

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Ясли весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	1,44	0,00	12,83	61,36	376
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Каша геркулесовая	130	5,15	3,64	22,83	144,38	173
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	8,78	9,28	48,49	311,34	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	7,00	2,00	3,00	73	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,49	3,52	11,88	93,39	102
	Макаронные изделия отварные	110	6,51	3,56	39,88	217,41	309
	Гуляш из свинины	60	6,37	16,04	1,77	177,78	260
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	18,22	69,23	349
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	17,69	23,36	78,43	592,61	
УПЛОТНЕНН	Овощи в молочном соусе	120	1,87	0,37	8,35	44,96	317
	Блины с повидлом	50	3,57	2,93	17,54	110,91	396
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Компот из свежей вишни	150	1,10	0,67	31,11	139,71	342
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	7,65	4,46	71,15	361,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	41,12	39,10	201,07	1338,75	
День 2							
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Бутерброды с повидлом	35	1,43	0,55	9,81	50,02	2
	Каша греча и пшено	130	5,24	4,94	27,86	177,84	178
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,03	5,49	37,74	231,3	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,38	7,43	15,39	151,09	88
	Рис отварной	110	3,86	4,36	31,60	181,34	304
	Соус томатный	30	0,28	0,11	1,64	8,68	331
	Компот из плодов консервированных	180	1,22	0,22	26,15	105,48	347
	Котлеты рыбные паровые	60	7,45	9,69	14,63	172,67	234
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	19,51	22,05	96,09	654,06	
УПЛОТНЕНН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Оладьи	50	1,35	4,99	8,03	82,23	401
	Винегрет овощной	130	4,20	13,30	13,90	193,08	67
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	11,48	23,12	51,65	456,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	38,63	50,78	205,13	1424,17	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	130	3,68	5,71	19,36	143,38	181
	Какао с молоком	180	4,36	4,14	22,45	149,08	382
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Сыр Голландский (порциями)	30	0,78	0,80	0,10	10,67	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	11,01	16,29	54,74	408,73	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	4,70	60	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	6,64	7,97	7,25	128,03	82
	Пюре картофельное	120	2,63	3,56	17,64	113,57	312
	Компот из кураги	180	1,73	0,11	34,94	145,48	348
	Печень по-строгановски говяжья с соусом №332	60	8,13	5,75	3,28	97,77	255
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
		580	20,45	17,63	69,79	519,65	
УПЛОТНЕНН	Чай с сахаром	180	1,44	0,00	12,83	61,36	376
	Жаркое по-домашнему из свинины	130	9,13	22,31	13,03	290,46	259
	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65	338
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	40	0,29	2,04	0,72	23,01	21
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475	11,95	24,73	40,72	438,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	46,31	61,85	169,95	1427,08	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая перловая	130	5,64	7,18	25,71	189,81	302
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	22,86	133,38	379
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,07	16,35	61,40	428,79	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,70	2,50	10,80	79	

ОБЕД	Бульон куриный	150	1,80	1,42	1,51	26,16	80
	сложный гаррнир	110	3,52	0,48	19,24	96,66	1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	3,58	11,20	5,90	136,93	268
	Компот из плодов консервированных	180	1,22	0,22	26,15	105,48	347
	Гренки из пшеничного хлеба	20	0,32	0,04	1,93	8,54	371
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	10,44	13,36	54,73	373,77	
УПЛОТНЕНН	Компот из изюма	180	0,83	0,18	32,49	127,22	348
	Бананы свежие	95	1,80	0,85	29,26	135,85	338
	Сырники из творога	130	29,64	23,02	20,38	539,06	219
	Булочка "Российская"	40	1,00	0,21	14,10	60,54	430
	Соус сметанный	20	0,11	0,40	0,56	6,28	332
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		465	33,38	24,66	96,79	868,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	57,59	56,87	223,72	1750,51	
День 5							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,93	1,33	14,65	79,61	378
	Бутерброд с сыром (Голландский)	35	4,39	2,99	10,51	82,19	3
	Каша "Дружба "	130	3,96	4,63	25,57	159,61	178
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	10,28	8,95	50,73	321,41	
ЗАВТРАК 2		100	0,04	0,00	11,43	46,96	360
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,04	0,00	11,43	46,96	
ОБЕД	Суп рыбный	150	13,52	10,17	26,27	251,34	106
	Запеканка картофельная с мясом	130	7,64	15,09	16,20	232,06	284
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	389
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	20	0,56	1,71	2,00	25,69	328
	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	40	0,68	2,00	3,38	34,28	47
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
		530	24,33	29,33	74,18	660,67	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	110	10,64	17,80	2,09	211,33	210
	Бананы свежие	95	1,80	0,85	29,26	135,85	338
	Салат из свеклы	40	0,22	2,41	1,30	27,79	52
	Компот из свежей вишни	150	1,10	0,67	31,11	139,71	342
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
		425	14,47	21,82	68,11	533,9	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	425	14,47	21,82	68,11	533,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	49,12	60,10	204,45	1562,94	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 168,7а	130	7,73	10,26	27,33	228,92	171
	Какао с молоком	180	4,36	4,14	22,45	149,08	382
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
		345	14,28	20,04	62,61	483,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	14,28	20,04	62,61	483,6	
ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	6,51	3,56	39,88	217,41	309
	Борщ с картофелем	180	6,50	7,25	9,59	129,82	83
	Компот из кураги	180	1,73	0,11	34,94	145,48	348
	Соус белый основной	20	0,14	0,69	0,76	9,84	326
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	3,58	11,20	5,90	136,93	268
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
		590	19,78	23,05	97,75	674,28	
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная	120	2,77	4,96	7,93	88,97	139
	Чай с лимоном	180	0,77	0,00	12,46	54,92	377
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Фрикадельки свиные	50	3,33	8,73	0,18	92,9	280
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
		480	7,98	14,18	34,72	303,01	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	480	7,98	14,18	34,72	303,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	49,04	59,27	198,08	1533,89	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	130	3,35	2,82	17,81	110,15	171
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	22,86	133,38	379
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Сыр Голландский (порциями)	30	0,78	0,80	0,10	10,67	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	9,56	12,79	53,60	359,8	
ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	4,70	60	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	4,70	60	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	4,28	5,74	12,33	118,62	96
	Пюре картофельное	120	2,63	3,56	17,64	113,57	312
	Тефтели рыбные тушеные	60	5,72	7,24	11,05	131,33	239
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	389
	Соус белый основной	20	0,14	0,69	0,76	9,84	326
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
		570	14,70	17,59	68,11	490,66	
УПЛОТНЕНН	Салат картофельный с зеленым горошком	130	4,76	9,36	15,52	165,88	40
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	22,00	87,84	388
	Бананы свежие	95	1,80	0,85	29,26	135,85	338
	Булочка домашняя	40	0,99	0,28	18,22	76,77	424
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
		475	8,55	10,71	89,35	485,56	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	475	8,55	10,71	89,35	485,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	35,71	44,29	215,76	1396,02	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	130	4,07	3,16	18,55	119,12	171
	Чай с сахаром	180	1,44	0,00	12,83	61,36	376
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,70	8,80	44,21	286,08	
ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп овощной зеленым горошком	180	1,49	3,94	7,07	70,43	477
	Жаркое по-домашнему из свинины	130	9,13	22,31	13,03	290,46	259
	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	40	0,68	2,00	3,38	34,28	47

	Компот из свежей вишни	150	1,10	0,67	31,11	139,71	342
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13,72	29,16	61,27	569,68	
УПЛОТНЕНН	Оладьи	50	1,35	4,99	8,03	82,23	401
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Котлеты морковные с творогом	130	6,90	10,80	22,94	231,91	152
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	360	8,39	15,93	56,06	412,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	30,42	54,01	181,19	1351,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	130	4,52	3,63	17,98	125,63	171
	Какао с молоком	180	4,36	4,14	22,45	149,08	382
	Бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,07	13,41	53,26	380,31	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,70	2,50	10,80	79	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	4,68	4,21	13,32	110,43	101
	Картофель отварной	120	2,46	3,06	19,63	116,17	310
	Компот из плодов консервированных	180	1,22	0,22	26,15	105,48	347
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
	Рыба припущенная в молоке	60	6,77	6,25	8,87	119,17	233
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	16,45	13,98	74,65	486,05	
УПЛОТНЕНН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	18,22	69,23	349
	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65	338
	Салат из свеклы	40	0,22	2,41	1,30	27,79	52
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	20	0,56	1,71	2,00	25,69	328
	Фарш мясной (свинина) с рисом	60	3,79	10,01	4,48	123,5	459
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	5,66	14,51	40,14	310,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	35,88	44,40	178,85	1255,44	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	130	8,36	7,81	32,85	235,18	171
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	22,86	133,38	379
	Бутерброд с сыром (Голландский)	35	4,39	2,99	10,51	82,19	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	15,99	14,33	66,22	450,75	
ЗАВТРАК 2	Кисель из варенья	100	0,04	0,00	11,43	46,96	360
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,04	0,00	11,43	46,96	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	11,45	25,07	12,87	324,38	104
	Рагу из овощей	120	5,42	8,82	31,52	228,98	143
	Фрикадельки из кур	60	8,14	4,10	4,93	87,5	297
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	26,47	38,37	81,09	774,44	
УПЛОТНЕНН	Картофельное пюре с морковью	120	2,72	8,40	17,98	159	128
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	389
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	1
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Икра кабачковая	40	1,09	2,88	5,82	53,52	73
	Печенье	20	0,30	0,47	3,00	16,68	452
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	5,83	12,36	60,60	377,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	48,33	65,06	219,34	1650,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14685	432,15	535,73	1997,54	14690,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1468,5	43,21	53,57	199,75	1469	