

СОГЛАСОВАНО
(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Должностное лицо
(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	4,65	6,11	18,72	148,46	272
	Чай с молоком (1-й вариант)	160	1,20	1,04	12,72	64,8	506
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	повидло	10	0,28	0,72	5,43	29,33	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	6,89	7,95	41,79	266,09	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,50	3,25	9,84	86,78	154
	Макароны отварные с овощами	110	2,20	5,72	16,89	127,6	300
	Гуляш из говядины	50	8,59	9,16	1,75	123,75	373
	Салат витаминный	45	0,50	4,55	4,77	62,1	5
	Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С	150	1,05	0,00	21,75	91,5	516
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19,61	23,91	68,54	569,43	
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Каша ячневая вязкая	150	4,16	7,41	23,24	176,28	261
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	12,31	11,56	53,84	368,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	39,56	43,57	179,32	1273,3	

День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	130	3,13	3,35	10,73	85,67	259	
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,74	18,71	108,36	508	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	1,50	0,50	21,00	46	4586	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	487	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	8,125	10,795	55,4	300,93		
	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,10	7,14	60,42	133	
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	150	0,37	0,15	16,65	69,75	529	
	Салат из моркови	45	0,50	4,55	4,10	59,4	19	
	Жаркое по-домашнему	140	16,55	14,77	10,57	241,18	374	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	21,18	23,8	52	508,45		
	УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
		Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
		Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	219
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114	
		360	19,25	22,51	51,15	484,05		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	49,305	57,255	173,7	1362,43		

День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	5,02	7,68	23,10	181,61	256		
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	502		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,39	5,13	4,41	69,3	66		
	Суп-пюре из разных овощей	160	1,87	3,22	8,51	70,56	167		
	Плов из отварной птицы	130	9,89	9,83	23,46	222,23	411		
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	538		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115		
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	16,44	19,64	67,02	512,54		
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	1,50	0,50	21,00	46	4586		
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160	2,56	2,16	12,72	63,2	513		
	Омлет натуральный	130	11,74	16,95	3,08	212,26	307		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	19,6	20,01	61,4	438,96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1470	48,59	54,11	177,44	1327,61			

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	130	5,67	8,35	24,13	194,35	264
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	504
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	повидло	10	0,28	0,72	5,43	29,33	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,81	9,15	49,68	308,18	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	45	2,21	4,19	3,33	59,85	58
	Голубцы ленивые	140	11,90	11,62	5,60	175	377
	Соус красный основной	10	0,15	0,24	0,93	6,47	465
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,73	45,45	159
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
		535	18,24	19,41	47,2	438,87	
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Ватрушка "Лакомка"	50	6,73	15,73	16,40	234	595
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	14,88	19,88	47	426,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	40,68	48,59	159,03	1242,55	

День 5									
ЗАВТРАК			180	0,09	0,00	13,50		54	502
		Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50		54	502
		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00		36	7
		Каша "Дружба"	130	3,42	7,57	16,28		147,03	266
		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92		23,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	6,59	10,6	34,7		260,53	
ЗАВТРАК 2		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00		75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			150	4,35	3,75	6,00		75	
ОБЕД									
		Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	45	0,63	4,55	2,70		54	6
		Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	160	1,38	2,55	9,07		64,8	149
		Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99		101,2	434
		Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	180	0,38	0,15	17,32		72	526
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6	115
		Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34		74,2	352
ИТОГО ЗА ОБЕД			605	15,875	15,09	58,78		435,8	
УПЛОТНЕНН		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60		117,5	114
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15		69	537
		Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70		221,67	561
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			270	8,75	4,28	82,45		408,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	35,565	33,72	181,93		1179,5	

День 6									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	4,65	6,11	18,72	148,46	272		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114		
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190	1,65	1,65	16,80	88,5	511		
	повидло	10	0,28	0,72	5,43	29,33	101		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						289,79			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						69			
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	165		
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	4		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115		
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	538		
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	176		
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,07	8,28	1,44	116,4	372		
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488		
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428		
	ИТОГО ЗА ОБЕД						554,52		
УПЛОТНЕНН	Булочка дорожная	70	4,90	9,68	39,08	263,67	584		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						432,67			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1345,98			

День 7									
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	504		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114		
	Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95	254		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,13	11,4	41,31	304,45			
ЗАВТРАК 2									
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	1,50	0,50	21,00	46	4586		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	46			
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	45	0,77	2,39	4,72	43,2	65		
	Борщ с фасолью и картофелем	160	2,37	3,26	8,85	74,24	134		
	Суфле рыбное	70	11,20	3,36	1,82	82,6	341		
	Макаронны отварные с овощами	110	2,20	5,72	16,89	127,6	300		
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115		
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488		
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	19,76	16,14	65,8	489,04			
УПЛОТНЕНН	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	504		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114		
	Омлет натуральный	130	11,74	16,95	3,08	212,26	307		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	15,64	17,35	42,88	390,76			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	46,03	45,39	170,99	1230,25			

День 8									
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	502		
	Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,99	3,68	13,29	102,2	171		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487		
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	1,50	0,50	21,00	46	4586		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	440	6,39	12,51	52,79	300,5			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	537		
	Салат овощной с зеленым горошком	45	1,26	3,19	4,10	49,95	72		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,98	4,66	49,8	141		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С	150	1,05	0,00	21,75	91,5	516		
	Плов из отварной птицы	130	9,89	9,83	23,46	222,23	411		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115		
		515	15,89	16,48	67,33	483,08			
	Кекс "Детский"	50	2,73	10,73	24,20	204	604		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1355	33,91	44,02	190,07	1249,08			

День 9									
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160	2,56	2,16	12,72	63,2	513		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114		
	повидло	10	0,28	0,72	5,43	29,33	101		
	Каша из пшена и риса молочная жидкая								
	"Дружба"	130	4,03	6,24	17,55	143	644		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	7,63	9,2	40,62	259,03			
ЗАВТРАК 2									
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	1,50	0,50	21,00	46	4586		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	46			
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	82		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115		
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160		
	Суфле из кур с рисом	50	6,95	6,81	2,53	96,67	414		
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428		
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	538		
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	15,85	17,78	48,05	414,82			
УПЛОТНЕНН	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,77	139,5	509		
	Шанежка наливная с яйцом	70	6,42	2,57	33,25	182	571		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	13,97	6,27	81,62	439			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	38,95	33,75	191,29	1158,85			

День 10						
ЗАВТРАК						
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54 502
	Каша молочная кукурузная жидкая	130	4,03	4,85	24,05	156 271
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5 114
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36 7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	7,2	7,88	42,47	269,5
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5 536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,6 182
	Печень говяжья по-строгановски	50	8,18	6,28	1,96	96,82 403
	Рис припущенный	110	2,60	4,43	23,76	145,31 420
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75 159
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0,00	20,25	82,5 527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 115
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	19,94	17,73	72,32	529,58
УПЛОТНЕНН						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69 537
	Запеканка из творога с морковью	120	8,30	14,00	12,00	207 219
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5 114
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8 490
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	13,57	15,4	57,3	426,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	48,21	45,81	184,84	1355,88
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13605	422,3	452,415	1798,04	12725,43
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1360,5	42,23	45,2415	179,804	1272,543