

Меню представляемых блюд на осенне-зимний период с 1-3лет

День: понедельник

Рацион: Детский сад (Ясли)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
Суп молочный с вермишелью.		130	2,84	2,47	9,34	78		120	
Чай с сахаром (№410)		180	0,06	0,02	9,46	37,89		410	
Масло сливочное(порциями)		4	0,03	2,9	0,05	26,4		6	
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,37	0,3	13,86	70,14		560	
Итого за Завтрак									
		344	5,3	5,69	32,71	212,43			
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)		80	0,32	0,32	7,84	54		386	
Итого за Завтрак 2									
		80	0,32	0,32	7,84	54			
Обед									
Суп картофельный с крупой ячневый.		150	1,31	1,71	8,58	54,9		86	
Запеканка картофельная с мясом.		140	10,61	8,31	22,49	207,38		308	
Салат из белокочанной капусты.		30	0,42	1,52	2,59	25,77		21	
Компот из сушеных фруктов.		150	0,33	0,02	20,83	84,75		394	
Хлеб пшеничный(обогашенный)		20	1,58	0,2	9,24	46,76		560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		20	1,12	0,22	9,4	45,98		527	
Итого за Обед									
		510	15,37	11,98	73,13	465,54			
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.		50	8,77	6,03	8,58	123,5		251	
Соус молочный (сладкий).		10	0,27	0,55	0,81	9,28		384	
Чай с сахаром (№410)		150	0,05	0,02	7,89	31,58		410	
Итого за Полдник									
		210	9,09	6,6	17,28	164,36			229-00
Итого за День									
		1 144	30,08	24,59	130,96	896,33			
Неделя: 1									
День: вторник									
(лист 2)									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
Суп молочный с крупой(рисовый).		130	3,13	3,3	10,94	86,06		101	
Какао с молоком.		180	3,67	3,19	15,82	107		416	
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,37	0,3	13,86	70,14		560	
Масло сливочное(порциями)		4	0,03	2,9	0,05	26,4		6	
Итого за Завтрак									
		344	9,2	9,69	40,67	289,6			
Завтрак 2									
Сок в асортименте		120	0,6	0,12	12,12	50,67		418	
Итого за Завтрак 2									
		120	0,6	0,12	12,12	50,67			
Обед									
Борщ с капустой и картофелем.		150	1,09	2,96	7,65	61,5		63	
Котлеты рыбные любительские		50	6,98	2,44	5,65	72,5		272	
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.		100	5,73	1,53	25,76	162,5		330	
Салат из свежей отварной.		30	0,43	1,83	2,51	28,17		34	
Компот из сушеных фруктов.		150	0,33	0,02	20,83	84,75		394	
Хлеб пшеничный(обогашенный)		20	1,58	0,2	9,24	46,76		560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		20	1,12	0,22	9,4	45,98		527	
Итого за Обед									
		520	17,26	9,19	81,04	502,16			
Полдник									
Булочка «Российская»		50	3,52	4,01	27,76	160,83		457	
Кефир		150	3,92	3,38	5,4	67,5		420	
Итого за Полдник									
		200	7,44	7,39	33,16	228,33			229-00
Итого за День									
		1 184	34,5	26,39	166,99	1070,76			

Рацион: Детский сад (Ясли)										Неделя: 1										День: среда									
Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры															
Завтрак		Каша жидкая молочная из манной крупы		130		3,82		6,23		19,75		152,11		181															
		Чай с сахаром (№410)		180		0,06		0,02		9,46		37,89		410															
		Хлеб пшеничный(обогашенный)		30		2,37		0,3		13,86		70,14		560															
		Масло сливочное(порциями)		4		0,03		2,9		0,05		26,4		6															
Итого за Завтрак				344		6,28		9,45		43,12		286,54																	
Завтрак 2		Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)		80		0,32		0,32		7,84		54		386															
Итого за Завтрак 2				80		0,32		0,32		7,84		54																	
Обед		Суп картофельный вермишелевый.		150		1,61		17,09		10,29		62,85		88															
		Плов из курицы		140		14,35		17,09		24,43		311,45		291															
		Овощи соевые (оруж.). (Осене-зимний)		30		0,12		19,5		75		70																	
		Кисель из сухофруктов		150		0,17		26,45		106,65		397																	
		Хлеб пшеничный(обогашенный)		20		1,58		9,24		46,76		560																	
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		20		1,12		9,4		45,98		527																	
Итого за Обед				510		18,95		19,21		99,31		648,69																	
Подник		Бабли		50		1,4		1,65		38,65		177		330															
		Какао с молоком.		150		3,06		2,66		13,18		89,17		416															
Итого за Подник				200		4,46		4,31		51,83		266,17																	
Итого за день				1 134		30,01		33,29		202,1		1255,4		229-00															
Рацион: Детский сад (Ясли)										Неделя: 1										День: четверг									
Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры															
Завтрак		Суп картофельный с овсяной крупой		130		3,85		3,86		11,65		96,72		101															
		Кофейный напиток с молоком		180		2,85		2,41		14,36		91		414															
		Хлеб пшеничный(обогашенный)		30		2,37		0,3		13,86		70,14		560															
		Масло сливочное(порциями)		4		0,03		2,9		0,05		26,4		6															
		Сыр твердый (порциями).		10		2,32		2,95		12,42		320,26		7															
Итого за Завтрак				354		11,42		12,42		39,92		320,26																	
Завтрак 2		Сок в асортименте		120		0,6		0,12		12,12		50,67		418															
Итого за Завтрак 2				120		0,6		0,12		12,12		50,67																	
Обед		Суп картофельный с бобовыми		150		3,29		3,16		9,79		80,85		87															
		Рыба, запеченная в сметанном соусе.		60		7,05		4,1		1,46		71,25		266															
		Пюре картофельное с сливочным маслом.		100		2,04		3,2		13,63		91,5		339															
		Салат из моркови		30		0,37		0,03		3,48		15,69		42															
		Компот из сухих фруктов.		150		0,33		0,02		20,83		84,75		394															
		Хлеб пшеничный(обогашенный)		20		1,58		0,2		9,24		46,76		560															
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		20		1,12		0,22		9,4		45,98		527															
Итого за Обед				530		15,78		10,93		67,83		436,78																	
Подник		Курдаль сахарный.		50		3,54		6,57		27,87		185		443															
		Чай с сахаром (№410)		150		0,05		0,02		7,89		31,58		410															
Итого за Подник				200		3,59		6,59		35,76		216,58																	
Итого за день				1 204		31,39		30,06		155,63		1024,29		229-00															

Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 1									
День: пятница									
(лист 5)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
Итого за Завтрак									
		340	11,62	8,74	35	267,56			
Завтрак 2									
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386		
Итого за Завтрак 2									
		80	0,32	0,32	7,84	54			
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73		
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304		
	Макаронные отварные с маслом	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219		
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527		
Итого за Обед									
		530	12,55	11,71	71,14	443,72			
Полдник									
	Пирожники	50	2,95	2,35	37,5	183	332		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420		
		200	7,3	6,1	43,8	259,67			
Итого за Полдник									
		1150	31,79	26,87	157,78	1024,95			229-00
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: понедельник									
(лист 6)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
Итого за Завтрак									
		340	9,81	7,05	41,75	272,56			
Завтрак 2									
	Сок в асортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418		
Итого за Завтрак 2									
		120	0,6	0,12	12,12	50,67			
Обед									
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91		
	Котлеты,биточки,шницели рыбные	50	5,53	16,29	7,85	200	299		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171		
	Салат из свежей отварной	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527		
Итого за Обед									
		520	11,13	43,32	61,6	684,14			
Полдник									
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	449		
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413		
Итого за Полдник									
		200	6,1	4,31	38,07	215,17			229-00
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: понедельник									
(лист 6)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
Итого за Завтрак									
		340	9,81	7,05	41,75	272,56			
Завтрак 2									
	Сок в асортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418		
Итого за Завтрак 2									
		120	0,6	0,12	12,12	50,67			
Обед									
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91		
	Котлеты,биточки,шницели рыбные	50	5,53	16,29	7,85	200	299		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171		
	Салат из свежей отварной	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527		
Итого за Обед									
		520	11,13	43,32	61,6	684,14			
Полдник									
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	449		
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413		
Итого за Полдник									
		200	6,1	4,31	38,07	215,17			229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя: 2									
День: вторник									
(лист 7)									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									
Итого за Завтрак									
354									
11,31									
11,95									
40,51									
317,92									
Завтрак 2									
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)									
80									
0,32									
0,32									
7,84									
54									
386									
Итого за Завтрак 2									
530									
12,08									
9,52									
90,44									
498,99									
Итого за Обед									
Полдник									
Запеканка из творога с манной крупой.									
50									
8,77									
6,03									
8,58									
123,5									
251									
Чай с сахаром (№410)									
150									
0,05									
0,02									
7,89									
31,58									
410									
Сок молочный (сладкий).									
10									
0,27									
0,55									
0,81									
9,28									
384									
Итого за Полдник									
1174									
32,8									
28,39									
156,07									
1035,27									
Итого за день									
Рацион: Детский сад (Ясли)									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Прием пищи									
Наименование блюда									
Вес блюда									
Белки									
Жиры									
Углеводы									
Пищевые вещества									
Энергетическая ценность									
№ рецептуры									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными									
130									
3,74									
3,39									
12,24									
94,38									
100									
изделиями.									
Кофейный напиток с молоком									
180									
2,85									
2,41									
14,36									
91									
414									
Хлеб пшеничный(обогашенный)									
30									
2,37									
0,3									
13,86									
70,14									
560									
Масло сливочное(порциями)									
4									
0,03									
2,9									
0,05									
26,4									
36									
7									

