

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1,5 - 3 года)
 Сезон: Зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,56	4,68	13,20	113,76	94
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,78	8,01	33,55	229,03	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	7,52	7,31	14,00	152,1	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	67,28	115
	Жаркое по-домашнему	150	7,24	11,07	24,05	225,15	276
	Салат из свёклы с солеными огурцами	40	0,51	2,44	2,74	35,11	31
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,06	0,06	8,11	32,3	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	19,47	21,50	72,46	555,44	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,43	1,60	21,41	115,55	454
	Напиток кисломолочный (Кефир)	150	4,50	1,50	6,00	60	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,93	3,10	27,41	175,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	34,63	32,70	147,83	1020,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150	4,17	4,85	11,71	107,71	94
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,13	11,37	36,40	279,05	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,49	5,96	15,08	136,08	82
	Шницель рыбный натуральный	60	2,59	7,36	14,39	134,5	258
	Пюре картофельное	110	2,43	3,30	16,21	104,63	321
	Икра морковная	40	1,04	2,04	4,84	42,78	54
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	14,10	19,05	73,26	518,41	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Винегрет овощной	110	3,01	6,88	12,80	125,12	45
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Печенье	20	0,70	1,36	14,98	63,42	582
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	6,67	26,28	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		349	11,36	14,12	41,47	326,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1384	34,99	44,94	160,93	1171,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,69	4,38	12,83	106	94
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,51	10,36	33,53	256,83	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	4,86	7,49	7,97	119,23	57
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	11,01	4,88	10,18	129,89	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,25	2,34	25,96	141,72	205
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,05	1,12	25,2	19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,06	0,06	8,11	32,3	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	23,39	17,27	68,93	523,88	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	60	4,88	1,90	37,85	189,14	473
	Молоко кипяченое	150	4,57	5,04	7,39	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,45	6,94	45,24	283,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,80	34,66	162,11	1124,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4,44	4,68	14,15	117,08	94
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,61	11,21	38,73	289,32	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	5,04	7,63	12,37	138,89	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	3,35	4,72	8,79	110,02	282
	Капуста тушеная	120	3,02	4,98	9,78	97,93	132
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	0,32	0,04	0,68	5,2	149
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной	30	3,01	2,12	2,62	41,61	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	15,97	19,64	50,30	459,27	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	110	9,70	5,22	21,09	205,03	237
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	14,19	9,74	39,14	339,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	40,17	40,99	137,97	1135,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	4,43	15,26	106,53	92
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	15,38	16,59	40,29	354,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,52	4,27	12,29	105,97	83
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,13	5,18	17,48	142,08	255
	Пюре картофельное	110	2,43	3,30	16,21	104,63	321
	Салат из свёклы с солеными огурцами	40	0,51	2,44	2,74	35,11	31
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,60	0,00	15,65	63,65	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	15,03	15,64	79,96	526,98	
ПОЛДНИК							
	Печенье	20	0,70	1,36	14,98	63,42	582
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	368
	Молоко кипяченое	150	4,57	5,04	7,39	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	5,65	6,78	31,68	202,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1364	36,51	39,10	166,34	1144,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,43	4,53	17,51	117,08	93
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,25	10,51	38,21	267,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	4,86	7,49	7,97	119,23	57
	Бефстроганов из отварного мяса	60	4,29	5,27	4,85	84,28	278
	Каша вязкая (гречневая)	110	3,48	2,93	15,52	102,53	168
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	0,32	0,04	0,68	5,2	149
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,06	0,06	8,11	32,3	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	16,24	16,29	55,14	434,04	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	2,06	2,17	34,69	168,58	469
	Напиток кисломолочный (Кефир)	150	4,50	1,50	6,00	60	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,56	3,67	40,69	228,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	32,50	30,56	148,45	991,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,82	5,05	20,09	141,04	229
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,78	11,57	44,78	312,38	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	180	5,58	5,87	15,10	134,6	80
	Шницель рыбный натуральный	60	2,59	7,36	14,39	134,5	258
	Пюре картофельное	110	2,43	3,30	16,21	104,63	321
	Капуста тушеная	40	1,01	1,66	3,26	32,64	132
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	14,55	18,63	74,12	521,75	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	10,24	12,90	10,30	180,51	215
	Икра свекольная	40	1,10	2,04	5,45	45,02	54
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	103,75	582
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	6,67	26,28	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		385	14,65	17,63	47,70	390,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	38,38	48,23	176,40	1271,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	4,43	15,26	106,53	92
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	11,97	13,61	40,19	314,33	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,49	5,96	15,08	136,08	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	7,56	9,12	20,59	208,07	274
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,54	33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,06	0,06	8,11	32,3	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	16,58	18,02	63,46	495,79	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	150	8,39	7,62	35,30	184,52	294
	Икра морковная	40	1,04	2,04	4,84	42,78	54
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Чай с лимоном	150	0,15	0,00	6,83	28,11	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,90	9,90	53,65	290,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	39,90	41,62	171,71	1160,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	3,07	4,41	17,55	114,65	94
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	5,29	7,74	37,90	229,92	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свекольник	180	5,02	7,54	10,82	131,62	98
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,13	5,18	17,48	142,08	255
	Рис отварной	110	2,82	3,43	29,14	158,79	315
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,05	1,12	25,2	19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	15,92	18,79	97,73	632,23	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	110	9,70	5,22	21,09	205,03	237
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Молоко кипяченое	150	4,57	5,04	7,39	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	14,71	11,03	30,33	315,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	36,32	37,96	175,76	1225,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,56	4,68	13,20	113,76	94
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Молоко кипяченое	150	4,57	5,04	7,39	94,5	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		379	17,39	18,69	33,09	366,89	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,26	7,97	6,95	121,3	67
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	3,35	4,72	8,79	110,02	282
	Пюре картофельное	110	2,43	3,30	16,21	104,63	321
	Икра свекольная	40	1,10	2,04	5,45	45,02	54
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,06	0,06	8,11	32,3	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	15,04	18,54	61,10	488,81	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	3,54	3,08	35,69	191,66	483
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,59	6,83	51,89	310,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	40,42	44,46	155,88	1212,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13337	375,62	395,22	1603,38	11458,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			37,56	39,52	160,34	1145,81	