42
	Компот из свежих яблок (я) 150	150			12	50	390,01
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		588	21	8	67	434	
Уплотненный							
	Тефтели рыбные тушеные(я) 60	60	8	3	9	97	277,01
	Соус сметанный 15	15		1	2	16	372,02
	Рагу овощное (3-й вариант) 130	130	2	3	9	73	362,04
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с лимоном	150/3,5			7	27	412
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	420,03
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		609	22	18	45	433	
Итого за день		1 717	54	42	158	1241	

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с рисом 100	100	8	5	10	117	250,04
	Молоко сгущеное 25	25					512,01
	Бутерброды с маслом с сыром 1-3 года	30/5/10	5	7	15	142	3
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
Итого за Завтрак		320	16	15	36	341	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое 150	150	4	5	7	90	419,01
	Печенье 15	15					510
Итого за Второй завтрак		165	4	5	7	90	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) (я) 180	180	1	2	6	49	65,01
	Жаркое по-домашнему (я) 170	170	29	8	24	285	292,01
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Соль 3	3					
Итого за Обед		563	35	13	78	550	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный 60(я)	60	10	7	7	132	274,01
	Каша пшеничная с маслом сливочным 120	120		3		30	330,04
	Салат из помидор с луком 40	40		2	2	32	14,03
	Яйца вареные (я)	40	5	5		63	227,02
	Кефир 150	150	5	6	7	106	420,08
	Бананы 120	120			12	56	386,01
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		550	22	23	38	466	
Итого за день		1 598	77	56	159	1447	

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой (я) 180	180	4	6	15	130	101,09
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	416
	Бутерброды с маслом (я)	30/10	2	7	15	137	1,01
Итого за Завтрак		370	9	16	43	360	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
Итого за Второй завтрак		150	2		4	27	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (я) 180	180	1	2	3	34	77,03
	Птица отварная 60	60	29	29		374	317,02
	Соус сметанный 15	15		1	2	16	372,02
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 120\5	120\5		3		27	219
	Кисель из сока натурального (я) 150	150			21	84	400,02
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		590	34	35	52	661	
Уплотненный							
	Драчена 1-3 года	65	7	13	4	161	242
	Икра свекольная (я) 120	120	2	5	13	108	55,02
	Пирожки печеные с курагой (я) 60	60			1	5	439,02
	Ряженка 160	160					420,02
	Яблоки 100 (я)	100	1	1	13	61	386,08
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		525	12	19	41	382	
Итого за день		1 635	57	70	140	1430	

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники ленивые (отварные) 1-3 лет с маслом 130	130		4		35	244
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Бутерброды с маслом (я)	30/10	2	7	15	137	1,01
Итого за Завтрак		320	5	14	26	254	
Второй завтрак							
	Яблоки 100 (я)	100	1	1	13	61	386,08
Итого за Второй завтрак		100	1	1	13	61	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 180	180	4	5	15	121	87,02
	Котлеты рубленые (я) 60	60	7	11	5	145	298,02
	Капуста тушеная (1-3) 120	120	3	5	13	109	354
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
	Соль	3					
Итого за Обед		573	20	21	63	528	
Уплотненный							
	Суп молочный с гречневой крупой (я) 180	180	4	6	15	130	101,03
	Яйца вареные (я)	40	5	5		63	227,02
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	420,03
	Булочка домашняя 70(я)	70	5	9	43	278	469,02
	Апельсины 100 (я)	100	1		16	73	389,05
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		570	22	25	90	685	
Итого за день		1 563	48	61	192	1528	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшениной крупой 160	160	4	5	14	116	101,02
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	416
	Бутерброды с маслом (я)	30/10	2	7	15	137	1,01
	Хлеб ржаной(я) 20	20	1		8	39	0,1
Итого за Завтрак		370	10	15	50	385	
Второй завтрак							
	Яблоки 100 (я)	100	1	1	13	61	386,08
Итого за Второй завтрак		100	1	1	13	61	
Обед							
	Суп картофельный с клецками (я) 180	180	1	1	4	27	91,02
	Голубцы ленивые (я) 120	120	10	7	9	145	315,02
	Соус сметанный с томатом 15	15	2	3	7	61	373,04
	Сок фруктовый 150	150	2		4	27	418,08
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
	Соль	3					
Итого за Обед		528	19	11	50	386	
Уплотненный							
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (я) 60	60	8	3	6	83	255,02
	Соус томатный 15	15	1	5	7	75	366,05
	Пюре картофельное (я) 120	120	3	4	18	120	339
	Салат из свежих огурцов 40	40		2		26	13,01
	Чай с джемом 150/10 (я)	150/10			7	29	411,04
	Ряженка 160	160					420,02
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		575	14	14	48	380	
Итого за день		1 573	44	41	161	1212	

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (я)180	180	5	6	15	130	99,01
	Напиток кофейный (я)	150	3	3	16	104	414,01
	Бутерброды с маслом (я)	30/10	2	7	15	137	1,01
Итого за Завтрак		370	10	16	46	371	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое 150	150	4	5	7	90	419,01
	Печенье 15	15					510
Итого за Второй завтрак		165	4	5	7	90	
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой (я) 180	180	2	2	14	84	83,02
	Котлеты рубленые из птицы (я) 60	60	10	11	11	178	322,03
	Соус сметанный 15	15		1	2	16	372,02
	Рагу овощное (3-й вариант) 130	130	2	3	9	73	362,04
	Соус сметанный 30	30		1	2	16	372
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90	394,01
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79	0,38
	Соль	3					
Итого за Обед		628	19	21	86	583	
Уплотненный							
	Омлет с сыром 1-3 года	70	9	15	1	178	230
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком 40(я)	40	1	4	1	43	42,03
	Булочка "Творожная" 70	70	9	4	37	228	470,01
	Чай с лимоном	150/3,5			7	27	412
	Ряженка 160	160					420,02
	Яблоки 100 (я)	100	1	1	13	61	386,08
	Хлеб пшеничный (я)20	20	2		10	47	0,1
Итого за Уплотненный полдник		614	22	24	69	584	
Итого за день		1 777	55	66	208	1628	

Итого за период	16 639	592	582	1854	14810	
Среднее значение за период		59,2	58,2	185,4	1481	

Составил _____ Егорова Любовь

Утвердил _____