

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	150	4	4	15	113	100
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21	7
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42	412
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>223</b>	
Второй завтрак	Ряженка(150) *	150	5	5	8	97	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>97</b>		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180	9	9	13	157	89
	Плов из птицы(160) *	160	16	16	28	314	321
	Салат из квашеной капусты(40) *	40	1	2	2	30	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38	
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1		14	71	417
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>77</b>	<b>657</b>	
	Уплотненный	Запеканка из творога 65*	65	9	6	9	131
Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47		
Яблоки (80) *	80			9	45		
Пряники 12*	12	2	2	34	149		
Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78	413	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>327</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>74</b>	<b>450</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 402</b>	<b>59</b>	<b>48</b>	<b>194</b>	<b>1427</b>		

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный(150) *	150	4	4	13	100	99
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33	6
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	12	76	414
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>256</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое(150) *	150	5	4	8	85	419
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>85</b>		
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(150) *	150	1	3	5	52	76
	Суфле из рыбы(60) *	60	12	8	2	98	284
	Картофельное пюре(110) *	110	2	4	18	115	339
	Салат из соленых огурцов с луком(40) *	40		2	1	24	20
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38	
	Компот из яблок(150) *	150			23	95	393
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>469</b>	
Уплотненный	Макароны отварные с сыром(120) *	120	7	6	30	210	220
	Салат из горошка зеленого консервированного(30) *	30	1	2	2	24	10
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28	411
	Бананы(80) *	80	1				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>55</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 435</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>163</b>	<b>1127</b>		

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром (65)*	65	8	13	1	152	230
	Бутерброд с маслом(30) *	35	2	8	15	137	1
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	93	416
Итого за Завтрак		280	13	24	29	382	
Второй завтрак							
	Кефир(150) *	150	4	5	6	89	420
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	89	
Обед							
	Бульон рыбный детский 150*	150	3			13	61
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3			88	123
	Запеканка из печени с рисом.(130) *	130	16	7	19	189	311
	Капуста тушенная(120) *	120	3	3	8	73	143
	Хлеб ржаной(20) *	20	2			10	38
	Сок фруктовый(150) *	150	1			20	81
Итого за Обед		590	28	10	77	482	515
Уплотненный							
	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	150	4	4	12	101	101
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			10	47
	Компот из сухофруктов(150) *	150				18	74
	Печенье(12) *	12	1	3		14	88
	Яблоки (80) *	80				9	45
Итого за Уплотненный полдник		412	7	7	63	355	
Итого за день		1 432	52	46	175	1308	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеном(150) *	150	4	4	14	113	101
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21	7
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			10	47
	Чай с лимоном(180) *	180				10	42
Итого за Завтрак		355	7	6	34	223	412
Второй завтрак							
	Кисель молочный(150) *	150	4	4	25	147	402
Итого за Второй завтрак		150	4	4	25	147	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	4	4	18	117	87
	Котлеты 60*	60	13	11	14	207	299
	Макароны отварные с маслом.(110) *	110	4	2	29	148	219
	Салат из свеклы с зеленым горошком 40	40	2	4	8	77	35
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			10	47
	Хлеб ржаной(20) *	20	2			10	38
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1			14	71
Итого за Обед		580	28	21	103	705	417
Уплотненный							
	Пудинг из творога с яблоками 65*	65	7	6	8	118	254
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			10	47
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78	413
	Апельсины (80) *	80	1			8	41
Итого за Уплотненный полдник		315	13	8	38	284	
Итого за день		1 400	52	39	200	1359	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (65)*	65	6	12	1	139	229,02
	Консервы овощные закусочные (порциями)(30) *	30	1	2	2	27	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			47	
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	10	76	414
<b>Итого за Завтрак</b>		265	11	16	25	289	
Второй завтрак	Ряженка(150) *	150	5	5	8	97	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	5	5	8	97	
Обед	Суп картофельный с клецками(150) *	150	6	7	28	233	
	Птица, тушенная в соусе с овощами(150) *	150	9	9	12	165	
	Салат из квашеной капусты(40) *	40	1	2	2	30	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2			38	
	Компот из яблок(150) *	150			23	95	393
	<b>Итого за Обед</b>		530	20	18	85	608
Уплотненный	Суп молочный овсянный(150) *	150	4	4	8	84	101
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	443
	Кисель из повидла, джема, варенья(150) *	150			26	103	401
	Бананы(80) *	80	1			55	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	13	11	12	55	
<b>Итого за день</b>		1 375	49	50	185	1398	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный(150) *	150	4	4	13	100	99
	Яйца вареные (20) *	20	13	12	1	41	227
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			47	
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42	412
<b>Итого за Завтрак</b>		370	19	16	34	230	
Второй завтрак	Молоко кипяченое(150) *	150	5	4	8	85	419
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	5	4	8	85	
Обед	Суп картофельный с крупой(180) *	180	2	2	14	85	86
	Жаркое по-домашнему(160) *	160	18	16	15	276	292
	огурец соленый(30) *	30			1	3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2			38	
	Компот из яблок(150) *	150			23	95	393
<b>Итого за Обед</b>		560	24	18	73	544	
Уплотненный	Запеканка из творога с морковью 65*	65	6	5	12	124	252
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			47	
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	93	416
	Апельсины (80) *	80	1			41	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		345	12	8	43	305	
<b>Итого за день</b>		1 425	60	46	158	1164	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая на молоке рисовая(150) *	150	5	5	28	182	
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21	7
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28	
<b>Итого за Завтрак</b>		355	8	7	45	278	411
Второй завтрак	Бананы(80) *	80	1		12	55	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		80	1		12	55	
Обед	Бульон из птицы детский(150) *	150	4	4		50	
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3			19	123
	Печень по-строгановски(60) *	60	13	6	10	155	
	Каша рассыпчатая пшеничная(120) *	120	5	4	22	142	
	Салат из свеклы(40) *	40	1	2	3	38	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38	
	Сок фруктовый(150) *	150	1		20	81	
<b>Итого за Обед</b>		560	29	16	84	592	515
Уплотненный	Омлет натуральный (65)*	65	6	12	1	139	229,02
	Консервы овощные закусочные (порциями)(30) *	30	1	2	2	27	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2			47	
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78	413
	Пряники 12*	12	2	2	34	149	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		277	14	18	59	440	
<b>Итого за день</b>		1 272	52	41	200	1365	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	150	4	4	12	101	101
	бутерброд с маслом(30) *	35	2	8	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	12	76	414
<b>Итого за Завтрак</b>		335	8	14	39	314	
Второй завтрак	Ряженка(150) *	150	5	5	8	97	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	5	5	8	97	
Обед	Рассольник ленинградский(150) *	150	1	3	10	72	82
	Тефтели(60) *	60	8	9	5	131	304
	Картофельное пюре(110) *	110	2	4	18	115	339
	Салат из квашеной капусты(40) *	40	1	2	2	30	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			18	74	394
<b>Итого за Обед</b>		550	16	18	73	507	
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(60) *	60	11	5	1	66	263
	Салат из горошка зеленого консервированного(30) *	30	1	2	2	24	10
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Кисель из повидла, джема, варенья(150) *	150			26	103	401
	Яблоки (80) *	80			9	45	
	Печенье(12) *	12	1	3	14	88	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		352	15	10	62	373	
<b>Итого за день</b>		1 387	44	47	182	1291	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 65*	65	9	6	9	131	251
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33	6
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42	
<b>Итого за Завтрак</b>		270	11	10	29	253	412
Второй завтрак	Кефир(150) *	150	4	5	6	89	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	4	5	6	89	420
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(150) *	150	1	3	5	52	76
	Гуляш(60) *	60	10	10	2	141	293
	Макароны отварные с маслом.(110) *	110	4	2	29	148	219
	Салат из соленых огурцов с луком(40) *	40		2	1	24	20
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38	
	Компот из яблок(150) *	150			23	95	393
	<b>Итого за Обед</b>		550	19	17	80	545
Уплотненный	Суп молочный овсянный(150) *	150	4	4	8	84	101
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162	443
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	93	416
	Апельсины (80) *	80	1		8	41	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460	16	14	50	380	
<b>Итого за день</b>		1 430	50	46	165	1267	

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов Зима

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой(150) *	150	4	5	14	118	101
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21	7
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78	413
<b>Итого за Завтрак</b>		325	10	9	36	264	413
Второй завтрак	Кисель молочный(150) *	150	4	4	25	147	402
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	4	4	25	147	402
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (150) *	150	2	2	12	70	88
	Птица тушенная(60) *	60	12	13	1	165	318
	Каша рассыпчатая гречневая(120) *	120	3	4	19	129	179
	Салат из свеклы с зеленым горошком 40	40	2	4	8	77	35
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38	
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1		14	71	417
	<b>Итого за Обед</b>		560	24	23	74	597
Уплотненный	Рыба припущенная 60*	60	14	5		98	259,02
	Картофель отварной(110) *	110	3	3	26	144	517
	огурец соленый(30) *	30			1	3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Печенье(12) *	12	1	3	14	88	
	Чай с сахаром(180) *	180			13	54	411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		412	20	11	64	434	411
<b>Итого за день</b>		1 447	58	47	199	1442	

Итого за период	14 005	517	449	1821	13148	
Среднее значение за период		51,7	44,9	182,1	1314,8	

Составил \_\_\_\_\_ Завпроизводстве

Утвердил \_\_\_\_\_

