

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,26	4,11
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,37	2,44
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,20	10,20
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,40	2,80
	Уха рыбацкая	200	5,90	2,84
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,98	12,89
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,66	3,50
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	22,93	22,59
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,60	5,67
УЖИН	Салат из моркови с курагой	40	0,69	0,05
	Суфле творожное	100	12,76	13,41
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		340	14,77	15,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,50	54,37
День 2				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	4,44
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,54	2,62
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,49	10,71
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	110	0,44	0,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44
ОБЕД	Салат витаминный	45	0,51	2,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	4,16
	Жаркое по-домашнему	150	16,68	15,49
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	21,72	22,97
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,84	1,69

	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,19	6,49
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	45	0,50	2,32
	Суфле рыбное	100	17,92	7,77
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06
ИТОГО ЗА УЖИН		325	20,73	11,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	60,57	51,63
День 3				
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,22	5,76
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,37	2,44
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	10,16	11,85
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	0,55	2,44
	Суп крестьянский с крупой	200	1,58	4,28
	Плов из отварной птицы	150	18,83	9,54
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	23,95	16,82
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,60	5,67
УЖИН	Салат из моркови	40	0,46	2,43
	Сырники из творога запеченные	100	14,57	9,93
	Соус сметанный сладкий	25	0,92	1,45
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		315	15,95	13,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	57,66	48,15
День 4				
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,14	3,51
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,54	2,62
	Бутерброд с сыром	25	3,10	5,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,78	11,61
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100/100	0,40	0,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	40	3,97	2,61
	Борщ из свежей капусты	200	2,24	5,26
	Котлеты рубленые из птицы	70	14,56	3,49
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,07
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Соус томатный	20	0,25	0,38
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	28,67	15,37
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	4,35	4,80
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	70	9,31	2,79
	Картофельное пюре	120	2,60	4,30
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА УЖИН		370	14,22	8,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	57,42	40,10
День 5				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,02	3,57

	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	1,20
	Бутерброд с сыром	25	3,10	5,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,24	10,25
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00
ОБЕД	Сельдь с луком	70	6,52	12,36
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,96	5,06
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,98	12,89
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
	Картофельное пюре	120	2,60	4,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25,05	35,17
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,60	5,67
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60
	Блины	100	7,56	8,84
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		290	12,64	13,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	54,53	64,53

День 6

ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей	75	2,58	3,26
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,54	2,62
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	6,69
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	0,55	2,44
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	4,16
	Кулебяка с мясом	120	16,31	12,96
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	21,39	20,12
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,60	5,67
УЖИН	Пудинг из творога паровой	120	17,36	11,39
	Салат из моркови	40	0,46	2,43
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45
ИТОГО ЗА УЖИН		360	19,20	16,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	54,88	51,65

День 7

ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,98	4,83
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,37	2,44
	Бутерброд с сыром	25	3,10	5,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,45	12,75
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	110	0,44	0,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	200	5,82	0,62
	Гуляш из говядины	60	10,63	10,66

	Соус томатный	20	0,25	0,38
ИТОГО ЗА УЖИН		390	13,05	11,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	51,03	49,96
День 8				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,05	4,82
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,54	2,62
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,16	11,09
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	40	3,83	4,22
	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,96
	Котлеты рубленые из птицы	70	14,56	3,49
	Капуста тушеная	100	2,67	2,91
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	25,91	16,14
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,60	5,67
УЖИН	Салат из моркови с курагой	40	0,69	0,05
	Творожный торт	100	16,34	14,31
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06
ИТОГО ЗА УЖИН		340	18,41	16,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	61,08	49,77
День 9				
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,07	3,60
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,37	2,44
	Бутерброд с сыром	25	3,10	5,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,54	11,52
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	130	1,95	0,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	1,95	0,65
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	45	0,61	2,74
	Суп картофельный с мясом	200	6,10	5,86
	Голубцы ленивые	150	16,65	4,26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Соус сметанный с томатом	20	0,47	2,12
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	26,82	15,54
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80
	Печенье	17	1,27	2,01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		167	5,62	6,81
УЖИН	Рыба отварная под маринадом	80	6,50	7,26
	Картофельное пюре	120	2,60	4,30
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		380	11,35	12,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	55,28	46,95
День 10				
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4,04	4,40
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	1,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	6,73	9,25
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,74	2,74
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,34	2,42
	Азу	150	16,42	15,59

	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	22,49	21,31
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Сдоба обыкновенная	60	4,84	1,69
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,19	6,49
УЖИН	Винегрет овощной	40	0,49	2,06
	Омлет натуральный	90	5,91	7,24
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА УЖИН		310	8,71	10,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	48,12	47,28
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16124	554,07	504,39
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1612,4	55,41	50,44

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

т/ва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
20,01	134,23	268
9,98	70,73	514
10,36	80,7	1/13
40,35	285,66	
20,20	84,44	537
20,20	84,44	
2,80	38,8	121
9,66	87,84	157
9,76	198,32	282
13,08	95,38	440
10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
58,86	531,29	
11,98	111,24	535
15,42	78,6	117
27,40	189,84	
6,61	29,94	42
13,32	271,81	19/5
6,28	51,73	449
16,38	64,8	516
42,59	418,28	
189,40	1509,51	
14,62	116,6	171
9,66	72,07	508
10,36	80,7	1/13
34,64	269,37	
10,78	51,7	118
10,78	51,7	
4,78	46,17	5
7,52	74,4	147
19,46	284,16	374
10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
55,32	515,68	
37,67	175,88	589
7,05	90	534
44,72	265,88	
5,10	43,29	55
6,41	166,04	341

15,42	78,6	117
7,41	29,58	128
34,34	317,51	
179,80	1420,14	

28,84	192,04	261
9,98	70,73	514
10,36	80,7	1/13
49,18	343,47	
20,20	84,44	537
20,20	84,44	
3,23	36,99	57
8,68	80	160
24,92	259,21	411
10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
60,39	487,15	
11,98	111,24	535
15,42	78,6	117
27,40	189,84	
3,63	38,44	19
16,80	273,93	327
4,63	34,62	117
5,99	22,76	502
31,05	369,75	
188,22	1474,65	

18,24	123,58	2/4
9,66	72,07	508
7,78	93,39	1
35,68	289,04	
10,30	47	118
10,30	47	
10,07	77,85	27
13,76	111,7	131
9,16	123,63	120613Д
28,45	159,91	297
13,36	69,6	115
10,20	41,35	531
1,68	11	462
86,68	595,04	
7,05	90	534
7,05	90	
4,74	81,42	88
17,36	118,98	434
7,41	29,58	128
15,42	78,6	117
44,93	308,58	
184,64	1329,66	

22,28	137,25	270
7,76	45,6	507
7,78	93,39	1
37,82	276,24	
20,20	84,44	537
20,20	84,44	
3,28	150,46	359
13,72	108,86	11/2
9,76	198,32	282

10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
17,36	118,98	434
67,68	687,57	
11,98	111,24	535
15,42	78,6	117
27,40	189,84	
0,28	62,8	306
38,89	257,03	164
5,99	22,76	502
45,16	342,59	
198,26	1580,68	

7,37	69,51	646
9,66	72,07	508
10,36	80,7	1/13
27,39	222,28	
20,20	84,44	537
20,20	84,44	
3,23	36,99	57
7,52	74,4	147
42,76	342,07	563
10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
77,07	564,41	
11,98	111,24	535
15,42	78,6	117
27,40	189,84	
14,14	226,88	323
3,63	38,44	19
7,41	29,58	128
6,28	51,73	449
31,46	346,63	
183,52	1407,6	

17,45	130,33	18/4
9,98	70,73	514
7,78	93,39	1
35,21	294,45	
10,78	51,7	118
10,78	51,7	
18,12	101,72	37
3,05	150,35	373
17,36	118,98	434
2,53	34,81	4
10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
64,62	516,81	
7,05	90	534
12,73	70,91	609
19,78	160,91	
15,42	78,6	117
5,99	22,76	502
12,97	151,09	355
26,94	141,08	419

1,68	11	462
63,00	404,53	
193,39	1428,4	

21,20	148,6	273
9,66	72,07	508
10,36	80,7	1/13
41,22	301,37	
20,20	84,44	537
20,20	84,44	
25,92	150,53	12
12,84	103,56	5/2
9,16	123,63	120613Д
8,34	71,55	428
10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
79,82	560,22	
11,98	111,24	535
15,42	78,6	117
27,40	189,84	
6,61	29,94	42
32,04	379,7	319
6,28	51,73	449
7,41	29,58	128
52,34	490,95	
220,98	1626,82	

22,52	138,66	271
9,98	70,73	514
7,78	93,39	1
40,28	302,78	
27,30	124,8	118
27,30	124,8	
3,46	41,09	52
13,48	131,38	154
9,57	142,47	377
13,36	69,6	115
10,20	41,35	531
1,50	27,11	453
51,57	453	
7,05	90	534
12,73	70,91	609
19,78	160,91	
12,38	141,31	2/7
17,36	118,98	434
15,42	78,6	117
5,99	22,76	502
51,15	361,65	
190,08	1403,14	

18,38	129,46	266
10,36	80,7	1/13
7,76	45,6	507
36,50	255,76	
20,20	84,44	537
20,20	84,44	
4,33	44,96	2
15,62	93,9	164
19,35	283,58	370

10,20	41,35	531
13,36	69,6	115
62,86	533,39	
11,98	111,24	535
37,67	175,88	589
49,65	287,12	
2,99	32,74	82
2,41	98,8	307
7,41	29,58	128
15,42	78,6	117
28,23	239,72	
197,44	1400,43	
1925,73	14581,03	
192,57	1458,1	