

### Менюготавливаемых блюд

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Какао с молоком сгущенным	150	3	3	20	116	250
	Каша рисовая на сухом молоке	150					98
<b>Итого за Завтрак</b>		336	5	9	35	240	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	179	319
	Щи из квашенной капусты	180	1	5	7	71	54
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		580	18	23	77	591	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	20	4	2	13	94	604
	Молоко	150	4	5	7	88	255
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	20	182	
<b>Ужин сад</b>							
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Пудинг творожный	120	19	7	32	265	128
	Соус молочный	40	1	3	4	45	220
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		340	22	10	46	420	
<b>Итого за день</b>		1 526	54	49	188	1479	

(лист 2)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	156	93
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Сыр	11	3	3		38	114
<b>Итого за Завтрак</b>		347	12	18	49	407	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки	100			10	45	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	40	22
	Гуляш из говядины	60	19	21	6	284	152
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	108	33
	Рис отварной	120	3	4	32	180	191
	Компот из сухофруктов	180	1		25	102	241
<b>Итого за Обед</b>		610	30	36	102	784	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	20	4	2	13	94	604
	Кефир	150	4	5	6	84	251
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	19	178	
<b>Ужин сад</b>							
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17	98	493
	Чайс лимоном	180			12	46	260
	Морковная котлета	120	6	10	24	205	67
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		360	10	13	53	420	
<b>Итого за день</b>		1 587	60	74	233	1834	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Каша пшеничная	150	6	6	26	183	91
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
<b>Итого за Завтрак</b>		336	12	16	66	454	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Свекольник	180	1	5	7	75	34
	Огурцы соленые	30			1	4	121
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Рагу из птицы	160	11	5	21	293	417
<b>Итого за Обед</b>		560	15	10	63	527	
<b>Полдник</b>							
	Крендель с сахаром	40	3	5	25	157	569
	Молоко	150	4	5	7	88	255
<b>Итого за Полдник</b>		190	7	10	32	245	
<b>Ужин сад</b>							
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Компот из св плодов	150			11	46	240
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Сыр	11	3	3		38	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		311	9	7	39	324	
<b>Итого за день</b>		1 497	44	43	210	1596	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша ячневая	150	5	5	29	181	99
<b>Итого за Завтрак</b>		336	9	13	59	394	
<b>Завтрак втор</b>							
	Банан	100			10	45	140,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Суп картофель с макр изд	180	2	2	16	89	38
	Капуста тушеная	120	3	4	16	105	200
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	121	161
<b>Итого за Обед</b>		550	16	14	70	470	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	19	178	
<b>Ужин сад</b>							
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	74	134
	Пюре картофельное	120	3	5	19	128	206
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		360	14	7	35	312	
<b>Итого за день</b>		1 516	47	41	193	1399	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	170	96
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
<b>Итого за Завтрак</b>		336	11	15	66	441	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Суп борщ	180	1	5	8	80	27
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	4	36	211	186
	Печень по-строгановски	60	13	16	3	211	162
	Огурцы соленые	30			1	4	121
<b>Итого за Обед</b>		580	24	25	82	661	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4	5	7	88	255
	Шаньга с картофелем	40	5	3	26	152	296
<b>Итого за Полдник</b>		190	9	8	33	240	
<b>Ужин сад</b>							
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Рагу овощное	120	2	9	14	143	77
	Яйцо вареное	20	5	5		63	310
<b>Итого за Ужин сад</b>		320	9	14	24	316	
<b>Итого за день</b>		1 526	54	62	215	1704	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша манная жидкая	150	5	6	23	167	90
	Яйцо вареное	20	5	5		63	310
<b>Итого за Завтрак</b>		356	16	21	63	501	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Суп из овощей	180	1	4	9	83	35
	Рис отварной	120	3	4	32	180	191
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	121	161
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		580	15	17	81	556	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Вафли	20	1	1	15	71	602
<b>Итого за Полдник</b>		170	5	6	21	155	
<b>Ужин сад</b>							
	Сырники творожные	120	22	4	36	267	129
	Соус молочный	30	1	2	3	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	150			10	39	260
<b>Итого за Ужин сад</b>		330	25	6	49	411	
<b>Итого за день</b>		1 536	62	50	224	1669	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Сыр	11	3	3		38	114
	Каша гречневая молочная жидкая	150	6	6	26	185	86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>347</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>436</b>	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Голубцы ленивые	150	29	37	17	516	150
	Соус сметанный	30	1	4	1	38	226
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	40	22
	Компот из св плодов	150			11	46	240
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	108	33
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>37</b>	<b>52</b>	<b>68</b>	<b>818</b>	
<b>Ужин сад</b>							
	Пюре картофельное	120	3	5	19	128	206
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	74	134
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>360</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 387</b>	<b>65</b>	<b>76</b>	<b>169</b>	<b>1612</b>	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Батон с маслом	35		4		39	
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Каша пшеничная	150	6	6	26	183	91
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>369</b>	
<b>Завтрак втор</b>							
	Банан	100			10	45	140,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	71	36
	Говядина тушенная с капустой	150	8	7	14	146	376
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Огурцы соленые	30			1	4	121
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>376</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>170</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>178</b>	
<b>Ужин сад</b>							
	Бутерброд с маслом	35	1	9	5	107	1
	Запеканка творожная	120	23	10	23	274	117
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Соус молочный	30	1	2	3	34	220
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>335</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>41</b>	<b>454</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>180</b>	<b>1422</b>	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	158	98
	Сыр	11	3	3		38	114
<b>Итого за Завтрак</b>		347	11	16	54	409	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	40	22
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Суфле из кур	60	18	20	1	258	183
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	78	56
<b>Итого за Обед</b>		610	27	33	76	717	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4	5	7	88	255
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	20	182	
<b>Ужин сад</b>							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	12	5	17	160	141
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Огурцы соленые	30			1	4	121
<b>Итого за Ужин сад</b>		360	14	5	28	274	
<b>Итого за день</b>		1 587	61	61	188	1628	

(лист 10)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Каша ячневая	150	5	5	29	181	99
<b>Итого за Завтрак</b>		336	11	15	69	452	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки	100			10	45	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	жаркое по-домашнему из свинины	180	17	13	23	276	328
	Суп борщ	180	1	5	8	80	27
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	33	7
<b>Итого за Обед</b>		580	21	21	66	544	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	180	5	6	7	101	251
	Ватрушка с творогом	40	5	1	28	146	289
<b>Итого за Полдник</b>		220	10	7	35	247	
<b>Ужин сад</b>							
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Суп молочный с крупой	130	3	4	12	97	43
	Яйцо вареное	40	10	9	1	126	310
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		350	15	13	23	333	
<b>Итого за день</b>		1 586	57	56	203	1621	

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	170	96
	Яйцо вареное	20	5	5		63	310
<b>Итого за Завтрак</b>		356	14	18	56	446	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	78	56
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	179	319
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		580	19	23	78	598	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	19	178	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка из творога с морковкой	120	13	9	28	319	118
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Соус молочный	30	1	2	3	34	220
<b>Итого за Ужин сад</b>		330	16	11	41	463	
<b>Итого за день</b>		1 536	58	59	204	1731	

(лист 12)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	156	93
	Сыр	11	3	3		38	114
<b>Итого за Завтрак</b>		347	14	20	59	465	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки	100			10	45	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	Капуста тушеная	120	3	4	16	105	200
	Свекольник	180	1	5	7	75	34
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Тефтели из говядины	60	8	8	4	121	173
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		550	15	17	61	456	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4	5	7	88	255
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	20	182	
<b>Ужин сад</b>							
	Морковная котлета	120	6	10	24	205	67
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Соус молочный	30	1	2	3	34	220
<b>Итого за Ужин сад</b>		330	9	12	37	349	
<b>Итого за день</b>		1 497	46	56	187	1497	

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	158	98
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
<b>Итого за Завтрак</b>		336	8	13	54	371	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Гуляш из отварной свинины	90	18	18		232	327
	Пюре картофельное	120	3	5	19	128	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	108	33
	Огурцы соленые	30			1	4	121
<b>Итого за Обед</b>		610	28	31	77	627	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	19	178	
<b>Ужин сад</b>							
	Бутерброд с маслом	35	1	9	5	107	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	4	13	101	44
	Сыр	11	3	3		38	114
	Чайс лимоном	150			10	39	260
<b>Итого за Ужин сад</b>		326	8	16	28	285	
<b>Итого за день</b>		1 542	53	67	188	1507	

(лист 14)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Каша ячневая	150	5	5	29	181	99
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
<b>Итого за Завтрак</b>		336	11	15	69	452	
<b>Завтрак втор</b>							
	Банан	100			10	45	140,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	Рис отварной	120	3	4	32	180	191
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Компот из св плодов	150			11	46	240
	Суп картоф с макр изд	180	2	2	16	89	38
	Курица в соусе с томатом	60	17	21	3	267	179
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	40	22
<b>Итого за Обед</b>		580	25	30	78	692	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4	5	7	88	255
	Вафли	20	1	1	15	71	602
<b>Итого за Полдник</b>		170	5	6	22	159	
<b>Ужин сад</b>							
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	74	134
	Капуста тушеная	110	3	4	15	96	200
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		350	14	6	31	280	
<b>Итого за день</b>		1 536	55	57	210	1628	

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	Каша пшеничная	150	6	6	26	183	91
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
<b>Итого за Завтрак</b>		336	10	14	56	396	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Уха с крупой	180	24	9	41	338	41
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Печень по-строгановски	60	13	16	3	211	162
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	4	36	211	186
	Салат из соленых огурцов	30		2	1	18	57
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		580	47	31	115	933	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Шанежка наливная	40	3	1	19	100	295
<b>Итого за Полдник</b>		190	7	6	25	184	
<b>Ужин сад</b>							
	Рагу овощное	120	2	9	14	143	77
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Яйцо вареное	40	10	9	1	126	310
	Чайс лимоном	150			10	39	260
<b>Итого за Ужин сад</b>		340	14	18	25	379	
<b>Итого за день</b>		1 546	79	69	231	1938	

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	170	96
<b>Итого за Завтрак</b>		336	9	13	56	383	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	121	161
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	78	56
	Соус томатный	30		1	2	17	228
<b>Итого за Обед</b>		540	14	18	63	470	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Вафли	20	1	1	15	71	602
<b>Итого за Полдник</b>		170	5	6	21	155	
<b>Ужин сад</b>							
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Вареники ленивые	120	19	6	20	211	116
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Сыр	11	3	3		38	114
	Масло сливочное	5		4		37	119
<b>Итого за Ужин сад</b>		316	24	13	30	396	
<b>Итого за день</b>		1 462	53	50	180	1450	



Рацион: ясли

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Каша гречневая молочная жидкая	150	6	6	26	185	86
<b>Итого за Завтрак</b>		336	12	16	66	456	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Суп борщ с курой	180	1	5	8	80	27
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	33	7
	Плов из отварной птицы	150	27	32	29	534	180
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		550	31	40	72	802	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4	5	7	88	255
	Пряники	20	6	5	75	366	603
<b>Итого за Полдник</b>		170	10	10	82	454	
<b>Ужин сад</b>							
	Суфле рыбное	100	8	4	3	79	346
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	40	22
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Соус сметанный	30	1	4	1	38	226
<b>Итого за Ужин сад</b>		340	11	11	17	267	
<b>Итого за день</b>		1 496	65	77	247	2025	

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	156	93
<b>Итого за Завтрак</b>		336	9	15	49	369	
<b>Завтрак втор</b>							
	Банан	100			10	45	140,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	71	36
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Пюре картофельное	120	3	5	19	128	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Огурцы соленые	30			1	4	121
	суфле из отварной говядины	70	10	12	2	158	346
<b>Итого за Обед</b>		590	18	20	66	516	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	4	5	6	84	251
	Крендель с сахаром	45	3	6	28	177	569
<b>Итого за Полдник</b>		195	7	11	34	261	
<b>Ужин сад</b>							
	Суп молочный с крупой	130	3	4	12	97	43
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Яйцо вареное	40	10	9	1	126	310
	Чайс лимоном	150			10	39	260
<b>Итого за Ужин сад</b>		350	15	13	23	333	
<b>Итого за день</b>		1 571	49	59	182	1524	

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Сыр	11	3	3		38	114
	Каша пшеничная	150	6	6	26	183	91
<b>Итого за Завтрак</b>		347	15	19	66	492	
<b>Завтрак втор</b>							
	Сок	100	1		10	46	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	180	1	5	7	75	34
	Компот из св плодов	150			11	46	240
	Капуста тушеная	120	3	4	16	105	200
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	179	319
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>		550	17	22	53	475	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4	5	7	88	255
	Печенье	20	4	2	13	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		170	8	7	20	182	
<b>Ужин сад</b>							
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Винегрет овощной	90	2	9	8	126	1
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	74	134
<b>Итого за Ужин сад</b>		330	13	11	24	310	
<b>Итого за день</b>		1 497	54	59	173	1505	

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша манная жидкая	150	5	6	23	167	90
<b>Итого за Завтрак</b>		336	9	14	53	380	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки	100			10	45	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	45	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	180	1	4	9	83	35
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	74	134
	Пюре картофельное	120	3	5	19	128	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	40	22
<b>Итого за Обед</b>		580	16	14	71	480	
<b>Полдник</b>							
	Компот из св плодов	150			11	46	240
	Ватрушка с джемом	45	5	1	31	164	289
<b>Итого за Полдник</b>		195	5	1	42	210	
<b>Ужин сад</b>							
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Запеканка творожная	120	23	10	23	274	117
	Соус молочный	30	1	2	3	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
<b>Итого за Ужин сад</b>		330	26	12	36	418	
<b>Итого за день</b>		1 541	56	41	212	1533	

<b>Итого за период</b>	30 462	1128	1158	4017	32302	
<b>Среднее значение за период</b>		56,4	57,9	200,9	1615,1	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_