

Меню приготавливаемых блюд

Дата: 28.08.2023 г.

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" № 101(150) *	150	5	6	14	129	
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3		108	
	Кофейный напиток с молоком № 414(160) *	160	2	2	11	73	
	Итого за Завтрак	350	9	11	25	310	
Второй завтрак	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
	Итого за Второй завтрак	180				99	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Соль на день(3) *	3					
	Компот из сушеных фруктов № 394(150) *	150			13	85	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Борщ с капустой и картофелем № 63(200) *	200	4	4	25	155	
	Салат "Здоровье"(40)	100	3	13	29	243	36,02
	Гуляш из отварного мяса № 293(120) *	120	1	5	7	77	
Итого за Обед	638	12	23	97	711		
Уплотненный	Чай с сахаром № 411(180/10) *	180/10			10	40	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Фрукты(100) *	100			10	47	
	Пюре картофельное № 339(150) *	150	3	5	22	150	
	Рыба, залеченная с морковью(80) *	80	9	5	3	96	
	Салат из горошка зеленого консервированного № 10(40) *	40	1	2	3	33	
Итого за Уплотненный полдник	575	14	12	55	401		
Итого за день	1 743	35	46	177	1521		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой № 101(150) *	150	6	5	15	133	
	Кисель молочный № 402(150) *	150	3	3	23	131	
	Бутерброд с повидлом № 2(30/5/10) *	30/5/10		4	7	62	
Итого за Завтрак		345	9	12	45	326	
Второй завтрак							
	Молоко(150) *	150	5	4	8	85	
Итого за Второй завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Салат из соленых огурцов с луком № 20(40) *	40		2	1	25	
	Плов из птицы № 321(160) *	160	3	5	27	230	
	Соль на день(3) *	3					
	Напиток из плодов шиповника № 417(150) *	150	1		14	71	
	Суп картофельный №83 (200) *	200	2	2	14	84	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
Итого за Обед		608	10	9	79	549	
Уплотненный							
	Фрукты(100) *	100			10	47	
	Булочка ванильная(90) *	90	8	6	44	261	
	Омлет с сыром № 230(65) *	130	64	87	6	264	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	28	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Икра морковная № 55(60) *	60	1	3	7	62	
Итого за Уплотненный полдник		552	74	96	81	697	
Итого за день		1 655	98	121	213	1657	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какво с молоком № 416(180) *	180	4	3	15	104	
	Запеканка из творога № 251(100) *	130	32	23	30	321	
	Бутерброд с маслом № 1(20/5) *	20/5		4		37	
	Соус молочный (сладкий) № 369(30) *	30	1	2	4	32	
Итого за Завтрак		365	37	32	49	494	
Второй завтрак	Фрукты(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Соль на день(3) *	3					
	Кисель из сушеных фруктов № 397(150) *	150			23	93	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Суп картофельный с клецками № 91(180) *	180	1	2	7	51	
	Клецки мучные № 128(18) *	18	1	1	4	34	
	Капуста тушеная № 143(100) *	120	4	6	15	131	
	Тефтели из говядины № 304(60) *	60	2	4	7	77	
Итого за Обед		586	12	13	79	525	
Уплотненный	Кондитерские изделия(30) *	30					
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Рыба, запеченная с картофелем(165) *	165	22	16	24	140	
	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
	Салат из кукурузы (консервированной) № 12(45) *	45	7	3	34	136	
Итого за Уплотненный полдник		435	30	19	65	410	
Итого за день		1 486	79	64	203	1476	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком № 414(180) *	180	3	2	14	91	
	Суп молочный с ячневой крупой № 101(150) *	150	6	5	16	135	
	Бутерброд с повидлом № 2(30/5/10) *	30/5/10		4	7	62	
Итого за Завтрак		375	9	11	37	288	
Второй завтрак							
	Фрукты(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Соль на день(3) *	3					
	Компот из свежих яблок № 390(180) *	180			21	89	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Борщ с картофелем (свекольник) № 64(180) *	180	1	4	11	85	
	Гуляш из отварного мяса № 293(120) *	120	1	5	7	77	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Каша гречневая рассыпчатая (120) *	120	5	5	34	101	
	Салат из белокочанной капусты № 21(40) *	40	1	2	4	39	
Итого за Обед		708	12	17	100	542	
Уплотненный							
	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
	Макаронные отварные с сыром(150) *	150/5	10	11	32	163	
	Салат из свеклы(40) *	40	1	2	3	38	
	Булочка "Розовая" № 463(60) *	60	5	2	29	150	
Итого за Уплотненный полдник		435	16	15	64	450	
Итого за день		1 618	37	43	211	1327	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный № 229 (60/5) *	110/5	49	57	5	225	
	Икра кабачковая для детского питания № 57(40) *	40				31	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30				80	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150			7	27	
Итого за Завтрак		335	49	57	12	363	
Второй завтрак	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
	Итого за Второй завтрак		180			99	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Пюре картофельное № 339(120) *	120	3	4	18	123	
	Соль на день(3) *	3					
	Помидор соленый(40) *	40			1	8	
	Напиток из плодов шиповника № 417(150) *	150	1		14	71	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Рассольник ленинградский № 82(180) *	180	2	4	13	93	
	Биточки паровые(60) *	60	1	2	6	47	
Итого за Обед		618	11	11	75	493	
Уплотненный	Йогурт(150) *	150	8	5	5	102	
	Суп молочный с рисовой крупой № 101(150) *	150	5	5	15	127	
	Коржики молочные № 492(65) *	65	6	9	44	282	
Итого за Уплотненный полдник		365	19	19	64	511	
Итого за день		1 498	79	87	151	1466	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая для детского питания № 57(40) *	40				31	
	Омлет натуральный № 229 (60/5) *	110/5	49	57	5	225	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	28	
Итого за Завтрак		327	50	57	19	319	
Второй завтрак							
	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
Итого за Второй завтрак		180				99	
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Биточки паровые(60) *	60	1	2	6	47	
	Соль на день(3) *	3					
	Компот из сушеных фруктов № 394(150) *	150			13	85	
	Макаронные изделия отварные с маслом № 219(150/5) *	150/5	6	5	37	171	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Помидор соленый(40) *	40			1	8	
	Щи из квашеной капусты с картофелем № 77(200) *	200	1	4	6	68	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
Итого за Обед		673	12	12	86	530	
Уплотненный							
	Суп молочный с рисовой крупой № 101(150) *	150	5	5	15	127	
	Фрукты(100) *	100			10	47	
	Ватрушка с повидлом № 441(70) *	70	5	3	49	237	
	Кисель молочный № 402(150) *	150	3	3	23	131	
Итого за Уплотненный полдник		470	13	11	97	542	
Итого за день		1 650	75	80	202	1490	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком № 414(180) *	180	3	2	14	91	
	Бутерброд с маслом № 1(30/5) *	30/5		4		37	
	Суп молочный с пшеничной крупой № 101(150) *	150	6	5	15	133	
Итого за Завтрак		365	9	11	29	261	
Второй завтрак							
	Фрукты(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Соль на день(3) *	3					
	Компот из свежих яблок № 390(180) *	180			21	89	
	Салат из свеклы с огурцами солеными № 37(40) *	40	1	2	3	35	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Суп картофельный с макаронными изделиями № 88(180) *	180	2	2	15	89	
	Пюре картофельное № 339(120) *	120	3	4	18	123	
	Суфле куриное с рисом(55/5) *	55/5	20	27	3	333	
	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
Итого за Обед		833	31	35	90	942	
Уплотненный							
	Рыба (минтай), тушенная с овощами № 261(60) *	60	6	3	2	62	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(105) *	105	5	5	30	180	
	Салат из кукурузы (консервированной) № 12(45) *	45	7	3	34	136	
	Кондитерские изделия(30) *	30					
Итого за Уплотненный полдник		240	18	11	66	378	
Итого за день		1 538	58	57	195	1628	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом № 2(30/5/10) *	30/5/10		4	7	62	
	Запеканка из творога № 251(100) *	130	32	23	30	321	
	Молоко сгущенное(10) *	10	1	1	8	49	
	Какао с молоком № 416(180) *	180	4	3	15	104	
Итого за Завтрак		365	37	31	60	536	
Второй завтрак							
	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
Итого за Второй завтрак		180				99	
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Соль на день(3) *	3					
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Салат из соленых огурцов с луком № 20(40) *	40		2	1	25	
	Суп картофельный с горохом № 87(180) *	180	4	4	14	111	
	Запеканка из печени с рисом № 311(150/5) *	150/5	22	14	22	305	
	Напиток из плодов шиповника № 417(150) *	150	1		14	71	
Итого за Обед		593	31	21	74	663	
Уплотненный							
	Фрукты(100) *	100			10	47	
	Суп молочный с пшенной крупой № 101(180) *	180	7	6	20	166	
	Молоко(150) *	150	5	4	8	85	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста № 437(60) *	60	5	3	24	137	
	Фарш картофельный с луком № 500 (для пирожков)(25) *	25	1	1	4	29	
Итого за Уплотненный полдник		515	18	14	66	464	
Итого за день		1 653	86	66	200	1762	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком № 413(150) *	150	3	2	11	73	
	Бутерброд с сыром № 3(30/5/10) *	30/5/10	2	7		74	
	Суп молочный с гречневой крупой № 101(150) *	150	6	5	16	133	
Итого за Завтрак		345	11	14	27	280	
Второй завтрак	Фрукты(100) *	100			10	47	
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Соль на день(3) *	3					
	Салат из квашеной капусты(40) *	40	1	1	3	26	
	Компот из сушеных фруктов № 394(150) *	150			13	85	
	Борщ с картофелем (свекольник) № 64(180) *	180	1	4	11	85	
	Жаркое по-домашнему № 292(170) *	150	2	3	15	96	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
Итого за Обед		588	8	9	65	443	
Уплотненный	Кондитерские изделия(30) *	30					
	Котлеты рыбные паровые(60) *	60	9	2	6	83	
	Икра свекольная № 55(110) *	110	2	6	11	99	
	Сок яблочный № 418(150) *	180				99	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
Итого за Уплотненный полдник		420	24	20	18	438	
Итого за день		1 453	43	43	120	1208	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая манная № 199(150) *	150	6	5	26	175	
	Кофейный напиток с молоком № 414(160) *	160	2	2	11	73	
	Бутерброд с маслом № 1(30/5) *	30/5		4		37	
	Итого за Завтрак	345	8	11	37	285	
Второй завтрак							
	Бифалайф	150					
Итого за Второй завтрак		150					
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	3		16	104	
	Сметана(10) *	10		1		12	
	Соль на день(3) *	3					
	Голубцы ленивые № 315(120) *	120	3	4	9	87	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Суп с рыбными консервами(180) *	180	1	2	11	70	
	Винегрет овощной(40) *	45	1	3	4	47	
	Компот из свежих яблок № 390(180) *	180			21	89	
Итого за Обед		593	9	10	68	444	
Уплотненный							
	Фрукты(100) *	100			10	47	
	Кекс "Творожный"(50) *	50	5	9	27	211	
	Каша ячневая(160) *	160	5	5	40	224	
	Молоко(150) *	150	5	4	8	85	
Итого за Уплотненный полдник		460	15	18	85	567	
Итого за день		1 548	32	39	190	1296	

Итого за период	15 842	622	646	1862	14831	
Среднее значение за период		62,2	64,6	186,2	1483,1	

Составил _____ Кувшинова Евге

Утвердил _____