



УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	159/3/3	6,3	6,95	23,13	180	168
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего в Завтрак	380	12,41	14,19	49,12	374	
Второй завтрак						
Йогурт	180	8,46	2,38	13,92	111	636
Всего в Второй завтрак	180	8,46	2,38	13,92	111	
Обед						
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	11
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	120/15/15	6,43	6,85	8,76	122	85
Плов из куриного мяса.	120	12,72	13,53	18,57	247	304
Компот из чернослива	160	0,21		13,27	54	372
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Всего в Обед	520	23,31	23,66	59,79	545	
Полдник						
Булочка ванильная	50	3,84	4,28	27,51	164	467
Компот из свежее- замороженной черной смородины	180	0,13	0,03	10,63	43	378
Всего в Полдник	230	3,97	4,31	38,14	207	
Ужин						
Салат из кукурузы консервированной.	40	0,77	1,89	4,41	38	12
Рыба, запеченная в омлете	80/65	16,15	7,08	5,66	151	249
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	400	18,23	9,21	24,22	253	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 713	66,38	53,75	185,19	1 490	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога	110	19,97	13,83	18,02	276	231
Соус сметанный	25	0,69	2,96	2,05	38	354
Сыр порционн.	10	2,44	2,33		31	7
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	170	2,24	2,39	10,85	74	395
Всего в Завтрак	350	27,78	25,56	41,09	506	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	399
Всего в Второй завтрак	180	0,68		18,51	77	
Обед						
Салат "Пикантный"	30	0,43	1,35	1,74	21	36
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	140/10/5	6,24	7,31	7,43	121	1
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,73	3,69	22,47	142	313
Куры тушеные в томатном соусе	30/20	7,26	7,85	2,94	111	303
Напиток из плодов шиповника	150	0,45	2,66	5,96	50	398
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	560	22,17	23,39	54,9	520	
Полдник						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Снежок	180	4,23	4,44	18,02	129	636
Всего в Полдник	230	7,76	9,63	28,76	233	
Ужин						
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8	3,61	4,19	81	255
Пюре картофельное	125	2,51	3,7	16,82	111	321
Чай с сахаром	145/5	0,04	0,01	6,08	25	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	350	11,75	7,53	32,14	244	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 673	70,14	66,11	175,4	1 580	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- тов
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	124/3/3	4,78	6,41	18,54	151	388
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	85	357
Всего в Завтрак	355	15,15	17,23	41,92	384	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Огурцы соленые порциями.	30	0,23	0,03	0,44	3	19
Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне из говядины	200	3,59	3,91	12,59	100	63
Жаркое по-домашнему	130/30	10,67	8,78	17	190	276
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30	376
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	595	17,55	13,25	51,96	398	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,9	2,54	26,03	143	460
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	401
Всего в Полдник	200	8,13	10,46	31,63	254	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	195/5/5)	6,27	8,1	23,27	191	93
Чай с сахаром	180	0,15	0,04	8,2	34	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	400	7,62	8,35	36,52	252	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 653	48,85	49,69	171,83	1 332	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный.	120	17,17	11,95	11,39	222	235
Соус сметанный	25	0,69	2,96	2,05	38	354
Сыр порционнo.	10	2,44	2,33		31	7
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,22	70	395
Всего в Завтрак	350	24,85	23,54	33,83	448	
Второй завтрак						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью.	40	0,61	1,8	2,33	28	20
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне из говядины.	150	2,61	2,04	14,64	87	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	25/135	12,53	12,64	24,55	262	291
Компот из кураги	160	0,27		12,92	53	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Всего в Обед	565	19,08	17,01	68,8	505	
Полдник						
Бутерброд с джемом	35/15	1	0,15	13,14	58	2
Снежок	160	3,76	3,94	16,02	115	636
Всего в Полдник	210	4,76	4,09	29,16	173	
Ужин						
Каша ячневая молочная	190/5/5	7,29	8,21	28,66	218	168
Чай с сахаром	180/5	0,16	0,04	8,43	35	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	400	8,65	8,46	42,14	280	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 628	57,74	53,4	184,23	1 452	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая жидкая на молоке	150/3/3	5,95	6,96	22,62	177	185
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
Всего в Завтрак	351	11,46	14,1	45,48	355	
Второй завтрак						
Ряженка	100	4,23	7,92	5,6	111	401
Всего в Второй завтрак	100	4,23	7,92	5,6	111	
Обед						
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,47	1,37	2,35	24	25
Рассольник ленинградский с перловой крупой на бульоне из мяса говядины, со сметаной.	147/13/5	5,02	6,01	12,72	125	76
Капуста тушеная	130	3,07	4,73	12,89	106	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	60	12,98	12,04	6,37	186	282
Компот из изюма	150	0,16		13,07	53	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Всего в Обед	590	24,76	24,68	61,76	569	
Полдник						
Булочка "Творожная"	50	5,94	2,71	23,81	143	483
Напиток "Лимонный"	140/12/24	0,21	0,02	11,56	47	628
Всего в Полдник	210	6,15	2,73	35,37	190	
Ужин						
Картофель, запеченный в сметанном соусе	205	3,84	6,55	25,79	177	151
Чай с сахаром	180	0,15	0,04	8,2	34	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	400	5,19	6,8	39,04	238	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 654	51,79	56,23	187,25	1 463	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	159/3/3	5,3	6,88	24,96	183	158
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	5
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Всего в Завтрак	350	10,08	12,93	45,76	340	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,39	1,37	2,55	24	22
Суп "Полевой" на курином бульоне	140/20	6,81	7,71	11,3	142	80
Гороховое пюре.	120	7,74	3,45	17,73	133	211
Котлеты рубленные из курицы	60	12,93	12,96	7,03	197	305
Компот из свеже- замороженной клюквы	160	0,06		14,93	60	378
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	585	30,99	26,02	67,9	631	
Полдник						
Гренки с сыром	35/15	4,87	7,31	3,79	100	117
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Всего в Полдник	200	9,45	11,39	11,37	185	
Ужин						
Рыба, запеченная с картофелем	200	14,49	5,25	17,14	174	250
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	405	15,75	5,48	32,18	241	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 643	70,97	57,14	164,95	1 459	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	145/5/5	4,88	6,28	19,41	154	168
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
Всего в Завтрак	350	10,39	13,42	42,27	332	
Второй завтрак						
Варенец	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	30	0,41	1,37	2,62	24	45
Суп "Крестьянский" на мясном бульоне из говядины.	152/13	5,18	5,09	11,2	111	80
Пюре картофельное	125	2,51	3,7	16,82	111	321
Тефтели тушеные из мясо говядины.	60/20	12,1	11,46	6,49	177	287
Компот из свежее - замороженной вишни	150	0,08	0,05	9,23	38	369
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	605	23,34	22,2	60,72	536	
Полдник						
Вафли сливочные	50	2,54	16,41	24,21	255	368
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Всего в Полдник	200	5,19	18,74	35,52	332	
Ужин						
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	4,44	3,54	28,67	164	205
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Чай с сахаром	153/7	0,04	0,01	7,12	29	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	400	10,46	7,81	41,09	277	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 658	52,01	64,99	183,33	1 528	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		4	5	6		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая молочная	154/3/3	6,35	7,14	22,28	179	168
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,22	70	395
Всего в Завтрак	355	10,9	13,44	42,67	336	
Второй завтрак						
Снежок	160	3,76	3,94	16,02	115	636
Всего в Второй завтрак	160	3,76	3,94	16,02	115	
Обед						
Суп гороховый на бульоне из мяса говядины	167/13	6,63	6,28	11,19	128	81
Каша рассыпчатая перловая	120	3,25	3,53	22,39	134	313
Бефстроганов из мяса говядины.	60	9,58	8,71	1,6	123	278
Компот из свеже- замороженной черной смородины	160	0,11	0,02	9,45	38	378
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	575	22,63	19,07	58,99	498	
Полдник						
Кекс "Творожный"	50	4,68	7,49	24,39	184	488
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Всего в Полдник	200	7,33	9,82	35,7	261	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,24	1,34	0,68	16	19
Котлеты картофельные с маслом	126/4	3,96	6,15	25,23	172	139
Соус томатный	30	0,42	0,94	2,17	19	348
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	405	5,93	8,67	42,23	271	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 698	50,55	54,94	195,61	1 481	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	170/5/5	5,98	8,33	18,55	173	185
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
Всего в Завтрак	375	11,49	15,47	41,41	351	
Второй завтрак						
Апельсины	100	0,85	0,18	7,37	34	
Всего в Второй завтрак	100	0,85	0,18	7,37	34	
Обед						
Икра кабачковая.	30	0,56	2,38	2,33	33	53
Борщ на бульоне из мясо говядины со сметаной	167/13/5	4,93	6,86	6,14	106	57
Макаронник с мясом говядины	150	16,11	13,42	22,27	274	292
Напиток из плодов шиповника	160	0,48	2,84	6,36	53	398
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	580	25,14	26,03	51,46	541	
Полдник						
Бутерброд с джемом	35/15	1	0,15	13,14	58	2
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Полдник	200	5,35	3,9	19,14	133	
Ужин						
Суп рыбный с пшеном	200	7,9	3,85	15,19	127	87
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	405	9,16	4,08	30,23	194	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 663	51,99	49,66	149,61	1 253	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога "Лакомка"	120	17,14	12,01	19,11	253	237
Соус сметанный	25	0,69	2,96	2,05	38	354
Сыр порционнo.	10	2,44	2,33		31	7
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,22	70	395
Всего в Завтрак	350	24,82	23,6	41,55	479	
Второй завтрак						
Чай с молоком	100	1,77	1,55	7,54	51	394
Всего в Второй завтрак	100	1,77	1,55	7,54	51	
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного с репчатым луком	30	0,78	1,37	1,77	23	10
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной.	147/15/5	4,81	5,56	9,46	107	162
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	60	12,98	12,04	6,37	186	282
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Рис отварной	100	2,21	2,58	21,69	119	315
Компот из смеси сухофруктов	160			8,07	32	376
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	597	24,21	22,61	63,72	556	
Полдник						
Булочка "Алтайская"	50	4,15	2,28	25,31	138	477
Кисель из клубники	150	0,12	0,05	19,39	79	378
Всего в Полдник	200	4,27	2,33	44,7	217	
Ужин						
Картофель, тушенный с овощами	205	3,8	10,28	29,48	226	133
Чай с лимоном	168/6/6	0,16	0,04	8,08	33	618
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	400	5,16	10,53	42,61	286	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 650	60,23	60,62	200,12	1 589	
Итого		575,84	564,88	1 784,35	14 541	
Среднее за период		57,58	56,49	178,43	1 454	
Минимальные нормативные значения		42	47	203	1 400	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,84	34,96	49,08		