

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая /ясли/ *	120	3	4,27	14,6	175,33	123,01
	Яйца вареные /ясли/ *	40	0,127	0,115	0,007	1,575	213,01
	Огурцы /ясли/ *	30	0,3		0,9	4,9	65,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Завтрак		375	9,557	12,495	50,177	453,795	
Завтрак2							
	Бананы /ясли/ *	95	1,5	0,5	21	95	50,01
Итого за Завтрак2		95	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем/ясли/*	150	1,26	6,16	7,5	61,6	83,01
	Рыба отварная /ясли/ *	50	10,3	1,36	0,49	58,2	116,01
	Макаронные изделия отварные с маслом /ясли/ *	120	4,69	8,69	29,5	213,09	34,02
	Икра кабачковая (консерв.) /ясли/	30	0,405	1,59	2,603	26,325	93,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		570	22,225	19,39	83,363	566,225	
Полдник							
	Пирог с яблоками /ясли/ *	60	3,39	2,13	28,5	152,8	115,01
	Молоко кипяченое /ясли/ *	150	4,58	4,08	7,58	76,68	44,01
Итого за Полдник		210	7,97	6,21	36,08	229,48	
Итого за день		1 250	41,252	38,595	190,62	1344,5	

(лист 2)

Рацион: Ясли лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная "Дружба" /ясли/ *	130	4,67	5,79	20,78	150,75	100,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с сахаром /ясли/ *	150	0,04	0,01	6,99	28	45,03
Итого за Завтрак		315	8,05	10,72	42,73	332,05	
Завтрак2							
	Кефир /ясли/ *	130	4,35	3,75	6	75	43,01
Итого за Завтрак2		130	4,35	3,75	6	75	
Обед							
	Суп "Шахтерский" /ясли/ *	150	4,15	6,04	19,67	144	153,01
	Перец фаршированный /ясли/ *	150	4,21	10,3	21,7	195,47	152,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		520	13,93	17,93	84,64	546,48	
Полдник							
	Булочка "Домашняя " /ясли/ *	60	5,05	9,63	33,52	177,7	148,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		210	7,84	12,82	53,23	296,39	
Итого за день		1 175	34,17	45,22	186,6	1249,92	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком /ясли/ *	120	9,14	19	7,58	238,4	112,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с лимоном /ясли/ *	150	0,07	0,01	7,1	29	45,01
Итого за Завтрак		305	12,55	23,93	29,64	420,7	
Завтрак2							
	Сок яблочный /ясли/ *	150	0,75		15,15	64	175,01
Итого за Завтрак2		150	0,75		15,15	64	
Обед							
	Суп "Харчо" /ясли/ *	150	3,93	4,9	16,84	120,88	158,01
	Котлеты рыбные любительские /ясли/ *	60	9,648	2,16	2,832	90,48	19,01
	Картофельное пюре /ясли/ *	110	6,83	3,81	24,8	99,75	53,01
	Икра баклажанная /ясли/ *	30	1,6	9,4	7,8	125,5	160,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	15	1,125	0,435	7,575	38,715	55,01
	Компот из сухофруктов /ясли/ *	150	0,42		20,45	83	41,01
Итого за Обед		555	26,753	21,305	96,497	642,905	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом /ясли/ *	60	4,6	2,2	30,3	168,3	47,02
	Какао с молоком /ясли/ *	150	1,25	1,33	10,08	50	101,01
Итого за Полдник		210	5,85	3,53	40,38	218,3	
Итого за день		1 220	45,903	48,765	181,667	1345,905	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая /ясли/ *	130	4,59	4,28	19,7	148,3	126,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с сахаром /ясли/ *	150	0,04	0,01	6,99	28	45,03
Итого за Завтрак		315	7,97	9,21	41,65	329,6	
Завтрак2							
	Кефир /ясли/ *	130	4,35	3,75	6	75	43,01
Итого за Завтрак2		130	4,35	3,75	6	75	
Обед							
	Свекольник со сметаной /ясли/ *	150	3,38	5,2	11,03	116,11	68,01
	Плов из птицы /ясли/ *	150	16	14,78	26,76	304	168,05
	Помидоры /ясли/ *	30	0,524	0,1	2,003	8,5	59,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		550	25,474	21,67	83,063	635,62	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом /ясли/ *	130	14,8	12,6	30,7	320,8	91,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		280	17,59	15,79	50,41	439,49	
Итого за день		1 275	55,384	50,42	181,123	1479,71	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая /ясли/ *	130	4,76	6,38	16,4	140,5	127,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с сахаром /ясли/ *	150	0,04	0,01	6,99	28	45,03
Итого за Завтрак		315	8,14	11,31	38,35	321,8	
Завтрак2							
	Яблоки свежие /ясли/ *	95	0,4	0,4	9,8	44	85,01
Итого за Завтрак2		95	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с крупой /ясли/ *	150	2,5	3	18,3	85	102,01
	Голубцы ленивые /ясли/ *	150	10,61	6,81	15,04	164	122,01
	Соус сметанный с томатом /ясли/ *	25	2,93	8,32	11,7	133,5	180,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		545	21,61	19,72	88,31	589,51	
Полдник							
	Шанежка наливная с яйцом /ясли/ *	50	5,7	2,63	21,45	129	170,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		200	8,49	5,82	41,16	247,69	
Итого за день		1 155	38,64	37,25	177,62	1203	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов фруктовый /ясли/ *	150	1,98	3,89	34,8	243,5	84,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Какао с молоком сгущенным /ясли/ *	150	1,5	1,6	12,1	60	236,01
Итого за Завтрак		335	6,82	10,41	61,86	456,8	
Завтрак2							
	Сок яблочный /ясли/ *	150	0,75		15,15	64	175,01
	Печенье сахарное /ясли/ *	16	1,5	1,95	13,93	87,9	86,01
Итого за Завтрак2		166	2,25	1,95	29,08	151,9	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями/ясли/*	150	2,37	2,48	15,09	92,18	4,02
	Суфле из птицы /ясли/ *	50	15,58	11,2	3,42	250,3	114,01
	Капуста тушеная /ясли/ *	110	2,41	4,52	8,11	87,6	37,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		530	25,93	19,79	69,89	637,09	
Полдник							
	Булочка "Домашняя " /ясли/ *	60	5,05	9,63	33,52	177,7	148,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		210	7,84	12,82	53,23	296,39	
Итого за день		1 241	42,84	44,97	214,06	1542,18	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая /ясли/ *	130	9,01	8,09	28,39	213	14,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Сыр порционный/ясли/ *	12	3,48	4,43		54	104,01
	Чай с сахаром /ясли/ *	150	0,04	0,01	6,99	28	45,03
Итого за Завтрак		327	15,87	17,45	50,34	448,3	
Завтрак2							
	Кефир /ясли/ *	130	4,35	3,75	6	75	43,01
Итого за Завтрак2		130	4,35	3,75	6	75	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем /ясли/ *	150	1,32	3,57	9,26	74,5	111,01
	Жаркое по-домашнему /ясли/ *	150	15,6	3,78	15,5	198,2	24,01
	Огурцы *	30	0,15		0,45	2,45	65
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		550	22,64	8,94	68,48	482,16	
Полдник							
	Ватрушка с творогом /ясли/ *	60	4,8	2,54	19,8	164	166,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		210	7,59	5,73	39,51	282,69	
Итого за день		1 217	50,45	35,87	164,33	1288,15	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный /ясли/ *	120	11,64	18,04	3,04	221,08	12,01
	Икра кабачковая (консерв.) /ясли/	40	0,54	2,12	3,47	35,1	93,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с лимоном /ясли/ *	150	0,07	0,01	7,1	29	45,01
Итого за Завтрак		345	15,59	25,09	28,57	438,48	
Завтрак2							
	Яблоки свежие /ясли/ *	95	0,4	0,4	9,8	44	85,01
Итого за Завтрак2		95	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох) /ясли/ *	150	6,34	4,12	17,51	118,87	6,01
	Рагу из овощей с кабачками /ясли/ **	110	4,84	4,85	13,25	104	16,03
	Котлеты /ясли/ *	50	9,32	7,07	9,64	139	28,02
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из сухофруктов /ясли/ *	150	0,42		20,45	83	41,01
Итого за Обед		530	26,37	17,51	92,2	606,88	
Полдник							
	Расстегай с капустой /ясли/ *	60	2,96	2,07	17,81	148	131,01
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		210	5,75	5,26	37,52	266,69	
Итого за день		1 180	48,11	48,26	168,09	1356,05	

Рацион: Ясли лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями /ясли/ *	150	5,85	4,36	14,99	116,25	134,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с молоком /ясли/ *	150	2,65	2,33	11,31	77	45,05
Итого за Завтрак		335	11,84	11,61	41,26	346,55	
Завтрак2							
	Сок яблочный /ясли/ *	150	0,75		15,15	64	175,01
Итого за Завтрак2		150	0,75		15,15	64	
Обед							
	Суп из фасоли /ясли/ *	150	9,635	7,5	24,197	200,584	119,01
	Курица в соусе с томатом /ясли/ *	60	7,716	10,08	2,724	113,4	35,01
	Каша пшеничная рассыпчатая /ясли/ *	120	4,25	2,3	29,8	196	32,01
	Кабачки запеченные /ясли/ *	30	0,43	1,75	3,03	29,67	141,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	30	2,25	0,87	15,15	77,43	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		580	27,601	23,22	103,021	746,664	
Полдник							
	Булочка "Российская " /ясли/ *	60	4,22	4,81	33,31	193	148,02
	Кофейный напиток с сахаром /ясли/ *	150	2,79	3,19	19,71	118,69	76,01
Итого за Полдник		210	7,01	8	53,02	311,69	
Итого за день		1 275	47,201	42,83	212,451	1468,904	

(лист 10)

Рацион: Ясли лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая ячневая молочная /ясли/ *	130	4,24	4,1	23,8	198,4	13,01
	Батон нарез.из пшенич.муки выс. сорта /ясли/ *	30	3,3	1,3	14,9	120,3	97,01
	Масло сливочное 72,5%жирности /ясли/ *	5	0,04	3,62	0,06	33	172,01
	Чай с сахаром /ясли/ *	150	0,04	0,01	6,99	28	45,03
Итого за Завтрак		315	7,62	9,03	45,75	379,7	
Завтрак2							
	Кефир /ясли/ *	130	4,35	3,75	6	75	43,01
Итого за Завтрак2		130	4,35	3,75	6	75	
Обед							
	Суп "Крестьянский " /ясли/ *	150	1,26	3,45	6,87	64,04	1,03
	Картофель отварной /ясли/ *	110	2,69	4	18,6	125	38,02
	Печень, тушенная в сметане /ясли/ *	60	10,2	2,69	3,5	100,5	63,01
	Помидоры /ясли/ *	30	0,524	0,1	2,003	8,5	59,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич. муки "Донской" /ясли/ *	40	3,2	0,6	16,2	84,58	54,01
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказ /ясли/ *	20	1,5	0,58	10,1	51,62	55,01
	Компот из свежих фруктов /ясли/ *	150	0,12	0,12	11,92	45	61,01
Итого за Обед		560	19,494	11,54	69,193	479,24	
Полдник							
	Лапшевник с творогом /ясли/ *	150	13,31	11,66	31,2	283	8,04
	Кофейный напиток с молоком сгущенным /ясли/ *	150	2,15	1,46	15,5	91	432,02
Итого за Полдник		300	15,46	13,12	46,7	374	
Итого за день		1 305	46,924	37,44	167,643	1307,94	

Итого за период	12 293	450,874	429,62	1844,204	13586,259	
Среднее значение за период		45,1	43	184,4	1358,6	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____