

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 _____