

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с манной крупой ясли	150,000	5,310	5,270	16,810	136,900	99
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45,000	4,640	7,090	14,810	142,350	3
	Какао с молоком 1-3 года	150,000	3,150	3,240	12,510	92,900	416
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Завтрак		365,000	14,320	15,840	52,110	411,550	
Завтрак 2							
	Яблоки 100	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	508,01
Итого за Завтрак 2		100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	
Обед							
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20,000	2,850	0,300	18,450	88,130	123
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 100	100,000	0,019	1,902	0,024	17,292	219,01
	Суп картофельный с рисовой крупой 150	150,000					86,01
	Тефтели из печени с рисом 60	60,000					301
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		500,000	4,359	3,740	37,427	189,875	
Полдник							
	.Ряженка(150) *	150,000	4,350	3,750	6,300	81,000	520
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Котлеты рыбные паровые 60	60,000	7,823	1,958	4,530	67,373	273,01
	Рис отварной с овощами 100	100,000	2,360	3,520	23,310	134,570	334,02
	Салат из соленых огурцов с луком 40	40,000					20,02
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Полдник		540,000	17,393	9,748	69,870	443,668	
Итого за день		1 505,000	36,472	29,728	169,207	1 092,093	

(лист 2)

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая с морковью 1-3 года	150,000	6,030	6,920	27,120	195,640	186,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с молоком 1-3 года	150,000	2,610	2,880	11,220	81,930	413
	Яйца вареные*	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800	227,01
Итого за Завтрак		380,000	16,460	14,800	56,440	426,770	
Завтрак 2							
	.Йогурт(150) *	150,000	7,500	4,800	5,250	102,000	516
Итого за Завтрак 2		150,000	7,500	4,800	5,250	102,000	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 150	150,000					65,01
	Кисель из яблок свежих 150	150,000	0,233	0,017	31,067	126,383	396,02
	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет 150	150,000					319,01
	Соус сметанный 30	30,000	0,045	0,078	0,182	1,633	372
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		520,000	3,018	0,495	49,069	214,416	
Полдник							
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Пирог открытый 50	50,000	0,342	0,187	3,012	15,293	442,01
	Соус молочный (сладкий) 20	20,000	1,320	3,453	8,953	72,427	369,01
	Сырники из творога 1-3 года	50,000					245
	Яблоки	95,000	0,380	0,380	9,310	44,650	508
Итого за Полдник		515,000	6,662	10,118	39,298	267,423	
Итого за день		1 565,000	33,640	30,213	150,057	1 010,609	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом	40,000	2,360	7,490	14,890	136,600	1
	Икра кабачковая для детского питания	40,000	0,760	3,560	3,080	47,600	57
	Какао с молоком 1-3 года	150,000	3,150	3,240	12,510	92,900	416
	Омлет натуральный 1-3 года	65,000	6,360	12,040	1,150	138,540	229
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Завтрак		315,000	13,850	26,570	39,610	455,040	
Завтрак 2							
	Сок яблочный 150	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	418
Итого за Завтрак 2		150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	
Обед							
	Винегрет овощной 40	40,000					46,02
	Гуляш из отварного мяса 100	100,000	16,317	5,583	64,917	130,025	293,01
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Пюре картофельное 100	100,000			0,001	0,005	339,03
	Суп картофельный с крупой	150,000					85
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		580,000	19,177	6,103	100,648	290,755	
Полдник							
	Каша гречневая рассыпчатая 100	100,000					179,01
	Кефир (150)*	150,000	8,000	5,000	5,000	95,000	420
	Кисель из повидла 150	150,000	0,045	0,037	10,972	45,847	401,02
	Соус молочный густой (для фарширования) 15	15,000	1,195	4,650	4,523	64,895	371,01
	Суфле из рыбы 1-3 года 50	50,000	8,169	5,685	0,085	84,362	284,02
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
Итого за Полдник		485,000	18,929	15,532	30,420	337,104	
Итого за день		1 530,000	53,081	48,318	173,941	1 103,149	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с крупой "Геркулес" ясли	150,000	5,910	5,680	18,980	151,660	101,1
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45,000	4,640	7,090	14,810	142,350	3
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,000	2,300	2,500	11,940	79,670	414
Итого за Завтрак		345,000	12,850	15,270	45,730	373,680	
Завтрак 2							
	Бананы 95	95,000					386,01
Итого за Завтрак 2		95,000					
Обед							
	Картофель отварной 336	100,000					336
	Кисель из повидла 150	150,000	0,045	0,037	10,972	45,847	401,02
	Мясной рулет с луком и яйцом 60	60,000				0,003	312,01
	Соус сметанный 20	20,000	0,293	0,520	1,240	10,967	372
	Суп с рыбными консервами 150	150,000					95,02
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		520,000	3,078	0,957	30,032	143,217	
Полдник							
	Запеканка из творога	100,000	9,180	6,270	9,040	131,290	251,01
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Сдоба обыкновенная 50	50,000	4,370	2,740	28,890	157,690	449
	Соус молочный (сладкий) 20	20,000	1,320	3,453	8,953	72,427	369,01
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с лимоном 150	150,000			5,242	20,947	412,01
	Яйца вареные	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800	227
Итого за Полдник		530,000	25,520	22,103	67,435	574,554	
Итого за день		1 490,000	41,448	38,330	143,197	1 091,451	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с макаронными изделиями ясли 150	150,000	4,373	4,020	15,015	114,465	100,01
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45,000	4,640	7,090	14,810	142,350	3
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с молоком 1-3 года	150,000	2,610	2,880	11,220	81,930	413
Итого за Завтрак		365,000	12,843	14,230	49,025	378,145	
Завтрак 2							
	Кефир	80,000					420
	Печенье	20,000	5,330	1,630	57,940	267,680	489,01
Итого за Завтрак 2		100,000	5,330	1,630	57,940	267,680	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Плов из птицы (1-3) 150*	150,000	29,900	32,279	26,129	514,414	321,05
	Салат из белокочанной 40	40,000	0,720	2,780	2,673	41,187	21,02
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ясли 140	140,000					89,01
	Фрикадельки мясные ясли 10	10,000	0,143	0,082	0,006	1,342	129,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
Итого за Обед		510,000	32,553	36,599	49,621	648,996	
Полдник							
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Пюре картофельное 120	120,000	0,001		0,001	0,006	339,02
	Салат из квашеной капусты	55,000	0,739	2,278	1,470	30,783	21,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Шницель рыбный натуральный 60	60,000	8,531	6,333	5,665	115,087	274,02
	Яблоки	95,000	0,380	0,380	9,310	44,650	508
Итого за Полдник		520,000	12,511	9,511	52,176	351,251	
Итого за день		1 495,000	63,237	61,970	208,762	1 646,072	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	.Суп молочный с рисовой крупой 150	150,000	3,683	3,953	12,915	102,675	101,03
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45,000	4,640	7,090	14,810	142,350	3
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,000	2,300	2,500	11,940	79,670	414
Итого за Завтрак		345,000	10,623	13,543	39,665	324,695	
Завтрак 2							
	Яблоки	95,000	0,380	0,380	9,310	44,650	508
Итого за Завтрак 2		95,000	0,380	0,380	9,310	44,650	
Обед							
	.Компот из сушеных фруктов_150_28.06.24	150,000			12,967	51,892	394
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный 50	50,000	7,842	1,454	30,675	44,458	294,01
	Борщ с мясом 150_28.06.24	150,000					68,01
	Каша гречневая рассыпчатая 100	100,000					179,01
	Салат из свеклы с яблоками ясли 40	40,000	0,444	2,068	4,576	38,912	36
	Соус сметанный 50 бефстроганов	50,000	0,750	1,300	3,117	27,400	372,02
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		580,000	11,776	5,222	69,155	249,062	
Полдник							
	.Рыба припущенная 60 28.06.24	60,000					259,01
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	35,000	0,190	0,230	0,600	5,210	441
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Рис отварной с овощами 100	100,000	2,360	3,520	23,310	134,570	334,02
	Фарш творожный (для ватрушек,пирожков и вареников) 15гр	15,000	2,589	1,301	1,568	28,880	501,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с сахаром 150 *	150,000			5,242	20,947	411,02

Итого за Полдник	550,000	12,229	10,251	55,590	366,007	
Итого за день	1 570,000	35,008	29,396	173,720	984,414	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45,000	4,640	7,090	14,810	142,350	3
	Какао с молоком 1-3 года	150,000	3,150	3,240	12,510	92,900	416
	Каша вязкая пшеничная 150	150,000	2,325	0,623	11,063	59,025	182,01
Итого за Завтрак		345,000	10,115	10,953	38,383	294,275	
Завтрак 2							
	.Ряженка(150) *	150,000	4,350	3,750	6,300	81,000	520
Итого за Завтрак 2		150,000	4,350	3,750	6,300	81,000	
Обед							
	Кисель из яблок свежих 150	150,000	0,233	0,017	31,067	126,383	396,02
	Клецки мучные 10	10,000	0,046	0,042	0,210	1,399	128,03
	Котлеты рубленые из птицы или кролика(1-3)	60,000	10,160	14,470	10,550	213,500	322
	Рагу из овощей (1-3) с соусом сметанным - Соус сметанный 80	80,000					148
	Соус сметанный 30_01.07.24	30,000	0,045	0,078	0,182	1,633	372,01
	Суп картофельный с клецками 140	140,000					91,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		510,000	13,224	15,007	59,829	429,315	
Полдник							
	Запеканка картофельная с мясом или печенью 120	120,000					308,01
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Салат из соленых огурцов с луком 40	40,000					20,02
	Соус сметанный 20	20,000	0,293	0,520	1,240	10,967	372
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Полдник		500,000	5,983	5,680	34,180	214,692	
Итого за день		1 505,000	33,672	35,390	138,692	1 019,282	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100,000	9,180	6,270	9,040	131,290	251,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150,000	2,300	2,500	11,940	79,670	414
	Соус молочный (сладкий) 20	20,000	1,320	3,453	8,953	72,427	369,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Завтрак		310,000	15,540	12,623	47,753	369,787	
Завтрак 2							
	Сок яблочный 150	150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	418
Итого за Завтрак 2		150,000	1,125	0,113	3,263	20,250	
Обед							
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Рассольник ленинградский 150	150,000					82,01
	Свекла, тушенная в сметане (1-3)	100,000	2,210	4,480	10,500	91,840	145
	Тефтели мясные (2-й вариант) 60	60,000	5,805	5,288	5,513	93,180	304,02
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		500,000	10,875	10,288	51,743	345,745	
Полдник							
	Кефир 150	150,000	4,350	4,800	6,000	88,500	420,01
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Пюре картофельное 120	120,000	0,001		0,001	0,006	339,02
	Рыба, запеченная в омлете	60,000				0,002	263
	Салат из белокачанной капусты 40	40,000					21,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Полдник		560,000	7,361	6,498	34,794	219,961	
Итого за день		1 520,000	34,901	29,522	137,553	955,743	

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом	40,000	2,360	7,490	14,890	136,600	1
	Икра кабачковая для детского питания	40,000	0,760	3,560	3,080	47,600	57
	Омлет натуральный 1-3 года	65,000	6,360	12,040	1,150	138,540	229
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с молоком 1-3 года	150,000	2,610	2,880	11,220	81,930	413
Итого за Завтрак		315,000	13,310	26,210	38,320	444,070	
Завтрак 2							
	Яблоки	95,000	0,380	0,380	9,310	44,650	508
Итого за Завтрак 2		95,000	0,380	0,380	9,310	44,650	
Обед							
	Бефстроганов из печени - Соус сметанный 50	50,000	7,842	1,454	30,675	44,458	294,04
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20,000	2,850	0,300	18,450	88,130	123
	Кисель из повидла 120	120,000	0,036	0,030	8,778	36,678	401,03
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 100	100,000	0,019	1,902	0,024	17,292	219,01
	Соус сметанный 50 бефстроганов	50,000	0,750	1,300	3,117	27,400	372,02
	Суп картофельный 150	150,000					83,01
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
Итого за Обед		510,000	12,717	5,226	69,024	253,358	
Полдник							
	Булочка школьная 50	50,000	4,525	1,717	31,300	158,575	455
	Капуста тушеная (1-3) 120	120,000	2,880	5,004	12,768	109,140	143
	Кнели куриные с рисом (1-3) 60	60,000	10,950	16,190	4,050	205,540	329,02
	Молоко кипяченое 150	150,000	4,350	4,800	7,050	90,000	419,01
	Салат из свеклы 40	40,000					34,01
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Чай с лимоном 150	150,000			5,242	20,947	412,01
Итого за Полдник		610,000	25,445	28,111	78,230	670,602	
Итого за день		1 530,000	51,852	59,927	194,884	1 412,680	

(лист 10)

Рацион: Ясли перенос 3

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой "Геркулес" ясли	150,000	5,910	5,680	18,980	151,660	101,1
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45,000	4,640	7,090	14,810	142,350	3
	Чай с сахаром 150 28.06.24	150,000			5,242	20,947	411,05
Итого за Завтрак		345,000	10,550	12,770	39,032	314,957	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 80	80,000	2,320	2,560	3,760	48,000	419,02
	Печенье	20,000	5,330	1,630	57,940	267,680	489,01
Итого за Завтрак 2		100,000	7,650	4,190	61,700	315,680	
Обед							
	Картофель отварной 120	120,000					517
	Компот из сушеных фруктов 150	150,000	0,270	1,298	10,973	45,053	394,01
	Соус сметанный 50 бефстроганов	50,000	0,750	1,300	3,117	27,400	372,02
	Хлеб пшеничный 20	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,09
	Хлеб ржаной 20	20,000	1,220	0,240	7,980	39,400	0,25
	Шницель рыбный натуральный 60	60,000	8,531	6,333	5,665	115,087	274,02
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,000					73
Итого за Обед		570,000	12,291	9,331	37,575	273,940	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный 50гр	50,000			0,003	0,013	249,03
	Йогурт(150) *	150,000	7,500	4,800	5,250	102,000	516
	Булочка "Веснушка"	50,000	4,190	3,260	29,810	165,210	456
	Компот из свежих плодов (1 вариант) 150	150,000	0,120	0,120	17,910	74,325	390
	Соус молочный (сладкий) 20	20,000	1,320	3,453	8,953	72,427	369,01
Итого за Полдник		420,000	13,130	11,633	61,926	413,975	
Итого за день		1 435,000	43,621	37,924	200,233	1 318,552	

Итого за период		426,932	400,718	1 690,246	11 634,045	
Среднее значение за период		2,283	2,143	9,039	62,214	

Составил _____

Утвердил _____