



## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор

1 День ЯСЛИ



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ**

Неделя : 1

понедельник

День: к

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	21	150	233,18
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>314</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порционные (огурец)	30			1	3	148
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119
	Котлеты "Школьные"	50	8	6	7	106	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>499</b>
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные любительские,	50	6	1	3	45	308
	Рагу из овощей,	120	3	6	12	114	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 685</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	<b>186</b>	<b>1300</b>	

Калькулятор

Технолог





## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_ /

2 День ЯСЛИ



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая,	150	7	6	24	174	213
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	11	44	320
<b>Завтрак2</b>	Фрукт	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>		160			16	70
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4	11	14	168	104,21
	Плов из отварной птицы	170	17	14	21	283	375
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		550	26	27	71	638	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
<b>Итого за Полдник</b>		210	10	9	33	257	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови,	40		2	4	42	21,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		430	17	23	34	428	
<b>Итого за день</b>		1 710	65	70	198	1713	

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ /





## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

3 День ЯСЛИ



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ**

Неделя : 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220
	Кофейный напиток с молоком,	180	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	8			5	21	86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	<b>295</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной	40	1	2	3	37	1,21
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,02
	Печень по-строгановски	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>469</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>196</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из птицы	180	15	19	13	282	376
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>420</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>41</b>	<b>410</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 688</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>190</b>	<b>1422</b>	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_





## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

4 День ЯСЛИ



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ

Неделя : 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	108	140
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11	11	36	281	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	160			16	70	
<b>Обед</b>	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	11	88	132
	Гренки	10	1		9	41	143
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	Капуста тушеная	110	2	4	9	79	380
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		510	18	14	65	449	
<b>Полдник</b>	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	8	35	244	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	40		2	4	42	21,21
	Запеканка из творога	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		460	36	11	58	487	
<b>Итого за день</b>		1 700	73	44	210	1531	

Калькулятор          /          /         

Технолог          /          /





Согласовано:  
Директор

5 День ЯСЛИ

**МЕНЮ**



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В.Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ**

Неделя

: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143	226
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>307</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>160</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат витаминный,	40	1	2	2	34	2,18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116
	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	303,18
	Картофельное пюре	110	2	4	7	75	377
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>376</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты куриные припущенные	50	8	5	4	91	372,18
	Пюре из гороха с маслом	110	12	3	21	157	389,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>374</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	<b>179</b>	<b>1257</b>	

Калькулятор *СВ* /

Технолог *СВ* /





## МЕНЮ



Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ**

Неделя : 2

понедельни

День: к

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		355	8	11	45	308	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с луком	40		2	1	28	15,21
	Суп картофельный с крупой	150	2	2	6	49	114,21
	Бигус	180	16	12	5	192	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		560	22	16	45	420	
<b>Полдни к</b>							
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	7	18	148	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с печенью	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	30		3	1	30	408,18
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		400	15	7	41	288	
<b>Итого за день</b>		1 675	52	41	161	1216	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_





## МЕНЮ

7 День ЯСЛИ

Неделя : 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	21	150	233,18
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		370	12	12	48	349	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукт	160			16	70	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		160			16	70	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26
	Суп-лапша домашняя	150	5	5	17	133	128,21
	Птица в соусе с томатом	50	9	9	2	121	367
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		540	26	21	83	620	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	8	31	232	
<b>Ужин</b>							
	Пудинг из творога с рисом	150	26	9	29	301	284,18
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471,21
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		400	32	12	72	521	
<b>Итого за день</b>		1 680	79	53	250	1792	

Калькулятор  / \_\_\_\_\_ /

Технолог  / \_\_\_\_\_ /





## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор

8 День ЯСЛИ



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ**

Неделя

: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5	6	19	151	232
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	13	41	315	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40		2	1	28	5
	Борщ с капустой и картофелем,	150	4	11	17	180	95,21
	Жаркое по-домашнему	160	14	11	17	223	328
	Компот из яблок с лимоном	150			11	45	487
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		540	22	24	64	564	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	5	31	204	
<b>Ужин</b>							
	Кнели рыбные припущенные	50	6	1	1	37	302,18
	Рагу из овощей	110	3	5	11	105	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		400	13	6	40	270	
<b>Итого за день</b>		1 655	54	48	188	1405	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

9 День ЯСЛИ



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ

Неделя

: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157	227
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
<b>Итого за Завтрак</b>		360	8	7	50	293	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукт	160			16	70	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		160			16	70	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур	80	10	10	4	147	368,21
	Капуста тушеная	110	2	4	9	79	380
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		530	20	16	55	446	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	7	38	250	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови,	40		2	4	42	21,18
	Запеканка из творога	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		460	36	11	58	487	
<b>Итого за день</b>		1 720	73	41	217	1546	

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ /





## МЕНЮ



Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ**

Неделя : 2

День: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135	230,18
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		360	9	10	39	280	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	160	1		12	52	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52
<b>Обед</b>	Салат овощной	40			3	14	75,13
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	3	8	66	100,21
	Фрикадельки рыбные	50	7	1	4	54	353,13
	Картофельное пюре	110	2	4	7	75	377
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		540	15	8	52	347	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	7	18	148	
<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые	50	5	6	2	82	333
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		430	13	7	53	366	
<b>Итого за день</b>		1 690	44	32	174	1193	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /