

СОГЛАСОВАНО

(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	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	4,73	6,36	17,66	146,75	184
	Кофейный напиток на молоке	150	2,39	2,61	11,23	77,15	290
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	10,73	11,94	50,69	343,17	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной на мясном бульоне	150	4,79	2,85	10,39	85,6	66
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,85	3,62	21,69	139,06	175
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
	Гуляш из отварной птицы	80	10,98	2,49	3,58	81	194
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	23,27	9,44	61,34	422,06	
УПЛОТНЕНН	Творожная запеканка	100	14,60	10,60	14,42	209,57	227
	Кисель	150	0,00	0,00	11,94	45,87	306
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	14,60	10,60	26,36	255,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	49,10	32,08	148,49	1066,67	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	6,23	19,53	154,25	77
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27	1

Кофейный напиток на молоке										150	2,39	2,61	11,23	77,15	17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										345	11,01	11,81	52,56	350,67	
ЗАВТРАК 2 Яблоко										70	0,28	0,28	6,86	32,9	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										70	0,28	0,28	6,86	32,9	
ОБЕД										150	2,58	2,78	8,31	68,79	67
Свекольник со сметаной										130	2,77	2,34	28,91	147,82	179
Каша рисовая рассыпчатая										150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
Компот из сухофруктов										40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
Хлеб ржаной										60	12,59	2,79	10,01	114,53	82
Рыбные котлеты										40	0,69	2,04	1,97	29,4	5
Салат Витаминный										570	21,28	10,43	74,88	476,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД										40	5,08	4,60	0,28	62,8	1/6
УПЛОТНЕНН Яйцо отварное										150	0,15	0,00	7,52	29,86	286
Чай с сахаром										30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
Батон нарезной										220	7,48	5,47	23,22	171,26	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										1205	40,05	27,99	157,52	1031,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
День 3															
ЗАВТРАК										150	5,19	6,08	19,58	151,2	199
Каша пшеничная молочная										150	2,54	2,62	10,41	74,93	292
Какао с молоком										45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
Бутерброд с маслом										345	11,34	11,67	51,79	345,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										90	1,22	0,40	17,01	77,76	Б/н
ЗАВТРАК 2 Банан										90	1,22	0,40	17,01	77,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										150	3,12	2,44	12,57	85,16	60
ОБЕД										150	3,87	3,76	28,02	161,94	321
Харчо из говядины										150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
Пюре картофельное										40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
Компот из сухофруктов										60	8,04	6,40	7,07	116,81	97
Хлеб ржаной										40	0,69	2,04	1,97	29,4	5
Котлета мясная										590	18,37	15,12	75,31	509,71	
Салат Витаминный										70	5,53	0,70	33,81	149,52	34/2
ИТОГО ЗА ОБЕД										150	4,12	4,20	6,45	79,5	284
УПЛОТНЕНН Гренки (сухарики)										220	9,65	4,90	40,26	229,02	
Молоко кипяченое										1245	40,58	32,09	184,37	1161,89	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
День 4															
ЗАВТРАК										150	5,04	6,40	19,07	154,25	198
Каша пшеничная молочная жидкая										45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
Бутерброд с маслом										150	2,39	2,61	11,23	77,15	290
Кофейный напиток на молоке										345	11,04	11,98	52,10	350,67	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК															

ЗАВТРАК 2	Банан	90	1,22	0,40	17,01	77,76	Б/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	1,22	0,40	17,01	77,76	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	150	4,99	1,69	9,09	71,73	35
	Голубцы ленивые	180	9,54	9,43	17,32	193,1	121
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Свекла отварная	40	0,60	0,04	3,52	16,8	17
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	17,78	11,64	55,61	398,03	
УПЛОТНЕНН	Оладьи со сгущенкой	110	5,22	4,77	25,50	166,89	251
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	7,52	29,86	286
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		260	5,37	4,77	33,02	196,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	35,41	28,79	157,74	1023,21	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,89	6,14	25,74	177,87	197
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
	Какао с молоком	150	2,54	2,62	10,41	74,93	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,04	11,73	57,95	372,07	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	Б/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		70	0,28	0,28	6,86	32,9	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	3,72	2,67	14,80	99,15	61
	Солянка	180	8,50	5,36	8,62	118,64	140
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,87	8,51	49,10	334,19	
УПЛОТНЕНН	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	609
	Йогурт	130	6,50	4,16	4,55	88,4	536
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		160	7,46	5,00	28,88	191,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	33,65	25,52	142,79	930,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,18	6,39	17,53	148,68	185
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,39	2,61	11,23	77,15	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,18	11,97	50,56	345,1	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	Б/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		70	0,28	0,28	6,86	32,9	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	2,58	2,78	8,31	68,79	67
	Пюре гороховое	100	8,24	2,85	19,86	138,05	170
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	296

	Котлеты из птицы	60	10,85	3,61	4,22	91,18	131
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	24,32	9,72	58,07	414,42	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	80	12,74	8,06	14,95	181,94	230
	Кисель	150	0,00	0,00	11,94	45,87	306
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		230	12,74	8,06	26,89	227,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	48,52	30,03	142,38	1020,23	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,19	6,08	19,58	151,2	199
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,39	2,61	11,23	77,15	17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,19	11,66	52,61	347,62	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	2,79	2,85	10,02	77,37	53
	Макароны	90	3,44	2,93	20,94	123,83	216
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Бефстроганов	80	8,06	9,84	3,08	133,58	91
	Салат Витаминный	40	0,69	2,04	1,97	29,4	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17,63	18,14	61,69	480,58	
УПЛОТНЕНН	Бутерброд с повидлом	50	2,63	0,34	16,10	71,21	4
	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54	435
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		150	5,53	2,84	20,30	125,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	34,85	32,74	144,70	999,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,18	6,39	17,53	148,68	185
	Кофейный напиток на молоке	150	2,39	2,61	11,23	77,15	290
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,18	11,97	50,56	345,1	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Уха с крупой	150	4,40	1,59	8,62	66,57	70
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,49	16,22	24,93	296,34	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	296
	Салат Витаминный	40	0,69	2,04	1,97	29,4	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	20,23	20,33	61,20	508,71	
УПЛОТНЕНН	Гренка молочная с сахаром	55	4,89	7,51	23,15	171,87	272
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	7,52	29,86	286

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		205	5,04	7,51	30,67	201,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	36,95	39,91	152,53	1101,54
День 9						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,04	6,40	19,07	154,25
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27
	Какао с молоком	150	2,54	2,62	10,41	74,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,19	11,99	51,28	348,45
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Суп по-польски	150	2,99	3,55	4,92	63,78
	Рагу из овощей	150	7,02	4,60	14,82	130,04
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	12,66	8,63	45,42	310,22
УПЛОТНЕНН	Булочка домашняя	60	6,20	3,43	46,67	244,21
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	7,52	29,86
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		210	6,35	3,43	54,19	274,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	30,70	24,15	160,99	978,74
День 10						
ЗАВТРАК	Каша шоколадная	150	4,14	5,09	18,08	134,71
	Бутерброд с маслом	45	3,61	2,97	21,80	119,27
	Кофейный напиток на молоке	150	2,39	2,61	11,23	77,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	10,14	10,67	51,11	331,13
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Суп крестьянский	150	3,12	2,46	10,65	77,49
	Ежики	150	8,68	8,54	21,24	196,93
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Салат из моркови	30	0,19	1,51	1,91	22,01
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,64	12,99	59,48	412,83
УПЛОТНЕНН	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63
	Йогурт	130	6,50	4,16	4,55	88,4
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		160	7,46	5,00	28,88	191,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	32,74	28,76	149,57	980,99
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11755	382,55	302,06	1541,08	10294,64
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1175,5	38,25	30,21	154,11	1029,46