

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	21,32	151,25	274
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,29	11,86	43,36	313,09	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	130	3,77	3,25	5,46	66,44	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,77	3,25	5,46	66,44	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	67
	Каша рассыпчатая	110	6,29	4,25	28,25	176	165
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	кисель из апельсина	180	0,40	0,09	25,20	101,21	25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	21,75	18,01	92,86	619,28	
УПЛОТНЕНИЕ	Сырники с морковью	65	9,16	7,51	13,73	159,25	233
	Чай с лимоном	150/7/3	0,09	0,01	7,77	31,21	393

	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Печенье сахарное	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		322	10,52	9,03	39,58	281,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	44,33	42,15	181,26	1279,91	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,46	6,57	18,49	155,64	3
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12,42	12,37	41,33	327,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	25,40	105,56	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,44	10
	Борщ	150	0,96	2,91	6,55	56,25	56
	Жаркое по-домашнему	170	21,27	3,45	16,97	204,76	276
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	27,43	9,18	65,28	475,55	
УПЛОТНЕНН	Драчена	65	6,51	8,94	3,86	122,36	228
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Зефир	12	0,10	0,01	9,58	39,12	702
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		322	7,03	9,34	30,64	234,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	47,88	30,89	162,65	1143,76	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,37	9,97	35,32	264,86	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,56	4,07	7,56	85	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	40	0,94	1,84	4,93	40	54
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,69	79,95	81

	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,78	15,19	164,26	298
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	355
	Компот из апельсина или мандаринов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	21,56	13,60	92,90	581,71	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,2	238
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	12	0,34	0,40	9,28	42,48	В
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		387	15,92	14,17	57,39	420,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	50,41	41,81	193,17	1351,62	
День 4							
ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	150	4,82	5,09	23,85	160,06	268
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	15,69	85	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,65	10,40	49,26	325,06	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	130	3,77	3,25	5,46	66,44	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,77	3,25	5,46	66,44	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	33
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,06	2,49	19,48	116,43	205
	котлеты или биточки рыбные	60	9,25	1,97	5,95	76,39	351
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	18,79	76,26	528
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	19,43	11,81	79,75	498,1	
УПЛОТНЕНН	Блинчики	55	2,71	3,25	15,62	102,67	447
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Мармелад желейный	12	0,01	0,00	9,53	38,52	5
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		312	5,32	5,58	46,38	257,15	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1347	37,17	31,04	180,85	1146,75	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	150	3,29	3,49	22,34	133,58	185.11a
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,25	9,29	45,18	305,74	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	19
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	51,9	85
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	8,95	9,46	6,07	145,5	306
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	12,57	350
	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	25,72	106,56	380
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,98	18,66	79,15	558,15	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	70	13,08	8,87	7,98	163,8	231
	Чай с лимоном	150/7/3	0,09	0,01	7,77	31,21	393
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Печенье сахарное	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		327	14,44	10,39	33,83	285,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	43,67	38,34	178,36	1233,98	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,99	4,68	21,20	142,77	16
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	5,65	8,51	38,81	254,34	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,56	4,07	7,56	85	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	1
	Суп картофельный с рыбой (минтай или треска)	150	34,41	8,74	23,29	332,76	41

	Каша рассыпчатая	120	3,58	2,56	25,48	139,32	165.3
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	50,18	18,12	94,59	766,44	
УПЛОТНЕНН	Запеканка со свежими плодами	130	4,46	3,76	28,11	163,8	190
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,66	399.7
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Зефир	12	0,10	0,01	9,58	39,12	702
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		437	5,54	4,55	79,60	381,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1487	65,93	35,25	220,56	1487,16	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5,85	4,90	23,96	158,77	K
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,91	11,39	46,00	320,61	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	130	3,77	3,25	5,46	66,44	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,77	3,25	5,46	66,44	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Суп из овощей	150	1,44	2,76	7,08	59,4	35
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304
	Компот из кураги и изюма	150	0,28	0,03	15,12	59,26	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	22,50	20,88	73,83	572,53	
УПЛОТНЕНН	Булочка "Домашняя"	60	4,26	5,98	34,13	208,83	1
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	12	0,34	0,40	9,28	42,48	B
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		317	7,20	8,71	64,64	367,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	43,38	44,23	189,93	1326,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,88	4,21	25,41	159,65	1

	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,84	10,01	48,25	331,81	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	25,40	105,56	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	5,46	20,84	34,28	346,4	22
	Суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,95	80
	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	336
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	4,56	6,24	5,87	98,16	395
	Компот из чернослива и изюма	150	0,35	0,08	19,16	74,32	5/10
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	18,23	33,35	102,18	778,85	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые (отварные)	100	14,12	10,34	14,58	207,62	230
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Мармелад жележный	12	0,01	0,00	9,53	38,52	5
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		357	14,55	10,73	41,31	319,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	45,62	54,09	217,14	1535,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	5,28	7,64	30,24	210,87	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,56	4,07	7,56	85	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	40
	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	75
	Пюре гороховое	110	10,90	3,25	26,28	177,94	170
	Биточки паровые	60	8,69	5,98	5,81	111,75	289
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	38,57	149,13	520
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	25,38	15,86	104,90	658,54	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная в омлете	70	2,50	7,01	1,39	78,7	2
	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Печенье сахарное	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		367	4,82	11,19	38,10	271,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	40,04	38,76	180,80	1226,22	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	15,69	85	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,36	9,51	39,09	275,7	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	1
	Суп картофельный с фрикадельками	150	2,37	1,22	9,72	59,48	5
	Рагу из овощей	150	2,37	4,35	14,34	107,13	18/3
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	9,20	6,28	67,91	367,22	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога с рисом	130	19,15	12,92	24,61	291,2	236
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Зефир	12	0,10	0,01	9,58	39,12	702
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		387	19,67	13,32	51,39	403,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	38,23	29,11	178,59	1131,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14225	456,66	385,67	1883,31	12863,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1422,5	45,67	38,57	188,33	1286,3	