

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	11	12	65	420	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	50	147
	Макаронные изделия отварные	110	4,4		21	107	297
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,4	2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		580	18,04	15,04	62,84	473,4	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	12	42	308	
<b>Ужин сад</b>							
	Пудинг творожный запечённый	130	18	17	27	336	325
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,3	8	65	449
	салат из моркови отварной	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			12	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин ясли</b>		400	20,7	24,3	62	544	
<b>Итого за день</b>		1 675	58,74	63,34	241,84	1792,4	

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	12	14	73	459	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,5	3	11	74	149
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12	101	434
	Пудинг из говядины	60	14	13	2	180	298
	Свекла отварная	40	0,5	1,84	2,8	29,6	51
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		550	21,2	22,24	57,8	538,6	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	180	4,8	6	8	106	534
	Печенье	20	1,3	1,3	15	84	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	6,1	7,3	23	180	
<b>Ужин сад</b>							
	салат картофельный с зел горошком	150	4,5	16,5	15	231	66
	Котлеты или биточки рыбные	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	15,5	17,5	52	438	
<b>Итого за день</b>		1 635	54,8	61,04	215,8	1662,6	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	10	2,5	2,5		34	140
<b>Итого за Завтрак</b>		395	12,5	13,5	64	437	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Котлеты, биточки, шницели	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		510	48,4	28,4	88,4	806	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	7	48	282	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка морковная с творогом	150	13	16	27	290	320
	Соус молочный сладкий	50	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	170			12,4	51	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	116	18	59,4	451	
<b>Итого за день</b>		1 615	82,4	64,4	267,8	2023	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	11	16	58	414	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,5	11,25	66,75	152
	Греча отварная	110	6,3	5,8	27	186	411
	Кура в том соусе	110	12,5	12,4	3,6	176	
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	17
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		600	24,94	23,74	71,05	611,35	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	8	42	275	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	150	12,2	18,8	3,3	235	307
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	180			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	15,2	20,8	32,3	381	
<b>Итого за день</b>		1 695	60,14	68,54	213,35	1728,35	

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	10	12	61	398	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Мясо отварное	60	16	12		170	363
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		510	24,4	21,4	42,2	476	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	50	5	5	38	207	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	10	45	2	
<b>Ужин сад</b>							
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	220	17,3	6,9	24,3	235	139
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	хлеб	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	19,3	6,9	50,3	351	
<b>Итого за день</b>		1 595	62,7	50,3	208,5	1567	

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	11	12	65	420	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	150	1	4	9	81	35
	греча отварная	110	6,3	5,8	27	186	186
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,4	2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		580	19,94	21,84	72,84	583,4	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	180	4,8	4,8	7	90	535
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	6,3	6,8	22	173	
<b>Ужин сад</b>							
	сырники творожные	130	21	4	39	289	325
	Соус молочный сладкий	50	1	2	5	39	449
	салат из моркови	40	0,4	4	4	53	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	87	516
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	25,4	10	85	539	
<b>Итого за день</b>		1 665	62,64	50,64	254,84	1753,4	

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	12	14	73	459	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	114
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	150	4	8	39	112	139
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12	101	434
	пудинг из говяжьей печени	60	12,54	11,76	0,44	157,6	387
	Салат свекольный	40	0,5	1,84	2,8	29,6	51
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		550	22,24	26	84,24	554,2	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	13	31	314	
<b>Ужин сад</b>							
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Тефтели рыбные	60	8	5	8	104	355
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Соус молочный	50					
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	14,4	9,4	38,4	289	
<b>Итого за день</b>		1645	56,64	62,4	236,64	1657,2	

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	10	11	64	403	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	153
	салат из кв. капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	17
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		570	56,24	52,29	100,85	1120	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	7	48	282	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови отварной	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	27	31	57	633	
<b>Итого за день</b>		1 665	101,24	101,29	215,85	2485	



Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	222	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		395	14	19	58	468	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	свекольник	150	1	4	6	62	136
	Макаронные изделия отварные	110	4,4	4,4	26,4	155	194
	суфле из кур	60	22	26	2	328	183
	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,2	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		550	36,24	38,44	66,64	894,5	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	13	43	321	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	150	11	16	3	201	307
	салат свекольный с сол.огурцом	40	0,5	4	3	50	21
	Чай с сахаром	180			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин</b>		400	14	20	32	367	
<b>Итого за день</b>		1620	73,24	90,44	209,64	2097,5	

Рацион: Ясли лето-осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		395	13	13	61	432	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100	1		10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с крупой	150	1	4	8	68	80
	Голубцы ленивые	120	7	11	5	149	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		490	12	15	43	372	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	50	1	1	11	63	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	5	6	18	151	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12,1	101,2	434
	Хлебцы рыбные	60	10	9	6	147	
	Свёкла отварная	40	1	2	1	22	21
	Чай с сахаром	160			11,7	48	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	15,2	15,4	45,8	389,2	
<b>Итого за день</b>		1585	45	49	176	1391	
<b>Итого за период</b>		16410	657,74	661,79	2242,06	18157,48	
<b>Среднее значение за период</b>			65,7	66,17	224,2	1815,7	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_