

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Завтрак		355	10,68	13	59,24	462,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		510	17,69	22	88,59	628	
Полдник							
	Пряник (порц.)	50	2,95	2	37,5	183	1 192
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,3	7	44,55	273	
Итого за день		1 165	35,67	42	203,58	1411,3	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Завтрак		355	5,95	8	43,4	303,9	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		570	9,8	17	69,84	629,3	
Полдник							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	50	6,08	4	6,29	111,5	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		210	10,63	9	13,63	201,9	
Итого за день		1 235	26,48	34	139,74	1187,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
Итого за Завтрак		355	7,75	12	39,95	337,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Детская мясная	50	7,78	7	7,99	125,6	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		550	17,33	16	75,96	528,3	
Полдник							
	Булочка домашняя НУ	50	3,78	6	30,93	197	769,05
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		200	4,8	7	43,82	263	
Итого за день		1 205	29,88	35	170,93	1176,5	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный НУ	130	13,08	16	2,4	208,3	972,06
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		360	14,4	18	33,26	356,1	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	*Суп с вермишелью и мясом кур	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	60	7,8	6	3,45	101,2	401
	Пюре картофельное с морковью	110	1,77	3	15,41	90,2	996
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		540	14,86	13	64,27	442,3	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом	50	0,94	3	6,35	53,8	1 012
	Соус ягодный	10	0,01		1,27	5,2	984
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	5,3	8	14,67	149	
Итого за день		1 210	34,96	39	122	994,4	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180	823
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Завтрак	355	7,83	6	45,89	329,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	30	0,42		2,19	11,2	25
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,54	13	17,46	241,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	510	16,4	20	68,89	552,9	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50	3,25	2	20,45	116,2	1 043
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Итого за Полдник	200	3,25	2	31,68	161,1	
Итого за день		1 165	27,48	28	157,66	1090,7	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Итого за Завтрак	355	8,64	8	65,71	314,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	17,33	16	72,72	555,8	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Итого за Полдник	200	8,1	9	43,2	283	
Итого за день		1 185	34,07	33	192,83	1200,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,33	4	13,87	172,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Завтрак		355	7,37	12	42,28	437,9	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Жаркое по-домашнему	150	9,92	18	17,06	272,2	893,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	15,19	26	65,36	563,8	
Полдник							
	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		230	7,9	8	26,51	214	
Итого за день		1 205	30,86	46	143,95	1262,7	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		355	7,2	9	47,78	303,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с печенью*	130	10,61	7	22,95	209,7	910
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Обед		500	21,95	14	77,25	545,4	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 155	38,25	33	158,69	1111,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		355	7,61	9	49,82	352,1	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	4,59	99,4	1 197
	Рагу из овощей	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	14,33	14	65,69	454,8	
Полдник							
	Голубцы с мясом и рисом	60	0,21			3,3	573
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Полдник		245	2,26	2	32,44	155,7	
Итого за день		1 230	24,3	25	160,82	1015,2	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
Итого за Завтрак		355	8,99	9	39,89	313,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	15,59	12	67,92	445,5	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		200	4,17	4	46,19	239,5	
Итого за день		1 185	28,75	25	165,2	1045,8	

Итого за период	11 940	310,7	340	1615,4	11496,7	
Среднее значение за период	497,5	12,9	14,2	67,3	479	

Составил _____ Гайнанова Айгуль

Утвердил _____