

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли (рацион)

Неделя: **1**День: **Понедельник**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) Кофейный напиток с молоком 1-3 года | 150,0 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70,0 | 414 |
| | ДС(160) Суп молочный с макаронными изделиями** | 150,0 | 4,3 | 3,9 | 14,0 | 109,0 | 100 |
| | ДС(160) Сыр (порциями)** | 10,0 | 2,3 | 2,9 | | 36,0 | 7 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Яйца вареные* | 40,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 227 |
| Итого за Завтрак | | 365,0 | 15,4 | 13,4 | 31,9 | 318,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Биточки паровые** | 60,0 | 8,6 | 5,8 | 5,7 | 110,0 | 306 |
| | ДС(160) Борщ с мясом** | 180,0 | 7,0 | 5,0 | 10,0 | 115,0 | 68 |
| | ДС(160) Напиток из плодов шиповника 1-3 года** | 150,0 | 0,5 | | 14,2 | 61,0 | 417 |
| | ДС(160) Пюре картофельное** | 110,0 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 100,0 | 339 |
| | ДС(160) Салат из соленых огурцов с луком** | 40,0 | 0,3 | 2,0 | 1,0 | 24,0 | 20 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,7 | | 14,0 | 80,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 610,0 | 24,0 | 16,3 | 77,7 | 572,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) печенье** | 30,0 | 2,2 | 3,0 | 23,0 | 122,0 | |
| | ДС(160) Рыба отварная с соусом - Соус сметанный** | 60,0 | 10,5 | 0,4 | 0,5 | 48,0 | 256 |
| | ДС(160) Салат из свеклы с зеленым горошком** | 40,0 | 0,7 | 1,7 | 3,0 | 31,0 | 35 |
| | ДС(160) сок фруктовый* | 160,0 | 0,8 | | 16,0 | 67,0 | 418 |
| | ДС(160) Соус сметанный** | 15,0 | | 0,8 | 0,9 | 11,0 | 372 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный10* | 10,0 | 0,9 | 0,3 | 4,7 | 26,6 | |
| | ДС(160) Чай с лимоном** | 150,0 | 0,1 | | 7,1 | 29,0 | 412 |
| | ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 560,0 | 15,5 | 6,5 | 64,4 | 376,6 | |
| Итого за день | | 1 685,0 | 59,2 | 40,0 | 180,1 | 1 341,6 | |

(лист 2)

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: **1**День: **Вторник**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) Соус сметанный** | 15,0 | | 0,8 | 0,9 | 11,0 | 372 |
| | ДС(160) Суп молочный пшеничный** | 150,0 | 4,2 | 3,8 | 14,0 | 106,0 | 101 |
| | ДС(160) Сырники с морковью** | 50,0 | 7,1 | 5,8 | 10,9 | 124,0 | 247 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Чай с сахаром** | 150,0 | | | 6,0 | 24,0 | 411 |
| Итого за Завтрак | | 380,0 | 12,6 | 10,3 | 38,8 | 305,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Винегрет овощной** | 40,0 | 0,5 | 2,5 | 3,4 | 38,0 | 46 |
| | ДС(160) Запеканка из печени с рисом 1-3 года* | 155,0 | 18,6 | 7,4 | 20,5 | 223,0 | 311 |
| | ДС(160) Компот из свежих плодов** | 150,0 | | | 18,0 | 73,0 | 390 |
| | ДС(160) Суп картофельный с бобовыми(горох)** | 180,0 | 4,0 | 3,8 | 11,7 | 97,0 | 87 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,7 | | 14,0 | 80,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |

| | | | | | | |
|--|---------|------|------|-------|---------|-----|
| Итого за Обед | 595,0 | 28,4 | 13,7 | 85,4 | 593,0 | |
| Уплотненный | | | | | | |
| ДС(160) Булочка "Веснушка"*** | 50,0 | 3,9 | 3,1 | 27,0 | 151,0 | 456 |
| ДС(160) Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный** | 105,0 | 1,2 | 7,3 | 7,5 | 100,0 | 148 |
| ДС(160) сок фруктовый 180* | 180,0 | 1,0 | | 18,2 | 76,0 | |
| ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | 445,0 | 7,8 | 10,7 | 69,0 | 409,0 | |
| Итого за день | 1 570,0 | 53,1 | 38,5 | 199,2 | 1 382,0 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: Среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ДС(160) Кофейный напиток с молоком 1-3 года | 150,0 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70,0 | 414 |
| | ДС(160) Пудинг из творога (запеченный)** | 50,0 | 7,6 | 5,4 | 12,2 | 127,0 | 249 |
| | ДС(160) Соус молочный (для подачи к блюду)** | 15,0 | | 1,0 | 1,0 | 13,0 | 368 |
| | ДС(160) Суп молочный с пшениной крупой ** | 150,0 | 4,0 | 4,0 | 14,0 | 110,0 | 101 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| Итого за Завтрак | | 380,0 | 15,2 | 12,4 | 44,8 | 360,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | ДС(160) Икра овощная** | 40,0 | 0,5 | 1,7 | 2,9 | 28,0 | 56 |
| | ДС(160) Компот из сушеных фруктов** | 150,0 | 0,3 | | 21,0 | 85,0 | 394 |
| | ДС(160) Плов из цыплят* | 160,0 | 15,1 | 12,8 | 26,8 | 282,0 | 321 |
| | ДС(160) Суп с рыбными консервами** | 180,0 | 6,0 | 6,0 | 10,0 | 120,0 | 95 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 600,0 | 26,6 | 20,5 | 93,5 | 668,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Помидор солёный* | 40,0 | | | | 21,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Чай с сахаром** | 150,0 | | | 6,0 | 24,0 | 411 |
| | ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| | ДС(160) Яйца, запеченные в сметанном соусе сметанном 1-3 - Соус сметанный** | 60,0 | 3,0 | 4,8 | 2,7 | 66,0 | 228 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 360,0 | 4,7 | 5,1 | 25,0 | 193,0 | |
| Итого за день | | 1 490,0 | 50,9 | 41,7 | 169,2 | 1 296,0 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: Четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ДС(160) Какао с молоком 1-3** | 150,0 | 3,0 | 2,0 | 13,0 | 89,0 | 416 |
| | ДС(160) Омлет с морковью 1-3** | 65,0 | 4,6 | 9,4 | 2,3 | 112,0 | 231 |
| | ДС(160) Салат из горошка зеленого консервированного** | 40,0 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 33,0 | 10 |
| | ДС(160) суп молочный с овсяными хлопьями"Геркулес"*** | 150,0 | 4,0 | 4,0 | 11,0 | 113,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| Итого за Завтрак | | 420,0 | 13,9 | 17,4 | 35,8 | 387,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | ДС(160) Запеканка картофельная с печенью** | 100,0 | 7,7 | 4,8 | 15,7 | 137,0 | 164 |
| | ДС(160) Кисель из сока натурального** | 150,0 | | | 23,0 | 93,0 | 400 |
| | ДС(160) Салат из свеклы** | 40,0 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 37,5 | 34 |
| | ДС(160) Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 180,0 | 5,0 | 4,0 | 11,0 | 97,0 | 89 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 540,0 | 17,9 | 11,2 | 85,8 | 517,5 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Капуста тушеная (1-3)* | 100,0 | 2,0 | 3,7 | 9,5 | 79,0 | 143 |
| | ДС(160) рыба запеченная в сметанном соусе** | 60,0 | 7,1 | 3,9 | 1,5 | 70,0 | 266 |
| | ДС(160) Сдоба обыкновенная* | 50,0 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 141,0 | 449 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Чай с лимоном** | 150,0 | 0,1 | | 7,1 | 29,0 | 412 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 375,0 | 14,5 | 9,7 | 51,1 | 359,0 | |

| | | | | | | |
|----------------------|---------|------|------|-------|---------|--|
| Итого за день | 1 485,0 | 50,6 | 42,1 | 178,7 | 1 338,5 | |
|----------------------|---------|------|------|-------|---------|--|

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: Пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) джем** | 12,0 | | | 3,0 | 29,0 | |
| | ДС(160) Запеканка из творога с морковью** | 50,0 | 5,8 | 5,1 | 11,9 | 117,0 | 252 |
| | ДС(160) суп молочный с ячневой крупой** | 150,0 | 4,0 | 3,8 | 14,0 | 106,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| Итого за Завтрак | | 227,0 | 11,2 | 8,9 | 35,9 | 292,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Борщ с капустой и картофелем** | 180,0 | 1,0 | 3,5 | 9,0 | 74,0 | 63 |
| | ДС(160) Гуляш из отварного мяса 1-3 года* | 120,0 | 15,4 | 12,4 | 4,0 | 189,0 | 293 |
| | ДС(160) Каша рассыпчатая с маслом сливочным** | 120,0 | 5,0 | 4,0 | 31,0 | 177,0 | 330 |
| | ДС(160) Компот из свежих плодов** | 150,0 | | | 18,0 | 73,0 | 390 |
| | ДС(160) Салат из квашенной капусты** | 40,0 | 0,6 | 1,8 | 2,0 | 25,0 | 21 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 680,0 | 26,6 | 21,7 | 96,8 | 691,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Котлеты картофельные с маслом** | 105,0 | 3,3 | 6,3 | 21,4 | 156,0 | 150 |
| | ДС(160) Помидор солёный* | 40,0 | | | | 21,0 | |
| | ДС(160) пряники** | 30,0 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 110,0 | |
| | ДС(160) сок фруктовый 180* | 180,0 | 0,9 | | 18,2 | 76,0 | |
| | ДС(160) Соус сметанный** | 15,0 | | 0,8 | 0,9 | 11,0 | 372 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480,0 | 7,9 | 8,5 | 78,8 | 456,0 | |
| Итого за день | | 1 537,0 | 50,0 | 42,9 | 217,5 | 1 514,0 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) Кофейный напиток с молоком 1-3 года | 150,0 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70,0 | 414 |
| | ДС(160) Суп молочный с макаронными изделиями** | 150,0 | 4,3 | 3,9 | 14,0 | 109,0 | 100 |
| | ДС(160) Сыр (порциями)** | 10,0 | 2,3 | 2,9 | | 36,0 | 7 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Яйца вареные* | 40,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 227 |
| Итого за Завтрак | | 365,0 | 15,4 | 13,4 | 31,9 | 318,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Борщ с капустой и картофелем** | 180,0 | 1,0 | 3,5 | 9,0 | 74,0 | 63 |
| | ДС(160) Компот из сушеных фруктов** | 150,0 | 0,3 | | 21,0 | 85,0 | 394 |
| | ДС(160) Мясо отварное 1-3 года* | 65,0 | 16,8 | 2,3 | 0,3 | 89,0 | 289 |
| | ДС(160) Пюре картофельное** | 110,0 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 100,0 | 339 |
| | ДС(160) Салат из соленых огурцов с луком** | 40,0 | 0,3 | 2,0 | 1,0 | 24,0 | 20 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 615,0 | 25,3 | 11,3 | 79,1 | 525,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет** | 60,0 | 8,3 | 2,7 | 6,7 | 84,0 | 272 |
| | ДС(160) печенье** | 30,0 | 2,2 | 3,0 | 23,0 | 122,0 | |
| | ДС(160) Свекла, тушенная в сметане (1-3) ** | 100,0 | 2,1 | 6,1 | 9,6 | 102,0 | 145 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| ДС(160) сок фруктовый* | 160,0 | 0,8 | | 16,0 | 67,0 | 418 |
| ДС(160) Хлеб пшеничный10* | 10,0 | 0,9 | 0,3 | 4,7 | 26,6 | |
| ДС(160) Чай с лимоном** | 150,0 | 0,1 | | 7,1 | 29,0 | 412 |
| ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | 605,0 | 14,7 | 12,5 | 76,3 | 472,6 | |
| Итого за день | 1 735,0 | 59,7 | 41,0 | 193,3 | 1 390,6 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) Запеканка из творога 1-3 | 50,0 | 8,9 | 6,1 | 9,2 | 127,0 | 251 |
| | ДС(160) Молоко сгущенное* | 15,0 | 1,0 | 1,0 | 8,0 | 44,0 | |
| | ДС(160) суп молочный с крупой рисовой** | 150,0 | 4,0 | 3,8 | 13,0 | 99,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Чай с сахаром** | 150,0 | | | 6,0 | 24,0 | 411 |
| Итого за Завтрак | | 380,0 | 15,2 | 10,9 | 43,2 | 334,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Запеканка картофельная с печенью с маслом 1-3 лет** | 125,0 | 7,6 | 3,9 | 20,4 | 147,0 | 308 |
| | ДС(160) Икра овощная** | 40,0 | 0,5 | 1,7 | 2,9 | 28,0 | 56 |
| | ДС(160) Компот из свежих плодов** | 150,0 | | | 18,0 | 73,0 | 390 |
| | ДС(160) Суп картофельный с бобовыми(фасоль)** | 180,0 | 3,7 | 3,8 | 11,6 | 96,0 | 87 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,7 | | 14,0 | 80,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 565,0 | 17,1 | 9,4 | 84,7 | 506,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Какао с молоком 1-3** | 150,0 | 3,0 | 2,0 | 13,0 | 89,0 | 416 |
| | ДС(160) Каша вязкая из смеси круп с тыквой*1-3 | 155,0 | 5,6 | 6,8 | 22,9 | 175,0 | |
| | ДС(160) Крендель сахарный** | 50,0 | 3,5 | 6,6 | 27,9 | 185,0 | 443 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 465,0 | 13,8 | 15,7 | 80,1 | 531,0 | |
| Итого за день | | 1 560,0 | 50,5 | 39,8 | 213,9 | 1 446,0 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) Драчена 1-3** | 65,0 | 6,4 | 8,8 | 4,0 | 120,0 | 242 |
| | ДС(160) Кофейный напиток с молоком 1-3 года | 150,0 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70,0 | 414 |
| | ДС(160) Суп молочный с пшениной крупой ** | 150,0 | 4,0 | 4,0 | 14,0 | 110,0 | 101 |
| | ДС(160) Сыр (порциями)** | 10,0 | 2,3 | 2,9 | | 36,0 | 7 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| Итого за Завтрак | | 390,0 | 16,4 | 17,7 | 35,6 | 376,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Котлеты рубленые из птицы** | 60,0 | 11,7 | 2,8 | 10,0 | 111,0 | 322 |
| | ДС(160) Молоко кипяченое** | 150,0 | 4,0 | 4,0 | 7,0 | 85,0 | 419 |
| | ДС(160) Пюре картофельное** | 110,0 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 100,0 | 339 |
| | ДС(160) Салат из квашенной капусты** | 40,0 | 0,6 | 1,8 | 2,0 | 25,0 | 21 |
| | ДС(160) Соус сметанный** | 15,0 | | 0,8 | 0,9 | 11,0 | 372 |
| | ДС(160) Суп с рыбными консервами** | 180,0 | 6,0 | 6,0 | 10,0 | 120,0 | 95 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 625,0 | 29,1 | 18,8 | 77,7 | 605,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Булочка школьная*1-3 | 50,0 | 4,0 | 1,6 | 28,0 | 143,0 | 455 |
| | ДС(160) Крупеник (вариант 2)** | 150,0 | 16,9 | 12,3 | 33,5 | 312,0 | 200,01 |
| | ДС(160) Соус молочный (для подачи к блюду)** | 15,0 | | 1,0 | 1,0 | 13,0 | 368 |
| | ДС(160) Чай с сахаром** | 150,0 | | | 6,0 | 24,0 | 411 |
| | ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 460,0 | 21,3 | 15,2 | 77,8 | 534,0 | |
| Итого за день | | 1 625,0 | 71,1 | 55,5 | 197,1 | 1 590,0 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ДС(160) Икра кабачковая** | 40,0 | 0,5 | 1,9 | 3,0 | 31,0 | 57 |
| | ДС(160) Какао с молоком 1-3** | 150,0 | 3,0 | 2,0 | 13,0 | 89,0 | 416 |
| | ДС(160) Омлет с сыром 1-3** | 65,0 | 7,0 | 12,9 | 1,1 | 148,0 | 230 |
| | ДС(160) суп молочный с овсяными хлопьями"Геркулес"*** | 150,0 | 4,0 | 4,0 | 11,0 | 113,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| Итого за Завтрак | | 420,0 | 15,8 | 20,8 | 35,1 | 421,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Макароны отварные с маслом** | 100,0 | 3,6 | 3,0 | 17,6 | 112,0 | 335 |
| | ДС(160) Салат из картофеля с солеными огурцами** | 40,0 | 0,5 | 2,0 | 3,4 | 35,0 | 23 |
| | ДС(160) Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)** | 60,0 | 0,8 | 3,0 | 3,4 | 44,0 | 370 |
| | ДС(160) Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 180,0 | 5,0 | 4,0 | 11,0 | 97,0 | 89 |
| | ДС(160) Суфле печени с рисом - Соус сметанный** | 60,0 | 6,5 | 5,2 | | 108,0 | 301 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 510,0 | 21,0 | 17,2 | 68,2 | 549,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Булочка "Октябренок"*** | 50,0 | 5,6 | 1,5 | 28,0 | 149,0 | 454 |
| | ДС(160) Капуста тушеная (1-3)* | 100,0 | 2,0 | 3,7 | 9,5 | 79,0 | 143 |
| | ДС(160) Рыба припущенная** | 65,0 | 10,1 | 0,4 | 0,2 | 44,0 | 259 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный15* | 15,0 | 1,3 | | 7,0 | 40,0 | |
| | ДС(160) Чай с лимоном180/7/7* | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 410,0 | 19,1 | 5,6 | 54,9 | 353,0 | |
| Итого за день | | 1 490,0 | 60,2 | 47,3 | 164,1 | 1 398,0 | |

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ДС(160) Запеканка из макарон с творогом** | 155,0 | 10,5 | 10,4 | 28,0 | 247,0 | 225 |
| | ДС(160) Кисель молочный** | 150,0 | 3,0 | 3,0 | 23,0 | 128,0 | 402 |
| | ДС(160) суп молочный с ячневой крупой** | 150,0 | 4,0 | 3,8 | 14,0 | 106,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный10* | 10,0 | 0,9 | 0,3 | 4,7 | 26,6 | |
| Итого за Завтрак | | 465,0 | 18,4 | 17,5 | 69,6 | 507,6 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | ДС(160) кефир ** | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150,0 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ДС(160) Борщ с капустой и картофелем** | 180,0 | 1,0 | 3,5 | 9,0 | 74,0 | 63 |
| | ДС(160) Жаркое по-домашнему 1-3 лет** | 170,0 | 20,8 | 5,3 | 18,5 | 205,0 | 292 |
| | ДС(160) Компот из сушеных фруктов** | 150,0 | 0,3 | | 21,0 | 85,0 | 394 |
| | ДС(160) Помидор солёный* | 40,0 | | | | 21,0 | |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный30* | 30,0 | 2,7 | | 14,0 | 80,0 | |
| | ДС(160) Хлеб ржаной** | 40,0 | 2,6 | | 17,8 | 82,0 | |
| Итого за Обед | | 610,0 | 27,4 | 8,8 | 80,3 | 547,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | ДС(160) Запеканка со свежими плодами** | 150,0 | 5,0 | 4,2 | 32,0 | 186,0 | 204,01 |
| | ДС(160) пряники** | 30,0 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 110,0 | |
| | ДС(160) сок фруктовый* | 160,0 | 0,8 | | 16,0 | 67,0 | 418 |
| | ДС(160) Соус яблочный(1-3) | 15,0 | | | 2,6 | 10,4 | 380 |
| | ДС(160) Хлеб пшеничный10* | 10,0 | 0,9 | 0,3 | 4,7 | 26,6 | |
| | ДС(160) Чай с сахаром** | 150,0 | | | 6,0 | 24,0 | 411 |
| | ДС(160) Яблоки** | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 610,0 | 9,0 | 5,9 | 92,5 | 466,0 | |

| | | | | | | |
|---------------|---------|------|------|-------|---------|--|
| Итого за день | 1 835,0 | 59,2 | 35,9 | 248,4 | 1 595,6 | |
|---------------|---------|------|------|-------|---------|--|

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|---------|----------|--|
| Итого за период | | 564,5 | 424,6 | 1 961,5 | 14 292,3 | |
| Среднее значение за период | | 564,5 | 424,6 | 1961,5 | 14292,3 | |

Составил _____

Утвердил _____