

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная жидкая. (осень-зима)	150	4,9	6,91	16,28	140	270,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	какао с молоком. (осень-зима)	170	2,9	3,22	11,73	85	508,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		450	10,53	15,04	53,76	382	
Обед							
	салат витаминный. (осень-зима)	30	0,34	3,02	3,32	42	5,01
	Свекольник. (осень-зима)	150	4,55	5,05	13,24	118	136,01
	макаронные изделия отварные. (осень-зима)	110	3,35	2,16	22,91	127	297,01
	курица в соусе с томатом. (осень-зима)	80	12,2	14,95	9,68	192	410,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		560	24,57	27,1	71,05	601	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	печенье. (осень-зима)	30	6,15	3,45	26,04	146	609,01
Итого за Полдник		210	11,19	9,21	34,5	250	
Ужин							
	пудинг творожный запеченный. (осень-зима)	140	14,49	16,1	31,77	238	325,01
	соус молочный ,сладкий. (осень-зима)	40	0,6	3,03	9,13	72	449,01
	овощи отварные (морковь). (осень-зима)	40	0,52	0,04	2,88	14	427,01
	Чай с сахаром. (осень-зима)	180	0,1	0,03	7,01	27	502,01
Итого за Ужин		400	15,71	19,2	50,79	351	
Итого за день		1 620	62	70,55	210,1	1584	

(лист 2)

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша пшённная молочная жидкая. (осень-зима)	150	4,52	7,45	16,03	149	273,01
	СЫР. (осень-зима)	10	2,3	2,9		36	106,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	кофейный напиток с молоком. (осень-зима)	170	2,91	3,28	11,49	85	513,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		460	12,46	18,54	53,27	427	
Обед							
	рассольник ленинградский. (осень-зима)	150	2,11	2,34	14,23	125	139,01
	Суфле из отварной говядины паровое (осень-зима)	50	7,08	10,58	19,28	157	392,01
	капуста тушёная . (осень-зима)	110	3,15	3,06	9,24	80	428,01
	Компот из свежих плодов. (осень-зима)	150	0,12		14,62	57	526,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		500	15,1	16,46	71,05	491	
Полдник							
	кефир. (осень-зима)	150	4,2	4,8	7,18	89	535,01
	булочка нежная . (осень-зима)	50	3,95	5,26	23,28	158	579,01
Итого за Полдник		200	8,15	10,06	30,46	247	
Ужин							
	тефтели рыбные. (осень-зима)	60	14,33	3,96	8,99	111	355,01
	картофельное пюре (осень-зима)	130	3,2	8,49	18,77	129	434
	чай с лимоном. (осень-зима)	180	0,11	0,03	8,05	31	504,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
Итого за Ужин		400	19,95	13,38	50,75	350	
Итого за день		1 560	55,66	58,44	205,53	1515	

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	яйца варёные (осень-зима)	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	каша ячневая вязкая. (осень-зима)	150	2,57	7,23	13,96	96	261,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	какао с молоком. (осень-зима)	170	2,9	3,22	11,73	85	508,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		490	13,3	19,96	51,74	401	
Обед							
	салат из квашеной капусты с луком. (осень-зима)	30	0,01	3	0,08	27	17,01
	щи из свежей капусты с картофелем. (осень-зима)	150	1,98	2,48	10,65	75	147,01
	запеканка из печени с рисом. (осень-зима)	50	5,52	3,88	17,74	128	294,01
	картофельное пюре. (осень-зима)	110	3,46	5,83	22,63	138	434,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		530	15,1	17,11	73	490	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	бутерброд с повидлом .. (осень-зима)	40	2,31	1,34	21,99	107	101,01
Итого за Полдник		220	7,35	7,1	30,45	211	
Ужин							
	запеканка морковная с творогом. (осень-зима)	180	13,99	12,34	36	299	320,01
	соус молочный ,сладкий. (осень-зима)	40	0,6	3,03	9,13	72	449,01
	Чай с сахаром. (осень-зима)	180	0,1	0,03	7,01	27	502,01
Итого за Ужин		400	14,69	15,4	52,14	398	
Итого за день		1 640	50,44	59,57	207,33	1500	

(лист 4)

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная жидкая. (осень-зима)	150	4,9	6,91	16,28	140	270,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	СЫР. (осень-зима)	10	2,3	2,9		36	106,01
	кофейный напиток с молоком. (осень-зима)	170	2,91	3,28	11,49	85	513,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		460	12,84	18	53,52	418	
Обед							
	суп картофельный с бобовыми (фасоль). (осень-зима)	150	2,22	6,48	20,56	111	150,01
	Каша гречневая рассыпчатая. (осень-зима)	110	4,42	1,88	21,75	124	243,01
	котлеты,биточки,шницеля.. (осень-зима)	50	7,54	9,8	7,75	157	386,01
	Соус томатный. (осень-зима)	20	1,04	1,9	6,3	47	462,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		520	19,35	21,98	78,26	561	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	шанежка наливная. (осень-зима)	50	4,56	4,08	27,84	167	569,01
Итого за Полдник		230	9,6	9,84	36,3	271	
Ужин							
	запеканка капустная. (осень-зима)	160	7,02	8,75	21,8	192	224,01
	соус сметанный с томатом. (осень-зима)	30	1,09	2,08	6,13	48	453,01
	чай с лимоном. (осень-зима)	180	0,11	0,03	8,05	31	504,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
Итого за Ужин		400	10,53	11,76	50,92	350	
Итого за день		1 610	52,32	61,58	219	1600	

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая. (осень-зима)	150	4,89	8,22	13,94	144	272,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	какао с молоком. (осень-зима)	170	2,9	3,22	11,73	85	508,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		450	10,52	16,35	51,42	386	
Обед							
	Овощи отварные(морковь) (осень-зима)	30	0,39	0,03	2,16	10	427,01
	рассольник домашний. (осень-зима)	150	8,64	10,27	19,7	71	137,01
	картофельная запеканка с мясом. (осень-зима)	160	3,27	3,99	28,42	148	382,01
	Соус томатный. (осень-зима)	20	1,04	1,9	6,3	47	462,01
	Кисель. (осень-зима)	150	0,04		1,54	143	516,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		550	16,02	16,67	71,8	491	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	пряники. (осень-зима)	35	2,07	1,65	26,25	128	608,01
Итого за Полдник		215	7,11	7,41	34,71	232	
Ужин							
	биточки рыбные. (осень-зима)	60	12,05	4,93	14,1	115	351,01
	винегрет овощной. (осень-зима)	130	2,44	6,76	14,73	130	82,01
	Чай с сахаром. (осень-зима)	180	0,1	0,03	7,01	27	502,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
Итого за Ужин		400	16,9	12,62	50,78	351	
Итого за день		1 615	50,55	53,05	208,71	1460	

(лист 6)

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша манная молочная жидкая. (осень-зима)	150	4,9	7,36	14,11	138	268,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	кофейный напиток с молоком. (осень-зима)	170	2,91	3,28	11,49	85	513,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		450	10,54	15,55	51,35	380	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью. (осень-зима)	30	0,61	2,53	1,67	32	2,01
	суп картофельный с бобовыми (горох). (осень-зима)	150	3,71	4,28	17,95	91	149,01
	макаронные изделия отварные. (осень-зима)	110	3,35	2,16	22,91	127	297,01
	суфле из кур. (осень-зима)	50	6,72	10	1,32	113	413,01
	Соус томатный. (осень-зима)	20	1,04	1,9	6,3	47	462,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		550	19,56	22,79	72,05	532	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	печенье. (осень-зима)	30	6,15	3,45	26,04	146	609,01
Итого за Полдник		210	11,19	9,21	34,5	250	
Ужин							
	пудинг творожный запеченный. (осень-зима)	140	14,49	16,1	31,77	238	325,01
	соус молочный ,сладкий. (осень-зима)	40	0,6	3,03	9,13	72	449,01
	овощи отварные (морковь). (осень-зима)	40	0,52	0,04	2,88	14	427,01
	Чай с сахаром. (осень-зима)	180	0,1	0,03	7,01	27	502,01
Итого за Ужин		400	15,71	19,2	50,79	351	
Итого за день		1 610	57	66,75	208,69	1513	

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный. (осень-зима)	150	10,47	18,7	13,9	223	307,01
	Сыр. (осень-зима)	10	2,3	2,9		36	106,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	какао с молоком. (осень-зима)	170	2,9	3,22	11,73	85	508,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		460	18,4	29,73	51,38	501	
Обед							
	салат из квашеной капусты с луком. (осень-зима)	30	0,01	3	0,08	27	17,01
	суп из овощей. (осень-зима)	150	1,99	2,78	16,85	116	148,01
	Жаркое по-домашнему. (осень-зима)	180	8,59	8,75	32,25	231	374,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		550	14,72	16,45	71,08	496	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	шанежка наливная. (осень-зима)	50	4,56	4,08	27,84	167	569,01
Итого за Полдник		230	9,6	9,84	36,3	271	
Ужин							
	шницель рыбный натуральный. (осень-зима)	50	14,26	8,14	19,75	174	258,01
	Капуста тушеная. (осень-зима)	140	2,82	2,68	8,06	69	428,03
	чай с лимоном. (осень-зима)	180	0,11	0,03	8,05	31	504,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
Итого за Ужин		400	19,5	11,75	50,8	353	
Итого за день		1 640	62,22	67,77	209,56	1621	

(лист 8)

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	яйца варёные (осень-зима)	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	каша пшеничная молочная жидкая. (осень-зима)	150	4,52	7,45	16,03	149	273,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	кофейный напиток с молоком. (осень-зима)	170	2,91	3,28	11,49	85	513,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		490	15,26	20,24	53,57	454	
Обед							
	Овощи отварные(свекла). (осень-зима)	30	0,45	0,03	2,7	13	427,01
	суп картофельный с макаронными изделиями. (осень-зима)	150	4,43	4,35	24,15	115	152,01
	голубцы ленивые. (осень-зима)	160	14,45	14,11	21,31	213	377,01
	соус сметанный. (осень-зима)	20	0,46	3,19	1,01	35	451,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		550	23,92	23,6	71,07	498	
Полдник							
	кисломолочный напиток.. (осень-зима)	160	8	7,69	8,6	119	536,01
	бутерброд с повидлом .. (осень-зима)	40	2,31	1,34	21,99	107	101,01
Итого за Полдник		200	10,31	9,03	30,59	226	
Ужин							
	запеканка морковная с творогом. (осень-зима)	180	13,99	12,34	36	299	320,01
	соус молочный ,сладкий. (осень-зима)	40	0,6	3,03	9,13	72	449,01
	Чай с сахаром. (осень-зима)	180	0,1	0,03	7,01	27	502,01
Итого за Ужин		400	14,69	15,4	52,14	398	
Итого за день		1 640	64,18	68,27	207,37	1576	

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная жидкая. (осень-зима)	150	4,9	6,91	16,28	140	270,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	СЫР. (осень-зима)	10	2,3	2,9		36	106,01
	какао с молоком. (осень-зима)	170	2,9	3,22	11,73	85	508,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		460	12,83	17,94	53,76	418	
Обед							
	борщ с капустой и картофелем . (осень-зима)	150	3,49	4,1	14,6	90	133,01
	бефстроганов из отварной говядины . (осень-зима)	70	7,26	10,46	16,3	141	372,01
	рис отварной. (осень-зима)	110	2,46	1,44	25,01	125	419,01
	Кисель. (осень-зима)	150	0,04		1,54	143	516,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		520	15,89	16,48	71,13	571	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	булочка российская . (осень-зима)	50	3,95	5,98	22,29	161	586,01
Итого за Полдник		230	8,99	11,74	30,75	265	
Ужин							
	яйца варёные (осень-зима)	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	рагу из овощей. (осень-зима)	160	3,33	9,63	27,5	177	202,01
	чай с лимоном. (осень-зима)	180	0,11	0,03	8,05	31	504,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
Итого за Ужин		410	10,85	15,16	50,79	350	
Итого за день		1 620	48,56	61,32	206,43	1604	

(лист 10)

Рацион: ясли (осень - зима)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша "Дружба". (осень-зима)	150	4,87	7,45	17,96	157	266,01
	Хлеб пшеничный. (осень-зима)	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
	масло сливочное. (осень-зима)	5	0,04	3,63	0,07	33	111,01
	кофейный напиток с молоком. (осень-зима)	170	2,91	3,28	11,49	85	513,01
	Фрукты. (осень-зима)	95	0,38	0,38	10,74	45	118,01
Итого за Завтрак		450	10,51	15,64	55,2	399	
Обед							
	овощи натуральные солёные. (осень-зима)	30	0,24	0,03	0,51	4	113,01
	уха с крупой. (осень-зима)	150	4,09	2,91	24,63	129	158,01
	котлеты, биточки, шницеля.. (осень-зима)	50	7,54	9,8	7,75	157	386,01
	картофельное пюре. (осень-зима)	110	3,46	5,83	22,63	138	434,01
	Компот из сухофруктов. (осень-зима)	150	1,49	1,44	8,22	50	527,01
	Хлеб ржаной. (осень-зима)	40	2,64	0,48	13,68	72	115,01
Итого за Обед		530	19,46	20,49	77,42	550	
Полдник							
	Молоко кипяченое. (осень-зима)	180	5,04	5,76	8,46	104	534,01
	пряники. (осень-зима)	35	2,07	1,65	26,25	128	608,01
Итого за Полдник		215	7,11	7,41	34,71	232	
Ужин							
	пудинг рыбный паровой. (осень-зима)	90	9,44	5,48	16,61	127	269,01
	соус белый основной. (осень-зима)	30	0,86	1,9	5,66	44	457,01
	салат из свеклы с зелёным горошком. (осень-зима)	80	1,53	5,67	6,57	84	54,01
	Чай с сахаром. (осень-зима)	180	0,1	0,03	7,01	27	502,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,31	0,9	14,94	79	114,01
Итого за Ужин		410	14,24	13,98	50,79	361	
Итого за день		1 605	51,32	57,52	218,12	1542	
Итого за период		16 160	554,25	624,82	2100,84	15515	
Среднее значение за период			55,4	62,5	210,1	1551,5	