

09.01.2024 г.

**Основное (организационное) меню
зимне-весенний период**

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречка) / Ясли / 150 гр.	150	5	5	15	126	101,02
	Яйца вареные / Ясли / 20гр.	20	3	2		31	227,01
	Бутерброды с сыром / Ясли / 30/10/5	30/10/5	5	7	15	142	3,02
	Кофейный напиток с молоком / Ясли / 150 гр.	150	2	3	12	80	414
Итого за Завтрак		365	15	17	42	379	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 150гр.	150	4	4	6	80	418,08
	Пряники / Ясли / 10гр.	10	1	1	1	11	489,02
Итого за Второй завтрак		160	5	5	7	91	
Обед							
	Борщ с мясом / Ясли / 180гр.	180	7	9	11	154	68,01
	Макаронные изделия отварные с маслом / Ясли / 120гр.	120	4	4	29	167	335,04
	Котлеты, биточки, шницели рубленные / Ясли / 60гр.	60	10	11	10	179	299,02
	Икра кабачковая для детского питания / Ясли / 40гр.	40	1	4	3	48	57
	Хлеб пшеничный / Ясли / 40 гр.	40	3		20	94	0,4
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Компот из сушеных фруктов / Ясли / 150гр.	150	1	3	17	70	394,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Укроп / Ясли / 2 гр.	2					
Итого за Обед		615	27	31	98	751	
Уплотненный							
	Кефир / Ясли / 150гр.	150	4	5	6	89	420
	Рыба припущенная / Ясли / 60гр.	60	12	4		90	259,02
	Пюре картофельное / Ясли / 120 гр.	120	2	4	16	113	339,01
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Чай с лимоном / Ясли / 150/7/4гр.	150/7/3			7	29	412
	Яблоки / Ясли / 75гр.	75			7	35	508,01
Итого за Уплотненный полдник		585	19	13	44	395	
Итого за день		1 725	66	66	191	1616	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный / Ясли / 60гр.	60	6	8	1	103	229,01
	Салат из свежих огурцов / Ясли / 40гр.	40		2		26	13,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Какао с молоком / Ясли / 150гр.	150	3	3	12	87	416,02
Итого за Завтрак		270	11	13	23	263	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	53	
Обед							
	Суп картофельный с клецками / Ясли / 180гр.	180	2	3	12	83	91,01
	Жаркое по-домашнему / Ясли / 170гр.	170	21	19	20	333	292
	Капуста квашеная / Ясли / 40гр.	40	1	2	3	38	21,05
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 40 гр.	40	2		16	79	0,42
	Компот из свежих плодов / Ясли / 150гр.	150			10	42	390,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Петрушка / Ясли / 2 гр.	2				1	
Итого за Обед		605	28	24	71	623	
Уплотненный							
	Ацидофилин / Ясли / 180гр.	100					420,2
	Тефтели из печени с рисом / Ясли / 120гр.	120	8	8	13	156	301,02
	Морковь, тушенная в сметане / Ясли / 120гр.	120	2	3	10	79	145,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Печенье / Ясли / 15гр.	15			1	8	489,12
	Чай с сахаром / Ясли / 150/7гр.	150/7			7	28	411
	Апельсины / Ясли / 90гр.	90			9	42	508,14
Итого за Уплотненный полдник		622	12	11	50	360	
Итого за день		1 597	54	51	148	1299	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Ясли / 120гр.	120	17	12	12	225	251,04
	Сгущенное молоко / Ясли / 20гр.	20	1	1	11	59	430,01
	Батон / Ясли / 20 гр.	20			1	4	0,45
	Кофейный напиток с молоком /Ясли / 150 гр.	150	2	3	12	80	414
Итого за Завтрак		310	20	16	36	368	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	53	
Обед							
	Рассольник ленинградский / Ясли / 180гр.	180	2	4	12	92	82,01
	Котлеты рыбные любительские / Ясли / 60гр.	60	9	7	4	78	272,02
	Пюре картофельное / Ясли / 120 гр.	120	2	4	16	113	339,01
	Икра свекольная / Ясли / 40гр.	40	1	3	4	48	55,01
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 40 гр.	40	2		16	79	0,42
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) / Ясли / 150гр.	150			20	85	399,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Укроп / Ясли / 2 гр.	2					
Итого за Обед		615	18	18	82	542	
Уплотненный							
	Кефир / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	59	420,01
	Суп молочный с крупой (пшено) / Ясли / 150 гр.	150	4	5	16	130	101,04
	Пицца "Детская" / Ясли / 50гр.	50	8	9	15	175	448,02
	Чай с сахаром / Ясли / 150/7гр.	150/7			7	28	411
	Яблоки / Ясли / 75гр.	75			7	35	508,01
Итого за Уплотненный полдник		532	15	17	49	427	
Итого за день		1 557	56	54	171	1390	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манка) / Ясли / 150 гр.	150	4	5	13	115	101,06
	Бутерброды с сыром / Ясли / 30/10/5	30/10/5	5	7	15	142	3,02
	Какао с молоком / Ясли / 150гр.	150	3	3	12	87	416,02
Итого за Завтрак		345	12	15	40	344	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
	Печенье / Сад / 15гр.	15			1	8	489,03
Итого за Второй завтрак		115	3	3	5	61	
Обед							
	Бульон из птицы детский / Ясли / 180гр.	180	6	6	1	77	60,02
	Запеканка картофельная с мясом / Ясли / 120гр.	120	10	10	21	215	308,02
	Икра морковная / Ясли / 40гр.	40	1	5	7	81	55,04
	Гренки из пшеничного хлеба / Ясли / 8гр.	8	1		4	19	123,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Компот из сушеных фруктов / Ясли / 150гр.	150	1	3	17	70	394,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Петрушка / Ясли / 2 гр.	2				1	
Итого за Обед		543	22	24	68	549	
Уплотненный							
	Йогурт / Ясли / 100гр.	100	5	3	4	54	420,04
	Рыба, запеченная в омлете / Ясли / 60гр.	60	11	9	2	88	263,02
	Каша рассыпчатая пшеничная / Ясли / 120гр.	120	7	4	32	190	179,01
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Чай с лимоном / Ясли / 150/7/4гр.	150/7/3			7	29	412
	Мандарины / Ясли / 75 гр.	75	1		6	32	386,01
Итого за Уплотненный полдник		535	25	16	59	432	
Итого за день		1 538	62	58	172	1386	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Ясли / 50гр.	50	9	6	8	123	251,02
	Сгущенное молоко / Ясли / 20гр.	20	1	1	11	59	430,01
	Бутерброды с маслом / Ясли / 30/10	40	2	8	15	141	1
	Молоко кипяченое / Ясли / 150гр.	150	4	5	7	90	419,05
Итого за Завтрак		260	16	20	41	413	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	53	
Обед							
	Суп картофельный / Ясли / 180гр.	180	2	2	16	93	83,02
	Капуста тушеная / Ясли / 120гр.	120	3	4	12	100	354,02
	Тефтели мясные / Ясли / 120гр.	120	9	11	11	178	304,02
	Винегрет овощной / Ясли / 40гр.	40	1	2	3	37	46,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 40 гр.	40	2		16	79	0,42
	Кисель из повидла / Ясли / 150гр.	150			21	87	401,02
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Укроп / Ясли / 2 гр.	2					
Итого за Обед		675	19	19	89	621	
Уплотненный							
	Кефир / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	59	420,01
	Каша вязкая с тыквой / Ясли / 155 гр.	155	5	7	32	207	183
	Булочка ванильная / Ясли / 50гр.	50	4	4	29	171	450,01
	Яйца вареные / Ясли / 20гр.	20	3	2		31	227,01
	Чай с молоком / Ясли / 150/7гр.	150	3	3	11	83	413,02
	Яблоки / Ясли / 75гр.	75			7	35	508,01
Итого за Уплотненный полдник		550	18	19	83	586	
Итого за день		1 585	56	61	217	1673	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манка) / Ясли / 150 гр.	150	4	5	13	115	101,06
	Бутерброды с сыром / Ясли / 30/10/5	30/10/5	5	7	15	142	3,02
	Кофейный напиток с молоком / Ясли / 150 гр.	150	2	3	12	80	414
Итого за Завтрак		345	11	15	40	337	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
	Пряники / Ясли / 20гр	20	1	1	1	11	489,09
Итого за Второй завтрак		120	4	4	5	64	
Обед							
	Суп картофельный с крупой / Ясли / 150гр.	150	2	2	12	77	85,01
	Голубцы ленивые / Ясли / 120гр.	120	11	10	9	170	315,02
	Соус сметанный / Ясли / 20гр.	20		1	1	11	372
	Макаронные изделия отварные с маслом / Ясли / 120гр.	120	4	4	29	167	335,04
	Икра свекольная / Ясли / 40гр.	40	1	3	4	48	55,01
	Хлеб пшеничный / Ясли / 50 гр.	50	4		25	118	0,37
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Компот из сушеных фруктов / Ясли / 150гр.	150	1	3	17	70	394,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Петрушка / Ясли / 2 гр.	2				1	
Итого за Обед		675	24	23	105	701	
Уплотненный							
	Кефир / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	59	420,01
	Рыба, тушеная с овощами / Ясли / 60гр.	60	7	8	2	73	261,02
	Картофель отварной / Ясли / 120гр.	120	2	4	20	123	136,02
	Яйца вареные / Ясли / 20гр.	20	3	2		31	227,01
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Чай с лимоном / Ясли / 150/7/4гр.	150/7/3			7	29	412
	Яблоки / Ясли / 75гр.	75			7	35	508,01
Итого за Уплотненный полдник		555	16	17	48	389	
Итого за день		1 695	55	59	198	1491	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром / Ясли / 60гр.	60	7	8	1	108	230,02
	Салат из свежих огурцов / Ясли / 40гр.	40		2		26	13,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Какао с молоком / Ясли / 150гр.	150	3	3	12	87	416,02
Итого за Завтрак		270	12	13	23	268	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 150гр.	150	4	4	6	80	418,08
Итого за Второй завтрак		150	4	4	6	80	
Обед							
	Суп с рыбными консервами / Ясли / 180гр.	180	8	4	12	114	95,02
	Гуляш из отварного мяса / Ясли / 120гр.	120	20	7	78	156	293,01
	Каша рассыпчатая перловая / Ясли / 110 гр.	110	3	3	24	139	179,03
	Салат из белокочанной капусты / Ясли / 40гр.	40	1	2	3	32	21,02
	Компот из свежих плодов / Ясли / 150гр.	150			10	42	390,01
	Хлеб пшеничный / Ясли / 40 гр.	40	3		20	94	0,4
	Хлеб ржаной / Ясли / 40 гр.	40	2		16	79	0,42
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Укроп / Ясли / 2 гр.	2					
Итого за Обед		685	37	16	163	656	
Уплотненный							
	Снежок / Ясли / 150гр.	150	8	5	5	95	420,13
	Тефтели из печени с рисом / Ясли / 120гр.	120	8	8	13	156	301,02
	Овощи в молочном соусе / Ясли / 120гр.	120	3	2	11	77	350,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Чай с сахаром / Ясли / 180/7гр.	180/7			7	28	411,03
	Апельсины / Ясли / 90гр.	90			9	42	508,18
Итого за Уплотненный полдник		687	21	15	55	445	
Итого за день		1 792	74	48	247	1449	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Ясли / 50гр.	50	9	6	8	123	251,02
	Повидло / Ясли / 10 гр.	10			7	28	514,01
	Батон / Ясли / 20 гр.	20			1	4	0,45
	Яйца вареные / Ясли / 40гр.	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком / Ясли / 150 гр.	150	2	3	12	80	414
Итого за Завтрак		270	16	14	28	298	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	53	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем / Ясли / 180гр.	180	1	4	7	66	73,02
	Плов из птицы / Ясли / 160гр.	160	28	30	27	495	321
	Салат из горошка зеленого консервированного / Ясли / 40гр.	40	1	2	2	33	10,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 40 гр.	40	2		16	79	0,42
	Компот из сушеных фруктов / Ясли / 150гр.	150	1	3	17	70	394,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Петрушка / Ясли / 2 гр.	2				1	
Итого за Обед		595	35	39	79	791	
Уплотненный							
	Кефир / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	59	420,01
	Суп молочный с крупой (геркулес) / Ясли / 150 гр.	150	4	5	12	111	101,08
	Булочка школьная / Ясли / 60гр.	60	5	2	37	186	455,02
	Чай с сахаром / Ясли / 150/7гр.	150/7			7	28	411
	Яблоки / Ясли / 75гр.	75			7	35	508,01
Итого за Уплотненный полдник		542	12	10	67	419	
Итого за день		1 507	66	66	178	1561	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный / Ясли / 60гр.	60	6	8	1	103	229,01
	Икра кабачковая для детского питания / Ясли / 40гр.	40	1	4	3	48	57
	Бутерброды с сыром / Ясли / 30/10/5	30/10/5	5	7	15	142	3,02
	Какао с молоком / Ясли / 150гр.	150	3	3	12	87	416,02
Итого за Завтрак		295	15	22	31	380	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
	Печенье / Ясли / 15гр.	15			1	8	489,12
Итого за Второй завтрак		115	3	3	5	61	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем / Ясли / 180гр.	180	1	4	9	76	63,02
	Запеканка из печени с рисом / Ясли / 155гр.	155	20	12	22	278	311
	Соус сметанный / Ясли / 20гр.	20		1	1	11	372
	Икра морковная / Ясли / 40гр.	40	1	5	7	81	55,04
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Компот из свежих плодов / Ясли / 150гр.	150			10	42	390,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Укроп / Ясли / 2 гр.	2					
Итого за Обед		590	25	22	67	574	
Уплотненный							
	Йогурт / Ясли / 100гр.	100	5	3	4	54	420,04
	Сельдь соленая / Ясли / 25гр.	25	4	5		62	8
	Картофель отварной / Ясли / 120гр.	120	2	4	20	123	136,02
	Крендель сахарный / Ясли / 75гр.	75	8	13	45	331	443,03
	Хлеб ржаной / Ясли / 20 гр.	20	1		8	39	0,38
	Чай с лимоном / Ясли / 150/7/4гр.	150/7/3			7	29	412
	Мандарины / Ясли / 75 гр.	75	1		6	32	386,01
Итого за Уплотненный полдник		575	21	25	90	670	
Итого за день		1 575	64	72	193	1685	

Рацион: Ясли з/в Январь

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога / Ясли / 50гр.	50	9	6	8	123	251,02
	Повидло / Ясли / 10 гр.	10			7	28	514,01
	Бутерброды с сыром / Ясли / 30/10/5	30/10/5	5	7	15	142	3,02
	Молоко кипяченое / Ясли / 150гр.	150	4	5	7	90	419,05
Итого за Завтрак		255	18	18	37	383	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	53	418,01
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	53	
Обед							
	Суп картофельный / Ясли / 180гр.	180	2	2	16	93	83,02
	Рулет с луком и яйцам / Ясли / 60гр.	60	8	7	6	119	312,02
	Капуста тушеная / Ясли / 120гр.	120	3	4	12	100	354,02
	Винегрет овощной / Ясли / 40гр.	40	1	2	3	37	46,02
	Хлеб пшеничный / Ясли / 20 гр.	20	2		10	47	0,41
	Хлеб ржаной / Ясли / 40 гр.	40	2		16	79	0,42
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) / Ясли / 150гр.	150			20	85	399,01
	Соль / Ясли / 3 гр.	3					
	Петрушка / Ясли / 2 гр.	2				1	
Итого за Обед		615	18	15	83	561	
Уплотненный							
	Кефир / Ясли / 100гр.	100	3	3	4	59	420,01
	Каша вязкая с изюмом / Ясли / 155гр.	155	5	7	42	246	190,02
	Булочка ванильная / Ясли / 50гр.	50	4	4	29	171	450,01
	Чай с молоком / Ясли / 150/7гр.	150	3	3	11	83	413,02
	Яблоки / Ясли / 75гр.	75			7	35	508,01
Итого за Уплотненный полдник		530	15	17	93	594	
Итого за день		1 500	54	53	217	1591	

Итого за период	16 071	607	588	1932	15141	
Среднее значение за период		60,7	58,8	193,2	1514,1	

Составил _____ Некрасова Елен

Утвердил _____