

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	150	4	4	15	113
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42
Итого за Завтрак		355	7	6	35	223
Второй завтрак						
	Сок фруктовый(150) *	150	1		20	81
Итого за Второй завтрак		150	1		20	81
Обед						
	Суп картофельный с крупой(180) *	180	2	2	14	85
	Жаркое по-домашнему(160) *	160	18	16	15	276
	огурец свежий (30) *	30			1	3
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1		14	71
Итого за Обед		570	25	18	66	530
Уплотненный						
	Запеканка из творога с морковью 65*	65	6	5	12	124
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78
	Пряники 12*	12	2	2	34	149
	Груши (70) *	70			10	48
Итого за Уплотненный полдник		317	13	9	78	446
Итого за день		1 392	46	33	199	1280

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Суп молочный манный(150) *	150	4	4	13	100
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	12	76
Итого за Завтрак		325	8	10	35	256
Второй завтрак						
	Кисель из яблок свежих (150)*	150			27	112
Итого за Второй завтрак		150			27	112
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем 150*	150	1	2	5	42
	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе (80)*	80	19	3	74	107
	Каша рассыпчатая гречневая(120) *	120	3	4	19	129
	Салат из свежих помидоров с луком (40)*	40	1	6	5	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(20) *	20	2		10	38
	Компот из сухофруктов(150) *	150			18	74
Итого за Обед		580	28	15	141	518
Уплотненный						
	Макароны отварные с сыром(120) *	120	7	6	30	210
	Салат из свежих огурцов 40*	40	1	6		64
	Чай с сахаром(180) *	180			13	54
	Бананы(70) *	70	1		12	55
Итого за Уплотненный полдник		410	9	12	55	383
Итого за день		1 465	45	37	258	1269

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Суп молочный с пшеном(150) *	150	4	4	14	113
	Яйца вареные (20) *	20	13	12	1	41
	бутерброд с маслом(30) *	35	2	8	15	137
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	93
Итого за Завтрак		385	22	27	43	384
Второй завтрак						
	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147
Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147
Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (150) *	150	2	2	12	70
	Запеканка из печени с рисом.(130) *	130	16	7	20	189
	Капуста тушенная(120) *	120	3	3	8	73
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Компот из яблок(150) *	150			23	95
Итого за Обед		600	25	12	85	522
Уплотненный						
	Пудинг из творога с яблоками 65*	65	7	6	8	118
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с сахаром(180) *	180			13	54
	Груши (70) *	70			10	48
Итого за Уплотненный полдник		335	9	6	41	267
Итого за день		1 500	60	49	194	1320

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Омлет с сыром (65)*	65	8	13	1	152
	Помидор свежий 40*	40	1	6	5	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42
Итого за Завтрак		305	11	19	26	322
Второй завтрак						
	Кефир(150) *	150	4	5	6	89
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	89
Обед						
	Бульон из птицы детский(150) *	150	4	4		50
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88
	Котлеты 60*	60	13	11	14	207
	Макароны отварные с маслом.(110) *	110	4	2	29	148
	Салат из свежих помидоров и огурцов 40*	40	1	6	2	72
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Кисель из повидла, джема, варенья(150) *	150			26	103
Итого за Обед		560	27	23	102	716
Уплотненный						
	Суп молочный овсянный(150) *	150	4	4	8	84
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Печенье(12) *	12	1	3	14	88
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78
	Яблоки (70) *	70			9	45
Итого за Уплотненный полдник		402	10	9	53	342
Итого за день		1 417	52	56	187	1469

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Запеканка из творога 65*	65	9	6	9	131
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	59
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	12	76
Итого за Завтрак		245	14	10	33	287
Второй завтрак						
	Сок фруктовый(150) *	150	1		20	81
Итого за Второй завтрак		150	1		20	81
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180	9	9	13	157
	Рыба, запеченная в омлете(60) *	60	11	5	1	66
	Картофельное пюре(110) *	110	2	4	18	115
	Огурец свежий 40*	40	1	6	5	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Компот из сухофруктов(150) *	150			18	74
Итого за Обед		590	27	24	77	588
Уплотненный	Каша жидкая на молоке рисовая(150) *	150	5	5	28	182
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1		14	71
	Бананы(70) *	70	1		12	55
	Итого за Уплотненный полдник		420	15	12	75
Итого за день		1 405	57	46	205	1426

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая на молоке манная 150*	150	8	8	32	230
	Яйца вареные (20) *	20	13	12	1	41
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42
Итого за Завтрак		375	23	24	53	393
Второй завтрак						
	Кефир(150) *	150	4	5	6	89
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	89
Обед	Суп картофельный с крупой(180) *	180	2	2	14	85
	Птица тушеная(60) *	60	12	13	1	165
	Каша рассыпчатая пшеничная(120) *	120	5	4	22	142
	Салат из свежих помидоров и огурцов 40*	40	1	6	2	72
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Сок фруктовый(150) *	150	1		20	81
Итого за Обед		600	25	25	81	640
Уплотненный	Запеканка из творога 65*	65	9	6	9	131
	Салат из моркови 40*	40	1		12	54
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	93
	Печенье(12) *	12	1	3	14	88
	Груши (70) *	70			10	48
Итого за Уплотненный полдник		387	16	12	68	461
Итого за день		1 512	68	66	208	1583

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша жидкая на молоке рисовая(150) *	150	5	5	28	182
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с сахаром(180) *	180			13	54
Итого за Завтрак		355	8	7	51	304
Второй завтрак						
	Кисель молочный(180) *	180	4	4	25	147
Итого за Второй завтрак		180	4	4	25	147
Обед						
	Бульон рыбный детский 150*	150	3			13
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	3		19	88
	Тефтели(60) *	60	8	9	5	131
	Картофельное пюре(110) *	110	2	4	18	115
	Огурец свежий 40*	40	1	6	5	81
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1		14	71
Итого за Обед		560	20	19	73	547
Уплотненный						
	Омлет натуральный (65)*	65	6	12	1	139
	Помидор свежий 40*	40	1	6	5	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Пряники 12*	12	2	2	34	149
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78
	Яблоки (70) *	70			9	45
Итого за Уплотненный полдник		357	14	22	71	539
Итого за день		1 452	46	52	220	1537

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Суп молочный с пшеном(150) *	150	4	4	14	113
	бутерброд с маслом(30) *	35	2	8	15	137
	Кофейный напиток с молоком(150) *	150	2	2	12	76
Итого за Завтрак		335	8	14	41	326
Второй завтрак						
	Ряженка(150) *	150	5	5	8	97
Итого за Второй завтрак		150	5	5	8	97
Обед						
	Суп картофельный с клецками(150) *	150	6	7	28	233
	Гуляш(60) *	60	10	10	2	141
	Каша рассыпчатая гречневая(120) *	120	3	4	19	129
	Салат из свежих огурцов 40*	40	1	6		64
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Компот из сухофруктов(150) *	150			18	74
Итого за Обед		570	24	27	89	736
Уплотненный						
	Пудинг рыбный запеченный (60) *	60	16	8	7	128
	Салат из свеклы(40) *	40	1	2	3	38
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Кисель из повидла, джема, варенья(150) *	150			26	103
	Бананы(70) *	70	1		12	55
Итого за Уплотненный полдник		340	20	10	58	371
Итого за день		1 395	57	56	196	1530

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Запеканка из творога 65*	65	9	6	9	131
	Масло (порциями)(5) *	5		4		33
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с лимоном(180) *	180			10	42
Итого за Завтрак		270	11	10	29	253
Второй завтрак	Кефир(150) *	150	4	5	6	89
	Итого за Второй завтрак		150	4	5	6
Обед	Борщ с капустой и картофелем 150*	150	1	2	5	42
	Плов из птицы(160) *	160	16	16	28	314
	Салат из свежих помидоров и огурцов 40*	40	1	6	2	72
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Кисель из яблок свежих (150)*	150			27	112
Итого за Обед		550	22	24	84	635
Уплотненный	Суп молочный овсянный(150) *	150	4	4	8	84
	Крендель сахарный(50) *	50	8	7	21	162
	Какао с молоком(180) *	180	3	3	13	93
	Груши (70) *	70			10	48
Итого за Уплотненный полдник		450	15	14	52	387
Итого за день		1 420	52	53	171	1364

Рацион: Ясли Лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	150	4	4	12	101
	Сыр (порциями)(5) *	5	1	2		21
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Чай с молоком(150) *	150	3	2	12	78
Итого за Завтрак		325	10	8	34	247
Второй завтрак	Сок фруктовый(150) *	150	1		20	81
	Итого за Второй завтрак		150	1		20
Обед	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	4	4	18	117
	Котлеты 60*	60	13	11	14	207
	Макароны отварные с маслом.(110) *	110	4	2	29	148
	Салат из свежих помидоров с луком (40)*	40	1	6	5	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	48
	Напиток из плодов шиповника 150*	150	1		14	71
Итого за Обед		590	27	23	102	719
Уплотненный	Омлет натуральный (65)*	65	6	12	1	139
	Огурец свежий 40*	40	1	6	5	81
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47
	Печенье(12) *	12	1	3	14	88
	Чай с сахаром.(180) *	180			7	28
	Яблоки (80) *	80			9	45
Итого за Уплотненный полдник		397	10	21	46	428
Итого за день		1 462	48	52	202	1475

Итого за период	14 420	531	500	2040	14253
Среднее значение за период		53,1	50	204	1425,3

Составил _____ Завпроизводств

Утвердил _____

№ рецептуры
100
7
412
418
86
292
510
417
252
413
513

(лист 2)

№ рецептуры
99
6
414
397,02
63,01
294,01
179
14,01
394
220
13,02
411
519

(лист 3)

№ рецептуры
101
227
1
416
402
88
311
143
393
254
411
513

(лист 4)

№ рецептуры
230
14,04
412
420
60
123
299
219
15,02
401
101
413
520

(лист 5)

№ рецептуры
251
7
414
418
89
263
339
14,05
394
4,2
443
417
519

(лист 6)

№ рецептуры
516
227
6
412
420
86
318
179
15,02
418
251
42,02
416
513

(лист 7)

№ рецептуры
4,2
7
411
402
61
123
304
339
14,05
417
229
14,04
413
520

(лист 8)

№ рецептуры
101
1
414
420
91
293
179
13,02
394
34
401
519

(лист 9)

№ рецептуры
251
6
412
420
63,01
321
15,02
397,02
101
443
416
513

(лист 10)

№ рецептуры
101
7
413
418
87
299
219
14,01
417
229
14,05
411

