

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с "Геркулесом"	150	4	5	13	114	101
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2	3	12	80	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		385	11	15	43	351	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
	Яблоки	80			8	38	386
Итого за Второй завтрак		260			25	78	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	6	3	24	134	69
	Макаронник с печенью	150	21	10	21	202	309
	Напиток лимонный	180			7	44	392
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		550	30	13	70	466	
Уплотненный							
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7	3	6	79	275
	Пюре картофельное	110	2	4	15	89	339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Чай с сахаром	180			8	32	411
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		503	15	12	45	447	
Итого за день		1 698	56	40	183	1342	

(лист 2)

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	18	129	101
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	4	15	96	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		405	10	13	51	346	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	418
Итого за Второй завтрак		180	1		18	77	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25	20
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	82
	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	180	14	17	30	329	308
	Компот из сушеных фруктов	180			5	87	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		620	19	23	66	618	
Уплотненный							
	Запеканка из творога	180	27	22	26	345	251
	Чай с сахаром	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш яблочный	35	2	1	15	82	437
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		515	35	28	65	595	
Итого за день		1 720	65	64	200	1636	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6	8	26	154	100
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2	3	12	80	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		405	11	15	56	355	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
	Бананы	80	1		17	77	386
Итого за Второй завтрак		260	1		34	117	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	3	3	16	101	91
	Птица отварная	60	11	10		115	317
	Капуста тушеная (1-3)	110	3	5	12	100	143
	Компот из сушеных фруктов	180			5	87	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		570	20	18	51	489	
Уплотненный							
	Рыба тушеная с овощами	60	13	12	2	97	261
	Картофель отварной	110	2	5	18	122	136
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Чай с лимоном	180			6	28	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Бифидок	100	5	3	4	63	420
Итого за Уплотненный полдник		503	22	20	40	468	
Итого за день		1 738	54	53	181	1429	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с клецками	180	4	5	6	88	105
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	4	15	96	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		405	10	13	39	305	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	418
	Яблоки	85			8	40	386
Итого за Второй завтрак		265	1		26	117	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком	40	1	2	2	33	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	4	12	90	73
	Гуляш из отварного мяса	60	13	5	3	106	293
	Каша рассыпчатая (313)	110	5	4	21	136	313
	Кисель из сока натурального	180			38	151	400
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		610	24	15	94	602	
Уплотненный							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1	2	3	40	10
	Омлет натуральный 1-3 года	80	6	12	1	137	229
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Чай с молоком 1-3 года	180	3	3	13	98	413
	Крендель сахарный	50	4	7	27	185	443
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		470	20	29	60	596	
Итого за день		1 750	55	57	219	1620	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови	40	1		5	21	42
	Запеканка из творога	150	23	18	22	287	251
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2	3	12	80	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		425	31	28	57	545	
Второй завтрак							
	Бананы	80	1		17	77	386
Итого за Второй завтрак		80	1		17	77	
Обед							
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Гренки из пшеничного хлеба (3-7лет)	20	2		10	47	123
	Суп картофельный с бобовыми	180	2	2	18	98	87
	Котлеты рубленные из говядины	60	10	9	10	165	299
	Пюре картофельное	110	2	4	15	89	339
	Компот из сушеных фруктов	180			5	87	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		610	18	17	69	563	
Уплотненный							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	18	129	101
	Чай с сахаром	180			8	32	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		513	10	10	42	408	
Итого за день		1 628	60	55	185	1593	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	180	5	6	18	140	0,18
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	4	15	96	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		415	13	17	51	393	
Второй завтрак							
	Яблоки	80			8	38	386
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
Итого за Второй завтрак		260			25	78	
Обед							
	Салат из картофеля с огурцами	40	1	2	5	38	24
	Борщ с капустой и картофелем	180	2	4	14	98	63
	Макаронник с мясом	180	18	12	18	208	309
	Компот из сушеных фруктов	180			5	87	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		620	24	18	60	517	
Уплотненный							
	Рыба тушеная с овощами	60	13	12	2	97	261
	Картофель отварной	110	2	5	18	122	136
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Чай с лимоном	180			6	28	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		503	21	22	42	494	
Итого за день		1 798	58	57	178	1482	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом сметанным 1-3года - Соус сметанный	150	23	16	13	289	245
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	4	15	96	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		375	29	24	46	506	
Второй завтрак							
	Яблоки	80			8	38	386
Итого за Второй завтрак		80			8	38	
Обед							
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Суп картофельный с крупой	180	2	2	18	103	86
	Жаркое по-домашнему	170	22	6	22	230	292
	Кисель из плодов или ягод свежих	180			25	102	396
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		610	28	10	86	559	
Уплотненный							
	Суп молочный с ячневой крупой	180	4	6	11	107	101
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Чай с сахаром	180			8	32	411
	Булочка дорожная	50	4	7	28	195	453
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		530	14	18	63	470	
Итого за день		1 595	71	52	203	1573	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих помидоров с луком	40	1	2	2	33	14
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	25	79	218
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2	3	12	80	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		375	12	15	57	349	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180			17	40	509
	Бананы	80	1		17	77	386
Итого за Второй завтрак		260	1		34	117	
Обед							
	Салат из картофеля с огурцами	40	1	2	5	38	24
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1	4	5	61	77
	Плов из птицы (1-3)	160	14	15	27	281	321
	Компот из сушеных фруктов	180			5	87	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		600	19	21	60	553	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный	60	13	10	1	80	274
	Пюре картофельное	110	2	4	15	89	339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Чай с лимоном	180			6	28	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Ряженка	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		503	21	19	38	444	
Итого за день		1 738	53	55	189	1463	

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 1-3 года	65	5	10	1	112	229
	Икра свекольная	100	3	5	18	133	55
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	4	15	96	416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
Итого за Завтрак		390	14	23	52	462	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	77	418
	Яблоки	80			8	38	386
Итого за Второй завтрак		260	1		26	115	
Обед							
	Гренки из пшеничного хлеба (3-7лет)	20	2		10	47	123
	Суп картофельный с бобовыми	180	2	2	18	98	87
	Запеканка из печени с рисом	155	20	8	21	217	311
	Кисель из кураги	180	1		24	103	398
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		555	26	10	81	504	
Уплотненный							
	Оладьи (1-3 года)	65		7		62	432
	Чай с сахаром	180			8	32	411
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Кефир	100	4	5	6	89	420
Итого за Уплотненный полдник		378	4	12	14	294	
Итого за день		1 583	45	45	173	1375	

(лист 10)

Рацион: Ясли (рацион Зима-Весна)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	100	4	3	16	91	180
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2	3	12	80	414
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
	Масло (порциями)	5		4		35	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак		335	11	13	46	328	
Второй завтрак							
	Яблоки	80			8	38	386
Итого за Второй завтрак		80			8	38	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5	2	19	117	89
	Гуляш из отварного мяса	60	13	5	3	106	293
	Капуста тушеная	110	2	5	6	122	143
	Компот из сушеных фруктов	180			5	87	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	0,1
Итого за Обед		570	23	12	51	518	
Уплотненный							
	Суп молочный с "Геркулесом"	180	5	6	16	137	101
	Вареники ленивые (отварные)	65	6	6	6	101	230
	Чай с лимоном	180			6	28	412
	Кондитерские изделия	33,3				111	510
	Бифидок	100	5	3	4	63	420
Итого за Уплотненный полдник		558	16	15	32	440	
Итого за день		1 543	50	40	137	1324	

Итого за период	16 791	567	518	1848	14837	
Среднее значение за период		56,7	51,8	184,8	1483,7	

Составил _____ Варивода Алекс

Утвердил _____