

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 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	4	5	7	94	100
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	40	2	3	1	40	3
	Какао с молоком № 416(180) *	180	3	4	15	107	416
Итого за Завтрак		400	9	12	23	241	
Второй завтрак							
	Снежок (150)*	150	4	4	17	117	420,09
Итого за Второй завтрак		150	4	4	17	117	
Обед							
	Борщ с картофелем (свекольник) № 64(180) *	180	1	4	11	84	
	Рыба (минтай), тушенная с овощами № 261(60) *	60	7	7	2	63	
	Салат из свежих огурцов(40) *	40		3	1	27	
	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Соль на день(3) *	3					
	Пюре картофельное № 339(120) *	120	3	4	18	119	
	Сок яблочный № 418(150) *	150	1		15	69	
Итого за Обед		608	15	18	70	476	
Уплотненный							
	Шницель рубленый № 299(60/5) *	60/5	10	11	10	182	299
	Капуста тушенная № 143(100) *	100	2	4	11	90	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	29	
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Кондитерские изделия(15) *	15	1	1	11	63	512
Итого за Уплотненный полдник		392	19	21	46	462	
Итого за день		1 550	47	55	156	1296	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой № 101(150) *	150	6	7	15	145	
	Бутерброд с повидлом № 2(30/10) *	30/10			7	32	
	Кофейный напиток с молоком № 414(160) *	160	2	3	13	85	
	Итого за Завтрак	350	8	10	35	262	
Второй завтрак	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Итого за Второй завтрак	100	1		8	43	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Соль на день(3) *	3					
	Суп картофельный с макаронными изделиями № 88(180) *	180	2	2	15	87	
	Птица отварная (60/15)*	60/15	21	23	5	312	317
	Салат из свежих помидоров с луком(40) *	40		2	2	31	
	Рис отварной №332 (120)*	120	3	4	32	179	332,02
	Напиток из плодов шиповника № 417(150) *	150	1		14	71	
Итого за Обед	623	30	31	91	794		
Уплотненный	Вареники ленивые отварные (65)*	60/5	10	9	9	154	230
	Соус молочный (сладкий) № 369(15) *	15		1	2	18	517
	Салат из моркови с курагой(40) *	40	1		6	27	
	Булочка ванильная(50) *	50	6	7	38	233	450
	Ряженка (150)*	150	4	4	6	81	420,03
Итого за Уплотненный полдник	320	21	21	61	513		
Итого за день	1 393	60	62	195	1612		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная(160) *	/10		1	2	15	
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3	1	40	3
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Какао с молоком № 416(180) *	180	3	4	15	107	416
Итого за Завтрак		270	10	13	18	225	
Второй завтрак	Кефир (150)*	150	8	5	5	95	420,01
	Итого за Второй завтрак		150	8	5	5	95
Обед	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Соль на день(3) *	3					
	Суп картофельный с крупой (180) *	180	2	2	14	81	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе №290 (170)*	170	20	20	12	301	290
	Сок яблочный № 418(150) *	150	1		15	69	
Итого за Обед		558	26	22	64	565	
Уплотненный	Рыба отварная с соусом Польским (60/20) *	60/20	15	5		104	369,01
	Картофель в молоке № 337(120)*	120	3	3	17	109	337
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Чай с лимоном № 412(150/7) *	150/7			7	31	412
Итого за Уплотненный полдник		472	20	8	39	322	
Итого за день		1 450	64	48	126	1207	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"(150/4) *	150/4	6	8	29	213	
	Кофейный напиток с молоком № 414(160) *	160	2	3	13	85	
	Бутерброд с повидлом № 2(30/10) *	30/10			7	32	
	Итого за Завтрак	354	8	11	49	330	
Второй завтрак	Молоко(100) *	100	3	3	5	60	545
	Итого за Второй завтрак	100	3	3	5	60	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Гренки из пшеничного хлеба (15)*	15	2		12	56	123,01
	Суп-пюре из разных овощей (180)*	180	3	4	12	99	110
	Соль на день(3) *	3					
	Тефтели из печени с рисом (120)*	60/60	8	9	13	162	301,01
	Пюре картофельное № 339(120) *	120	3	4	18	119	
	Салат из свежих огурцов(40) *	40		3	1	27	
	Кисель фруктово-ягодный (150)*	150			28	117	396,01
Итого за Обед	668	18	20	100	659		
Уплотненный	Омлет натуральный № 229 (60/5) *	60/5	6	12	1	138	
	Фрукты 100 *	100	2	1	21	96	541
	Икра кабачковая для детского питания № 57(40) *	40	1	4	3	48	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	29	
	Булочка "Веснушка"	50	4	3	30	163	456
Итого за Уплотненный полдник	427	14	20	69	509		
Итого за день	1 549	43	54	223	1558		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога № 251(100) *	100	18	14	18	273	251
	Бутерброд с маслом № 1(30/5) *	30/5		4	1	39	1
	Соус яблочный (15)*	15			3	13	380,02
	Кисель молочный № 402(150) *	150	3	3	23	135	402
Итого за Завтрак		300	21	21	45	460	
Второй завтрак	Ряженка (150)*	150	4	4	6	81	420,03
	Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	81
Обед	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Соль на день(3) *	3					
	Суп картофельный с горохом № 87(180) *	180	2	4	18	114	
	Бефстроганов из отварного мяса(120)*	60/60	19	18	4	251	294,02
	Каша рассыпчатая с овощами ячневая (120) *	120		4	2	43	180,01
	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы № 10 (40) *	40	1	3	4	48	10
	Компот из сушеных фруктов № 394(150) *	150			20	83	
Итого за Обед		668	25	29	71	653	
Уплотненный	Котлеты рыбные паровые(60) *	60	10	8	6	84	
	Салат из свеклы с сыром №32 (40)*	40	2	4	3	53	32,02
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Картофель отварной № 136(110/5) *	110/5	2	4	18	113	
	Чай с лимоном № 412(150/7) *	150/7			7	31	412
Итого за Уплотненный полдник		487	16	16	49	359	
Итого за день		1 605	66	70	171	1553	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой № 101(180) *	180	7	8	20	176	
	Бутерброд с повидлом № 2(30/10) *	30/10			7	32	
	Какао с молоком № 416(180) *	180	3	4	15	107	416
	Итого за Завтрак	400	10	12	42	315	
Второй завтрак	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
Итого за Второй завтрак		100	1		8	43	
Обед	Гренки из пшеничного хлеба (15) *	15	2		12	56	123,01
	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Соль на день(3) *	3					
	Суп-пюре из разных овощей (180)**	180	2	3	12	83	85
	Гуляш из отварного мяса № 293(120) *	60/60	19	19	4	261	
	Каша гречневая рассыпчатая (120) *	120	7	6	33	211	
	Салат из свежих огурцов(40) *	40		3	1	27	
	Сок яблочный № 418(150) *	150	1		15	69	
Итого за Обед	668	33	31	93	786		
Уплотненный	Лепешки с творогом (150/5) *	150/5	14	12	33	299	226
	Соус молочный (сладкий) № 369(30) *	30	1	2	4	31	369
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Булочка ванильная(50) *	50	6	7	38	233	450
	Салат из моркови с курагой(40) *	40	1		6	27	
	Снежок (180) *	180	5	5	20	140	420,08
	Итого за Уплотненный полдник	495	32	31	101	793	
Итого за день	1 663	76	74	244	1937		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

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	7	14	136	
	Яйца вареные(40) *	40	5	5		63	227
	Бутерброд с сыром № 3(30/10) *	30/10	2	3	1	40	3
	Кофейный напиток с молоком № 414(160) *	160	2	3	13	85	
	Итого за Завтрак	390	14	18	28	324	
Второй завтрак	Молоко(100) *	100	3	3	5	60	545
Итого за Второй завтрак	100	3	3	5	60		
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Соль на день(3) *	3					
	Борщ с капустой и картофелем № 63(180) *	180	1	4	9	74	
	Жаркое по-домашнему № 292(150) *	150	18	16	17	288	515
	Компот из сушеных фруктов № 394(150) *	150			20	83	
	Салат из свежих помидоров с луком(40) *	40		2	2	31	
Итого за Обед	578	22	22	71	590		
Уплотненный	Суфле из рыбы №284 (60)*	60	10	14	2	132	284,01
	Макаронные изделия отварные с маслом № 219(120/5) *	120/5	5	5	29	175	525
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	385
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	29	
Итого за Уплотненный полдник	442	16	19	46	379		
Итого за день	1 510	55	62	150	1353		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая рассыпчатая (70)*	70	2		17	71	
	Омлет с сыром № 230(65) *	65	8	10	1	126	
	Хлеб пшеничный 20 *	20				2	534,01
	Икра кабачковая для детского питания № 57(40) *	40	1	4	3	48	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	29	
Итого за Завтрак		352	11	14	28	276	
Второй завтрак							
	Фрукты 100 *	100	2	1	21	96	541
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Соль на день(3) *	3					
	Суп картофельный с клецками № 91(162) *	162	1	2	6	45	521
	Клецки мучные № 128(18) *	18	1	1	4	29	
	Птица тушеная (120)*	60/60	16	17	4	234	318,01
	Рагу из овощей №148 (я)	120	1	8	8	112	148,03
	Напиток из плодов шиповника № 417(150) *	150	1		14	71	
Итого за Обед		628	23	28	59	605	
Уплотненный							
	Пюре картофельное № 339(120) *	120	3	4	18	119	
	Тефтели из печени с рисом (120)*	120	8	9	13	162	301,01
	Салат из кукурузы (консервированной) № 12(40) *	40	1	3	9	67	
	Сок яблочный № 418(150) *	150	1		15	69	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		445	14	16	62	452	
Итого за день		1 525	50	59	170	1429	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой № 101(150) *	150	6	6	17	146	
	Бутерброд с повидлом № 2(30/10) *	30/10			7	32	
	Кондитерские изделия(15) *	15	1	1	11	63	512
	Кисель молочный № 402(180) *	180	4	4	27	181	402
	Итого за Завтрак	385	11	11	62	402	
Второй завтрак	Кефир (150)*	150	8	5	5	95	420,01
	Итого за Второй завтрак	150	8	5	5	95	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Соль на день(3) *	3					
	Суп картофельный с крупой (180) *	180	2	2	14	81	86
	Голубцы ленивые № 315(120) *	120	11	10	9	170	315
	Салат из свежих огурцов(40) *	40		3	1	27	
	Сок яблочный № 418(150) *	150	1		15	69	
Итого за Обед	548	17	15	62	461		
Уплотненный	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Рыба, запеченная с картофелем(165) *	165	15	22	20	274	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Салат из горошка зеленого консервированного № 10(40) *	40	1	2	3	34	
	Чай с сахаром № 411(150/7) *	150/7			7	29	
Итого за Уплотненный полдник	477	18	24	45	415		
Итого за день	1 560	54	55	174	1373		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога № 251(100) *	100	18	14	18	273	251
	Соус молочный (сладкий) № 369(15) *	15		1	2	18	517
	Бутерброд с повидлом № 2(30/10) *	40			7	32	
	Кофейный напиток с молоком № 414(160) *	160	2	3	13	85	
Итого за Завтрак		315	20	18	40	408	
Второй завтрак	Салат из моркови с курагой(40) *	40	1		6	27	
Итого за Второй завтрак		40	1		6	27	
Обед	Хлеб ржаной(40) *	40	2		16	79	
	Соль на день(3) *	3					
	Бульон из птицы детский (180)*	180	5	5		68	60
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	
	Запеканка из печени с рисом № 311(150/5) *	150/5	19	11	22	266	
	Салат из белокачанной капусты № 21(40) *	40	1	2	3	35	
	Компот из сушеных фруктов № 394(150) *	150			20	83	
Итого за Обед		583	28	18	68	566	
Уплотненный	Суп молочный с ячневой крупой № 101(150) *	150	6	6	17	142	
	Фрукты по сезону(100) *	100	1		8	43	386
	Булочка ванильная(50) *	50	6	7	38	233	450
	Йогурт(150) *	150					
Итого за Уплотненный полдник		450	13	13	63	418	
Итого за день		1 368	62	49	177	1419	