

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
	Итого за Завтрак		6	8	49	301	
	Фрукты	100			10	49	400
	Итого за Завтрак 2				10	49	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
	Итого за Обед		13	17	135	653	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник		7	3	34		195	
Итого за день		26	28	228		1198	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" (ясли/сад)	165	2	4	8	82	93
	Кофеинный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			9	14	41	336	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Итого за Завтрак 2		1		14	58	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм,чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			15	22	158	776	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Поздник			7	8	19	187	
Итого за день			32	44	232	1357	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	165	3	4	20	132	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	60	389	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	180	41	27	23	523	71
	Котлета рубленная из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			59	37	111	1029	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 20 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	260	
Итого за день			77	59	211	1727	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Кофеинный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	47	335	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	180	6	5	29	181	110 305,01
	Тушеника индейки	70	8	2		53	
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			20	10	82	482	
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Попдник			9	17	55	411	
Итого за день			38	38	198	1286	

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад)10/10	165	3	4	19	121	120 211
	Кофеинный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	58	374	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			19	18	86	526	
	Салат из картофеля с солеными огурцами(ясли/сад)	100	1	5	9	87	22
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	5	26	166	
Итого за день			31	34	184	1124	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	15	42	340	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Биточки рубленные куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			19	22	75	582	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	66	332	
Итого за день			34	43	193	1303	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	69	274
	Кофеинный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
	Итого за Завтрак		7	11	45	322	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
	Итого за Завтрак 2		3	18	52	383	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			19	18	59	401	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	260	
Итого за день			39	57	186	1366	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	165	3	4	20	132	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	60	389	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом (ясли/сад)	50	1	4	3	52	39
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Котлета рубленная из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Ragu из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			20	17	68	508	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	8	19	187	
Итого за день			35	37	157	1133	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №25 (исключение из рациона говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	200	2	1	8	51	261
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	12	36	293	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			15	19	152	731	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Булочка российская (ясли/сад)	80	5	6	38	224	292
Итого за Полдник			10	8	60	348	
Итого за день			34	39	262	1430	

Составил

Барин Башкировадата 30.09.25