

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,83	4,48	14,59	118,08	93
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1,1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,37	11,21	32,30	261,5	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,80	3,20	4,10	59	
ОБЕД							
	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	167,00	5/2
	Плов из отварной говядины	110	11,22	10,51	17,88	217,80	244
	Салат из свежих помидоров	30	0,34	0,96	1,42	23,73	14
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	0,38	0,00	20,25	82,50	527
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	16,63	15,83	69,40	585,03	
ПОЛДНИК							
	Блины	50	5,60	10,70	24,60	218,00	164
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	139,20	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	6,68	11,97	43,32	406,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	34,48	42,21	149,12	1253,00	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	100	4,20	3,21	17,02	113,66	92
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	168,00	1,1

Кофейный напиток	150	1,12	0,97	16,80	80,25	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	270	6,54	7,96	41,13	361,91	
ЗАВТРАК 2 Сок	100	0,30	0,20	16,30	89,00	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,30	0,20	16,30	89,00	
ОБЕД						
Рассольник с мясом со сметаной	150	0,97	3,03	7,83	62,55	73
Пельмени мясные отварные	150	15,43	9,11	26,39	249,51	392
Огурец свежий	35	0,26	0,00	0,88	4,90	14
Напиток лимонный	150	0,15	0,00	19,28	78,75	436
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	525	19,97	12,54	73,70	489,71	
ПОЛДНИК						
Оладьи из творога с повидлом	50/5	5,36	3,99	8,69	291,08	239
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210/9,09	5,36	3,99	19,09	330,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	32,17	24,69	150,22	1271,12	
День 3						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,75	5,85	21,91	159,25	133
Кофейный напиток	150	1,12	0,97	16,80	80,25	432
Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	168,00	1,1
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	76,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	9,41	13,55	46,02	483,50	
ЗАВТРАК 2						
Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,80	3,20	4,10	59,00	
ОБЕД						
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	204
Соус белый основной	15	0,06	0,52	0,51	36,96	363
Птица тушеная с овощами	50	5,88	5,39	1,47	277,81	301
Салат из моркови	40	0,36	4,08	2,88	49,60	9
Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	0,38	0,00	20,25	82,50	527
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	555	19,22	16,04	75,87	754,96	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	50	4,64	8,27	0,88	96,55	210
Конфеты	15	0,21	1,23	10,41	53,85	504
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	8,01	9,90	41,01	283,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230	39,44	42,69	167,00	1581,28	
День 4						
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	67
Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68,00	1,1

Кофейный напиток	150	1,12	0,97	16,80	80,25	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	7,33	13,00	41,09	310,58	
ЗАВТРАК 2 Сок	100	0,30	0,20	16,30	89,00	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,30	0,20	16,30	89,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	178,00	83
Каша гречневая	110	7,61	4,99	18,47	149,17	414
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	46,70	348
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,50	2,00	3,10	89,24	4/1
Котлеты рыбные	60	6,40	3,94	7,26	91,43	492
Кисель из экстракта ягодного с вит "С"	150	0,00	0,00	21,00	245,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	605	23,14	16,10	82,71	893,74	
ПОЛДНИК						
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	609
Яблоко свежее	50	0,20	0,00	5,10	19,00	394
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	1,70	1,96	30,38	141,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	32,47	31,26	170,48	1435,14	
День 5						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274
Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68,00	1.1
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	7,69	13,19	42,01	315,47	
ЗАВТРАК 2 Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,80	3,20	4,10	59,00	
ОБЕД						
Суп-лапша с курицей	150	1,32	3,04	7,15	61,35	86
Зразы картофельные с мясом говядины	100	6,25	5,90	16,25	151,00	19/8
Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	123,30	330
Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным	45	0,72	3,33	1,76	78,23	1-с
Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	0,38	0,00	20,25	82,50	527
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	505	13,61	13,67	65,90	590,38	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная (п.п)	50	7,87	1,75	29,55	165,00	485
Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	123,30	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	12,43	5,82	37,11	288,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1145	36,53	35,88	149,12	1253,15	

День 6										
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,75	5,85	21,91	159,25	133				
Кофейный напиток	150	1,12	0,97	16,80	80,25	432				
Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68,00	1.1				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	7,09	10,60	46,02	307,50					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,80	3,20	4,10	59,00					
ОБЕД										
Борщ с мясом со сметаной	150	1,10	2,94	7,65	345,00	57				
Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	204				
Гуляш из говядины	50	8,59	9,16	1,75	123,75	373				
Помидор свежий	30	0,30	0,10	1,10	12,80	Б/Н				
Напиток лимонный	150	0,15	0,00	19,28	78,75	436				
Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	94,00	701				
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17,52	13,21	71,94	768,04					
ПОЛДНИК										
Рогалик сахарный	50	0,00	0,00	0,00	342,30	69				
Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	160,27	378				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	1,14	1,01	11,84	502,57					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	28,55	28,02	133,90	1637,11					
День 7										
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	67				
Кофейный напиток	150	1,12	0,97	16,80	80,25	432				
Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68,00	1.1				
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	9,65	15,95	41,09	346,58					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399.7				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,30	0,20	16,30	68,33					
ОБЕД										
Суп полевой с крупой со сметаной	180	1,62	3,96	9,09	79,20	31/2				
Голубцы ленивые	120	10,58	6,78	15,19	364,26	298				
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20				
Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	0,38	0,00	20,25	82,50	527				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701				
ИТОГО ЗА ОБЕД	590	16,49	17,16	66,20	686,56					
ПОЛДНИК										
Вареники ленивые (отварные)	65	9,18	6,72	9,48	134,95	230				
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	9,18	6,72	19,88	174,37					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	35,62	40,03	143,47	1275,84					
День 8										
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274				
Кофейный напиток	150	1,12	0,97	16,80	80,25	432				

Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68,00	1,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	6,49	11,21	48,41	320,30	
ЗАВТРАК 2 Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,80	3,20	4,10	59,00	
ОБЕД						
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	434
Птица тушеная с овощами	50	5,88	5,39	1,47	77,81	301
Салат из свеклы	30	0,43	2,07	2,51	128,17	33
Кисель из экстракта ягодного с вит "С"	150	0,00	0,00	21,00	81,00	73
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16,94	17,74	64,89	582,53	
ПОЛДНИК						
Гренка молочная	50	2,35	2,03	8,72	259,02	92
Банан	40	0,60	0,20	8,40	38,40	Б/Н
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2,95	2,23	27,52	336,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	29,18	34,38	144,92	1298,67	
День 9						
ЗАВТРАК						
Макаронны отварные с сыром	130	8,80	10,35	22,18	217,36	301
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	12,39	16,14	41,46	361,2	
ЗАВТРАК 2 Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,30	0,20	16,30	68,33	
ОБЕД						
Суп с клецками и мясом	150	1,23	1,86	7,55	51,9	85
Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	315
Соус белый основной	15	0,06	0,52	0,51	6,96	363
Рыба запеченная с овощами	50	6,82	3,87	4,99	81,88	254
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	350	0,76	3,85	0,99	42	19,1
Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	15,08	14,44	80,52	513,02	
ПОЛДНИК						
Пудинг манный	100	4,59	3,76	26,10	156,59	190
Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	139,42	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	5,67	5,03	44,82	345,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	33,44	35,81	183,10	1287,76	
День 10						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	130	4,54	6,77	16,25	144,55	164

	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	10,40	39,42	132
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	5,76	10,55	33,96	251,97	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,80	3,20	4,10	59	
ОБЕД							
	Суп гороховый с курицей	150	22,38	14,64	24,07	317,68	68
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Картофель тушеный с мясом	180	3,91	10,96	27,16	226,96	132
	Огурец свежий	35	0,26	0,00	0,88	4,91	14
	Напиток лимонный	150	0,15	0,00	19,28	78,75	436
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	32,35	26,32	105,92	795,93	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные с повидлом	500	2,60	1,00	30,15	139,85	454
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,66	3,65	43,33	229,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	46,57	43,72	187,31	1335,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11940	348,45	358,69	1578,64	13628,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1194	34,85	35,87	157,86	1363	