

## Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)*	140	29	18	28	222	249
	Бутерброды с маслом	28	2	7	15	59	1
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>338</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>61</b>	<b>401</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки*2	100			10	47	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами	200	4	2	7	118	95
	Жаркое по-домашнему 2 ё	180	12	9	22	164	
	огурец свежий	60				7	513
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной25	40	4	1	26	63	
	Сок фруктовый3	150	1		17	54	418
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>77</b>	<b>430</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")	150	7	9	26	110	199
	Яйца вареные*	40	13	12	1	57	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	снежок*	150	4	5	6	89	320
	Булочка ванильная	60	9	5	58	102	450
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>96</b>	<b>382</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 508</b>	<b>88</b>	<b>68</b>	<b>244</b>	<b>1260</b>	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая пшениная1	150	6	5	23	161	199
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	110	414
	Бутерброд с маслом ё я	28		7		60	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	изюм	15			10	42	523
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>363</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>383</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки1	130	1	1	15	71	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми1 ё	150	3	4	12	149	87
	Плов из говядины (1-3)*	130	31	34	27	129	321,02
	помидор свежий	60	1		3	17	512
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной25	20	2		13	32	
	Сок фруктовый3	150	1		17	54	418
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>77</b>	<b>405</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Суфле из рыбы 1-3 года	80	11	7		140	284
	Икра из кабачков*	90		2	2	105	
	Хлеб пшеничный 10	10			2	12	
	Чай с лимоном1	150			5	101	
	Печенье1	20	2	2	34	43	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>43</b>	<b>401</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 373</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>188</b>	<b>1260</b>	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая рисовая*1	150	5	5	25	166	
	Какао на молоке	150	3	3	10	108	
	Бутерброд с маслом ё я	28		7		60	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
Итого за Завтрак		348	9	15	43	344	
Второй завтрак							
	Кефир1	120	6	6	8	60	
Итого за Второй завтрак		120	6	6	8	60	
Обед							
	Борщ зеленый	150	1	1	3	144	71
	Запеканка из сердца	90	26	12	25	134	
	Салат из свеклы ё	60	1	4	6	69	34
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной25	20	2		13	32	
	Напиток из плодов шиповника	150	1		19	91	
Итого за Обед		490	32	17	71	494	
Уплотненный							
	Макароны, запеченные с сыром*	130	7	6	33	132	
	Салат из белокачанной капусты )	50	1	3	7	61	
	Хлеб пшеничный 20	10			2	12	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
	Яблоки*2	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		440	8	9	62	362	
Итого за день		1 398	55	47	184	1260	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	150	6	6	27	161	
	Бутерброд с маслом ё я	28		7		60	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Кофейный напиток на молоке1	150	4	4	14	107	
Итого за Завтрак		348	11	17	49	338	
Второй завтрак	Яблоки*2	100			10	47	386
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Борщ с фасолью и картофелем1	150	2	3	10	133	69
	Котлеты рыбные запеченные	70	21	5	8	138	
	Пюре картофельное ё	130	3	4	19	148	
	огурец свежий	60				7	513
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Кисель из сухофруктов 2-3	150			17	67	526
Итого за Обед		600	28	12	67	527	
Уплотненный	Рис отварной с овощами	140	3	5	30	161	334
	помидор свежий	50	1		2	14	512
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с лимоном)	150			7	29	412
	Булочка молочная1 ё	60	8	8	48	120	
Итого за Уплотненный полдник		420	13	13	92	348	
Итого за день		1 468	52	42	218	1260	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	38	43	179	157	
	Бутерброд с маслом ё я	28		7		60	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Какао на молоке	150	3	3	10	108	
Итого за Завтрак		348	42	53	197	335	
Второй завтрак	Яблоки*2	100			10	47	386
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2	3	4	179	100
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9	8	14	239	
	огурец свежий	60				7	513
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Сок фруктовый3	150	1		17	54	418
Итого за Обед		580	14	11	48	513	
Уплотненный	Пудинг из творога (запеченный)*.	130	14	9	15	111	249,01
	Кисель молочный	180	1	1	5	82	402
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
	Вафли	40	6	27	42	38	520
	Итого за Уплотненный полдник		520	22	37	77	365
Итого за день		1 548	78	101	332	1260	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")	150	7	9	26	110	199
	Бутерброд с маслом * (28)	28		7		60	
	изюм	15			10	42	523
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Кофейный напиток на молоке1	150	4	4	14	107	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>363</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>329</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир1	150	7	8	10	76	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем1	150	2	3	10	133	69
	Бестроганов из сердца(говяжьего)*	120	1	1	2	122	522
	Каша гречневая рассыпчатая2	130	4	4	23	108	67
	огурец свежий	60				7	513
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной25	25	3		16	39	
	Кисель из свежемороженых ягод ё	150			13	91	
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>79</b>	<b>571</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)*.	140	15	10	16	119	249,01
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
	Персики	70	1		7	31	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>284</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 558</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>185</b>	<b>1260</b>	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая гречневая(	150	9	9	43	145	530
	Бутерброд с маслом ё я	35		8		75	
	Хлеб ржаной	20	3	1	20	45	
	Какао с молоком 1-3 года*	150	3	3	13	93	416,01
Итого за Завтрак		355	15	21	76	358	
Второй завтрак							
	Бананы	100	2	1	22	49	386
Итого за Второй завтрак		100	2	1	22	49	
Обед							
	Салат из свеклы ё	63	1	5	7	72	34
	Бульён рыбный 2	150	16	5	20	183	527,01
	Макаронник 1-3 года ё	140	7	8	41	227	223
	помидор свежий	40	1		2	12	512
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
Сок фруктовый3	150	1		17	54	418	
Итого за Обед		583	28	18	100	582	
Уплотненный							
	Омлет с сыром 1-3 года	65	12	18	2	75	230
	Салат из кукурузы	70	1	3	8	65	528
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Булочка ванильная	60	9	5	58	102	450
	Чай с сахаром1	150			7	5	411
Итого за Уплотненный полдник		365	23	26	80	271	
Итого за день		1 403	68	66	278	1260	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная 2	150	8	8	36	151	531
	Бутерброд с маслом и сыром1	35	2	7		74	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	изюм	15			10	42	523
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	110	414
<b>Итого за Завтрак</b>		370	13	18	66	387	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100	1	1	13	62	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1	1	13	62	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями ё	150	2	4	12	190	88
	Суфле куриное с рисом (1-3)	129	8	14	3	122	328
	Икра баклажанная	160	2	5	7	80	53
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Сок фруктовый3	150	1		17	54	418
<b>Итого за Обед</b>		629	15	23	52	480	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг рыбный запеченный	80	13	6	3	52	285
	Салат из свеклы с зеленым горошком(	20		2	2	22	529,01
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
	Вафли	130	18	88	135	123	520
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	32	96	155	331	
<b>Итого за день</b>		1 499	61	138	286	1260	



Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая рисовая*1	150	5	5	25	166	
	Бутерброд с маслом * (28)	28		7		60	
	Какао с молоком 1-3 года*	150	3	3	13	93	416,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>38</b>	<b>319</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Груши (	100			10	47	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой я	150	2	2	17	198	86
	Котлеты рубленые из говядины	80	11	14	9	116	
	Каша вязкая пшеничная ё	100	4	4	20	129	182
	Салат из белокачанной капусты с морковью я ё	60	1	3	3	47	514,01
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной	20	3	1	20	45	
	Компот из сушеных фруктов*1	150			5	20	
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>579</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Рагу из овощей(	180	2	13	14	131	
	огурец свежий	60				7	513
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
	Печенье1	20	2	2	34	43	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>315</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 438</b>	<b>35</b>	<b>54</b>	<b>190</b>	<b>1260</b>	

Рацион: Ясли(лето)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога(	120	18	13	11	142	532
	Бутерброд с маслом ё я	28		7		60	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Чай с сахаром3	150			10	110	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>318</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>322</b>	
Второй завтрак	Яблоки*2	100			10	47	386
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>
Обед	Борщ зеленый(	150	1	2	5	154	71,01
	Сельдь соленая с луком ё	70		3	1	31	518
	Пюре картофельное*	130	2	3	10	141	339
	Овощи(	60	1		1	11	533
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Хлеб ржаной*	20	1		8	10	
	Сок фруктовый3	150	1		17	54	418
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>425</b>	
Уплотненный	Каша жидкая пшенная1	150	6	5	23	161	199
	Яйца вареные*	40	13	12	1	57	
	Булочка дорожная	60	7	13	52	163	
	Хлеб пшеничный 20	20	1		5	24	
	Ряженка	150	4	3	6	61	511
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>87</b>	<b>466</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 438</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>173</b>	<b>1260</b>	

Среднее значение за период	60,4	68,8	227,8	1260	
----------------------------	------	------	-------	------	--

Составил \_\_\_\_\_ Малаш Анна Вас

Утвердил \_\_\_\_\_