

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	3,50	3,04	11,49		96 93
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	11,17		44,66 132
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03		119 1
	СЫР (порциями)	10	2,63	2,66	0,00		34,33 7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,25	12,28	35,69	293,99	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	7,00	2,00	3,00		73 119
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	7,00	2,00	3,00	73	
	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,62	3,69	10,71		85,5 5/2
	Плов из отварной говядины	110	11,22	10,51	17,88		217,8 375
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,41	0,94		26,64 20
	Компот из смеси сухофруктов с вит"С"	150	0,50	0,06	24,02		99,6 527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	16,68	16,99	73,23	523,54	
ПОЛДНИК	Блины	75	5,17	7,23	27,10		194,06 267
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32		49,2 490
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	11,17		44,66 132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,30	8,52	46,59	287,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	38,23	39,79	158,51	1178,45	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,24	6,21	21,32		162,15 67

Бутерброд с маслом		35	2,07	6,56	13,03	119 1
Кофейный напиток		150	0,52	0,54	15,53	66,15 432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7,83	13,31	49,88	347,3
10:00 Сок		100	0,00	0,00	11,20	44,8 399,7
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,00	0,00	11,20	44,8
ОБЕД						
Рассольник с мясом со сметаной		150	0,99	3,03	6,78	63,6 73
Вареники с капустой и мясом		70	2,98	2,67	14,83	95,35 546
Помидор свежий		30	0,30	0,10	1,10	7,2 Б/Н
Напиток лимонный		150	0,15	0,00	19,28	78,75 436
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		440	7,46	6,12	61,67	338,9
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с повидлом		80	9,88	6,69	9,78	137,32 9/5
Чай с сахаром		160	0,05	0,02	11,17	44,66 132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,93	6,71	20,95	181,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	25,22	26,14	143,70	912,98
День 3						
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная жидкая		180	5,35	5,80	32,58	203,89 271
Кофейный напиток		150	0,52	0,54	15,53	66,15 432
Бутерброд с маслом		35	2,07	6,56	13,03	119 1
Сыр (порциями)		10	2,63	2,66	0,00	34,33 7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	10,57	15,56	61,14	423,37
10:00 Кисломолочный напиток		100	7,00	2,00	3,00	73 119
ИТОГО ЗА 10:00		100	7,00	2,00	3,00	73
ОБЕД						
Суп с рыбными консервами		150	5,54	4,34	9,63	99,75 87
Макаронные изделия отварные		110	4,05	3,31	19,39	123,53 204
Соус белый основной		15	0,09	0,53	0,55	7,31 363
Птица, тушенная с овощами		50	2,60	1,88	4,54	45,44 301
Салат из моркови		40	0,46	4,03	4,15	54,72 9
Компот из смеси сухофруктов с вит"С"		150	0,50	0,06	24,02	99,6 527
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	16,28	14,47	81,96	524,35
ПОЛДНИК						
Гренка молочная		70	10,81	10,18	12,00	181,64 92
Банан		40	0,60	0,20	8,40	38,4 Б-Н
Чай с сахаром		160	0,05	0,02	11,17	44,66 132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	11,46	10,40	31,57	264,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	45,31	42,43	177,67	1285,42
День 4						
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная		100	2,91	5,10	15,42	119,52 92
Бутерброд с маслом		35	2,07	6,56	13,03	119 1

Кофейный напиток									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,52	0,54	15,53	66,15	432		
		285	5,50	12,20	43,98	304,67			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	0,00	0,00	11,20	44,8	399,7		
ОБЕД									
Суп картофельный с мясными фрикадельками									
	Каша гречневая	200	1,76	2,22	12,32	84,8	83		
	Соус томатный	110	5,73	6,18	32,25	207,06	414		
		15	0,23	0,01	0,78	4,21	348		
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом									
	Рыба запеченная с овощами	30	0,46	1,52	2,71	26,4	4/1		
	Кисель из экстракта ягодного с вит "С"	50	5,12	2,81	2,10	54,17	254		
	Хлеб пшеничный	150	0,08	0,00	30,39	116,91	73		
		40	3,04	0,32	19,68	94	701		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		595	16,42	13,06	100,23	587,55			
ПОЛДНИК									
	Оладьи с повидлом	50	3,52	3,48	21,60	131,82	556		
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	397		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		200	6,58	6,13	34,78	220,77			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1180	28,50	31,39	190,19	1157,79			
День 5									
ЗАВТРАК									
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	274		
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	1		
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	11,17	44,66	132		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		345	5,90	11,35	47,75	315,85			
ЗАВТРАК 2									
	Кисло-молочный напиток	100	7,00	2,00	3,00	73	119		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	7,00	2,00	3,00	73			
ОБЕД									
Суп гороховый с курицей									
	Гренки из пшеничного хлеба	150	4,51	2,29	11,45	84,6	68		
	Картофель тушеный с мясом	20	2,25	0,23	13,95	66,84	115		
	Огурец свежий	180	14,87	13,48	15,64	252,13	132		
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	35	0,30	0,00	0,90	4,9	14		
	Хлеб пшеничный	150	0,50	0,06	24,02	99,6	527		
		40	3,04	0,32	19,68	94	701		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		575	25,47	16,38	85,64	602,07			
ПОЛДНИК									
	Рожки с сыром	155	10,49	12,34	26,44	259,16	209		
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	11,17	44,66	132		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		315	10,54	12,36	37,61	303,82			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1335	48,91	42,09	174,00	1294,74			
День 6									
ЗАВТРАК									
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,69	5,58	22,26	158,53	133		
	Кофейный напиток	150	0,52	0,54	15,53	66,15	432		

Бутерброд с маслом		35	2,07	6,56	13,03	119 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	7,28	12,68	50,82	343,68
ЗАВТРАК 2 Кисломолочный напиток		100	7,00	2,00	3,00	73 119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73
ОБЕД		150	1,10	2,94	7,65	61,5 57
Макаронные изделия отварные		110	4,05	3,31	19,39	123,53 204
Гуляш из говядины		50	6,68	7,04	1,63	82 273
Помидор свежий		30	0,30	0,10	1,10	7,2 Б/н
Напиток лимонный		150	0,15	0,00	19,28	78,75 436
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	15,32	13,71	68,73	446,98
ПОЛДНИК		50	3,64	6,26	21,96	159 69
Рогалик сахарный		180	1,28	1,13	13,32	67,81 378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,92	7,39	35,28	226,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	34,52	35,78	157,83	1090,47
День 7						
ЗАВТРАК		150	5,24	6,21	21,32	162,15 67
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая		150	0,52	0,54	15,53	66,15 432
Кофейный напиток		35	2,07	6,56	13,03	119 1
Бутерброд с маслом		10	2,63	2,66	0,00	34,33 7
Сыр (порциями)		345	10,46	15,97	49,88	381,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,00	0,00	11,20	44,8
ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	11,20	44,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	11,20	44,8
ОБЕД		150	5,80	2,50	9,05	80 40
Суп с гречневой крупой и мясом		150	14,27	4,95	32,19	233,01 422
Пюре из гороха с мясом		40	0,30	2,41	0,94	26,64 20
Салат из свежих огурцов		150	0,50	0,06	24,02	99,6 527
Компот из смеси сухофруктов с вит"С"		40	3,04	0,32	19,68	94 701
Хлеб пшеничный		530	23,91	10,24	85,88	533,25
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	23,91	10,24	85,88	533,25
ПОЛДНИК		50	5,84	3,36	11,47	99,46 546
Вареники с творогом		160	0,05	0,02	11,17	44,66 132
Чай с сахаром		210	5,89	3,38	22,64	144,12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,89	3,38	22,64	144,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	40,26	29,59	169,60	1103,8
День 8						
ЗАВТРАК		150	3,78	4,77	23,55	152,19 274
Каша рисовая молочная жидкая		150	0,52	0,54	15,53	66,15 432
Кофейный напиток		35	2,07	6,56	13,03	119 1
Бутерброд с маслом		335	6,37	11,87	52,11	337,34
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	7,00	2,00	3,00	73 119
ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73 119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73 119

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	100	7,00	2,00	3,00	73
	Каша гречневая	150	5,54	4,34	9,63	99,75
	Птица, тушенная с овощами	110	5,73	6,18	32,25	207,06
	Соус томатный	50	2,60	1,88	4,54	45,44
	Салат из свеклы	15	0,23	0,01	0,78	4,21
	Кисель из экстракта ягодного с вит "С"	40	0,56	2,40	3,30	37,12
	Хлеб пшеничный	150	0,08	0,00	30,39	116,91
		40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	17,78	15,13	100,57	604,49
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	50	4,64	8,27	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Конфеты	15	0,00	0,00	0,00	0
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	11,17	44,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	7,73	8,61	31,73	235,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 9						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,55	5,83	31,84	205,99
	Кофейный напиток	150	0,52	0,54	15,53	66,15
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	11,77	15,59	60,40	425,47
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,00	0,00	11,20	44,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	Суп с клецками и мясом	100	0,00	0,00	11,20	44,8
	Рис отварной	180	2,57	3,29	13,54	103,86
	Соус белый основной	110	2,67	3,94	26,91	153,78
	Рыба запеченная с овощами	15	0,09	0,53	0,55	7,31
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	5,12	2,81	2,10	54,17
	Компот из смеси сухофруктов с вит"С"	35	0,76	3,85	0,99	42
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	0,50	0,06	24,02	99,6
		40	3,04	0,32	19,68	94
	Пряники	580	14,75	14,80	87,79	554,72
	Яблоки свежие	70	4,13	3,29	52,50	256,2
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	50	0,20	0,20	4,90	23,5
		160	0,05	0,02	11,17	44,66
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	4,38	3,51	68,57	324,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	1335	30,90	33,90	227,96	1349,35
		150	5,32	4,88	20,78	147,9

	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	11,17	44,66	132
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,44	11,46	44,98	311,56	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	7,00	2,00	3,00	73	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	
ОБЕД							
	Суп лапша с курицей	150	1,54	3,35	6,98	69,45	86
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	434
	Тефтели мясные	60	4,09	4,70	5,17	79,5	287
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка	45	0,72	3,33	1,76	40,19	1-с
	Напиток лимонный	150	0,15	0,00	19,28	78,75	436
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	11,78	15,22	67,86	462,54	
ПОЛДНИК							
	Булочка сдобная(п,п)	70	5,50	6,00	36,80	223	485
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,72	10,50	45,44	319,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	36,94	39,18	161,28	1166,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12365	367,67	357,90	1748,15	11789,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1236,5	36,77	35,79	174,82	1178,94	