

### Менюготавливаемых блюд (единое меню)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник 2 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	4	6	14	125	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(150) *	150	3	2	11	77	
<b>Итого за Завтрак</b>		375	9	12	35	286	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(148) *	148	1		15	68	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		148	1		15	68	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(200/9) *	200/9	4	2	16	103	
	Жаркое по-домашнему (125) *	125	18	18	19	314	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
<b>Итого за Обед</b>		524	23	20	54	499	
<b>Полдник</b>							
	Рыба под омлетом(80) *	80	20	9	4	173	
	Салат из свежей капусты(45) *	45	1	2	5	46	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Чай с молоком(150) *	150	4	3	14	102	
	Печенье(50) *	50	5	7	45	265	
	Яблоки(95) *	95			9	41	
<b>Итого за Полдник</b>		450	32	21	92	698	
<b>Итого за день</b>		1 497	65	53	196	1551	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник 3 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200	4	6	15	130	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	какао с молоком(150) *	150	3	3	10	79	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>293</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(148) *	148	1		15	68	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>148</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>68</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ вегетарианский со сметаной(200/9) *	200/9	3	4	14	104	
	Суфле из печени(70) *	70	14	8	10	164	
	Пюре картофельное(130) *	130	4	4	26	152	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	49	
Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47		
<b>Итого за Обед</b>		<b>604</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>560</b>	
<b>Полдник</b>							
	Макароны "Аппетитные"(150) *	150	8	10	38	269	
	Пудинг из творога с джемом(130/6) *	130	18	12	10	222	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>470</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>557</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 597</b>	<b>62</b>	<b>51</b>	<b>194</b>	<b>1478</b>	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда 4 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет(130) *	130	14	15	3	201	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Горошек зеленый(52) *	52	2		3	21	
	Чай с молоком(150) *	150	4	3	14	102	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		357	22	22	30	408	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир(150) *	150	4	4	6	90	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	4	4	6	90	
<b>Обед</b>							
	Суп полевой со сметаной(200/9) *	200/9	3	4	16	111	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(105) *	105		4	2	45	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
<b>Итого за Обед</b>		574	26	28	56	585	
<b>Полдник</b>							
	Суп молочный геркулесовый(200) *	200	7	7	21	178	
	Сдоба обыкновенная(90) *	90	9	7	47	289	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
	Яблоки(95) *	88			8	38	
<b>Итого за Полдник</b>		568	17	14	91	571	
<b>Итого за день</b>		1 649	69	68	183	1654	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг 5 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная геркулесовая(200) *	200	6	8	23	190	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток(150) *	150	3	2	11	77	
<b>Итого за Завтрак</b>		385	11	14	49	375	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		250	1		25	115	
<b>Обед</b>							
	Рассольник вегетарианский со сметаной(200/9) *	200/9	1	3	8	62	
	Плов из риса и мяса(200) *	200	15	15	26	290	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Компот из кураги(150) *	150			14	58	
<b>Итого за Обед</b>		619	19	18	66	495	
<b>Полдник</b>							
	Суфле рыбное(80) *	80	13	7	42	137	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
	Яблоки(95) *	88			8	38	
	Печенье(20) *	20	2	2	14	83	
<b>Итого за Полдник</b>		398	16	12	74	331	
<b>Итого за день</b>		1 652	47	44	214	1316	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница 6 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет(130) *	130	14	15	3	201	
	Икра кабачковая(60) *	60	1	5	5	71	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Кофейный напиток(150) *	150	3	2	11	77	
<b>Итого за Завтрак</b>		365	19	26	27	424	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(95) *	95			9	41	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		95			9	41	
<b>Обед</b>							
	Суп вермишелевый вегетарианский(200) *	200	3	3	17	103	
	Птица тушеная(110) *	110	1	2	5	42	
	Каша гречневая(65) *	65	3	5	21	141	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Соленый помидор(25) *	25			1	5	
<b>Итого за Обед</b>		620	10	10	78	444	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожно-манная(150) *	115	19	11	8	216	
	Суп молочный с ячневой крупой(200) *	200	4	5	8	97	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
<b>Итого за Полдник</b>		485	25	16	33	388	
<b>Итого за день</b>		1 565	54	52	147	1297	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник 9 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога с джемом(130/6) *	130	18	12	10	222	
	Чай с молоком(150) *	150	4	3	14	102	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	58	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		350	25	19	44	457	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(175) *	175	1		18	81	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		175	1		18	81	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной(200/5) *	200/5	2	6	16	122	
	Голубцы ленивые(200) *	200	19	21	17	339	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
<b>Итого за Обед</b>		625	24	27	67	614	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с повидлом(130) *	130	11	10	53	343	
	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	200	6	5	20	152	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Кефир(150) *	150	4	4	6	90	
<b>Итого за Полдник</b>		520	22	19	87	623	
<b>Итого за день</b>		1 670	72	65	216	1775	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник 10 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	4	6	14	125	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Кофейный напиток(150) *	150	3	2	11	77	
<b>Итого за Завтрак</b>		395	8	12	33	277	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(175) *	175	1		18	81	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		175	1		18	81	
<b>Обед</b>							
	Суп "Паутинка" вегетерианский со сметаной(150/5) *	150/5	3	5	9	92	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(105) *	105		4	2	45	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
<b>Итого за Обед</b>		560	27	29	57	604	
<b>Полдник</b>							
	Рыба жареная(60) *	60	10	6	5	108	
	Винегрет(140) *	140	3	5	21	147	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Яблоки(95) *	88			8	38	
<b>Итого за Полдник</b>		468	15	11	56	392	
<b>Итого за день</b>		1 598	51	52	164	1354	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда 11 июня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет(130) *	130	14	15	3	201	
	Горошек зеленый(52) *	52	2		3	21	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		357	18	19	23	334	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(95) *	88			8	38	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		88			8	38	
<b>Обед</b>							
	Борщ вегетарианский со сметаной(200/9) *	200/9	3	4	14	104	
	Котлеты рубленые из курицы(90) *	90	32	43	15	572	
	Пюре картофельное(130) *	130	4	4	26	152	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
<b>Итого за Обед</b>		619	40	51	74	910	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Макароны отварные с сыром(150) *	150	11	15	33	308	
	Чай с молоком(150) *	150	4	3	14	102	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
<b>Итого за Полдник</b>		390	32	36	87	795	
<b>Итого за день</b>		1 454	90	106	192	2077	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг выходной

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	4	6	14	125	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток(150) *	150	3	2	11	77	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>385</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>310</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок(200) *	200	1		20	93	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20</b>	<b>93</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(200/9) *	200/9	4	2	16	103	
	Тефтели из мяса и риса(80) *	80	19	16	12	268	
	Пюре картофельное(130) *	130	4	4	26	152	
	Салат из квашенной капусты и лука(45) *	45		3	1	35	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>684</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>89</b>	<b>711</b>
<b>Полдник</b>	Рыба тушеная с овощами(80) *	80	14	3	2	87	
	Салат из свеклы(50) *	50	1	1	8	46	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>36</b>	<b>289</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 619</b>	<b>60</b>	<b>44</b>	<b>185</b>	<b>1403</b>	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница выходной

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка яблочно-творожная(150) *	150	19	12	22	271	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Масло сливочное(5) *	5		4		37	
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	49	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	28	
<b>Итого за Завтрак</b>		350	23	16	49	432	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(95) *	88			8	38	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		88			8	38	
<b>Обед</b>							
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной(200/9) *	200/9	2	3	15	95	
	Бефстроганов из печени со сметаной(100) *	100	17	7	6	160	
	Каша рассыпчатая пшениная с овощами(155) *	155	6	6	36	223	
	Компот из сухофруктов(150) *	150			11	44	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
<b>Итого за Обед</b>		644	27	16	83	593	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	8	11	28	238	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	57	
	Кефир(150) *	150	4	4	6	90	
<b>Итого за Полдник</b>		430	30	33	78	732	
<b>Итого за день</b>		1 512	80	65	218	1795	

Итого за период	15 813	650	600	1909	15700	
Среднее значение за период		65	60	190,9	1570	

Составил \_\_\_\_\_ Нечаева Валент

Утвердил \_\_\_\_\_