

УТВЕРЖДАЮ

Зав. отделением
Мельниченко Р.К. (ФИО)
 (дата)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: ясли 12 ч.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	2,31	2,71	19,23	110,04	1143
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,03	39,85	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4,05	6,91	39,61	235,34	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	11120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп уха из консерв сайры	180	5,44	2,70	14,47	104,35	210я
	Макаронные изделия отварные	130	4,33	4,73	26,47	165,53	688
	Биточки паровые	60	12,01	11,78	4,52	170,38	621
	Компот из кураги	180	0,47	0,02	14,58	58,81	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	26,07	19,75	82,72	601,91	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	12,57	9,19	21,85	218,58	627
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,77	9,19	21,89	220,51	
УЖИН	Картофель отварной	150	4,04	4,43	32,67	187,02	692
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,49	10,91	80,44	449,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	52,88	46,76	234,76	1549,88	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	2,46	2,85	15,77	97,94	1145
	Чай с лимоном	180	0,25	0,00	12,17	49,12	944
	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,15	11,03	38,81	285,85	

Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	4,81	5,02	18,45	138,89	201
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	12,71	12,08	26,42	265,66	1114
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,02	0,00	11,29	42,93	860
	Помидоры	30	0,18	0,06	1,26	5,97	11118
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	20,88	17,56	76,74	538,89	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,58	10,35	58,07	364,83	
УЖИН	Гарнир гречневый	120	3,76	4,68	19,36	138,44	682
	Биточки паровые	50	9,78	9,07	2,83	130,88	621
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,6	11121
ИТОГО ЗА УЖИН		410	18,72	18,27	58,57	473,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	57,73	57,61	241,99	1710,14	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,11	2,71	18,42	110,54	1140
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,03	39,85	943
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,85	6,91	38,80	235,84	
Завтрак 2	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	180	4,63	5,00	20,99	147,96	200
	Гарнир гречневый	120	3,76	4,68	19,36	138,44	682
	Котлеты мясные	60	11,71	11,68	3,23	163,7	1113
	Напиток из плодов шиповника	180	0,07	0,04	12,87	49,86	1014
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,33	23,90	77,87	612,4	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	Ватрушка с вареньем	80	5,22	6,51	52,08	293,9	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,27	10,26	68,28	412,4	
УЖИН	Мясо тушеное с овощами	150	10,86	10,33	20,85	220,74	708
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	11112
ИТОГО ЗА УЖИН		410	14,56	12,21	79,21	470,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	53,91	53,48	272,26	1774,29	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	150	2,78	4,89	13,38	108,04	1138
	Какао с молоком	180	1,15	1,22	13,50	67,3	959
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,47	10,31	37,23	260,79	

Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	4,82	4,90	18,45	137,93	1108
	Гарнир пшеничный	120	4,04	3,34	23,32	139,55	682
	Гуляш мясной	60	10,74	10,13	8,88	170,51	591
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Компот из свежих ягод клюквы	180	0,05	0,02	18,41	71,59	859
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,05	18,82	89,13	609,22	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	10,70	44,50	298,55	
УЖИН	Пюре картофельное	120	3,31	2,41	24,95	135,05	694
	Тефтели рыбные	60	10,48	5,26	4,11	105,46	516
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
ИТОГО ЗА УЖИН		405	16,55	11,52	56,26	387,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	53,57	51,75	236,92	1603,1	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	150	2,58	2,75	18,63	109,04	1132
	Бутерброды с повидлом и маслом	45	1,54	4,20	10,35	85,44	3
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	4,32	6,95	29,02	196,41	
Завтрак 2	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	4,61	4,88	16,52	129,35	187
	Гарнир рисовый	120	2,50	3,97	25,97	149,64	682
	Биточки паровые	60	12,01	11,78	4,52	170,38	621
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Компот из свежих плодов яблок	150	0,06	0,06	11,46	44,97	859
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	23,84	21,15	80,28	596,28	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	булочная мелочь	50	3,85	1,50	23,40	147	11119
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,20	5,25	39,90	264	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,84	8,79	26,90	225,69	688
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		410	16,12	16,07	81,54	520,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,38	49,62	238,84	1620,29	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	3,21	3,16	17,73	111,84	1142
	Кофейный напиток	180	1,17	1,35	11,70	61,78	958

	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,82	12,69	40,30	312,41	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп гороховый	180	7,79	5,78	23,98	179,37	220
	Макаронные изделия отварные	130	4,33	4,73	26,47	165,53	688
	Шницель натуральный рубленый	60	11,92	11,71	4,52	169,32	607
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Компот из кураги	180	0,47	0,02	14,58	58,81	868
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	28,33	22,76	92,23	675,87	
ПОЛДНИК	Крупенник с рисом со сгущенным молоком	100	10,73	7,96	18,78	187,5	400
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,93	7,96	18,82	189,43	
УЖИН	Жаркое по-домашнему с мясом	180	12,71	12,08	26,42	265,66	1114
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111
ИТОГО ЗА УЖИН		420	16,41	13,40	67,20	444,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	65,89	57,21	228,35	1669,34	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,28	3,42	6,09	97,06	235
	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,03	39,85	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,92	11,60	26,99	275,7	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	11120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	4,37	4,91	17,69	133,25	195
	Пюре картофельное	120	3,31	2,41	24,95	135,05	694
	Гуляш из печени	60	12,06	4,36	11,54	135,04	592
	Компот из свежих плодов яблок	150	0,06	0,06	11,46	44,97	859
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Рыба соленая (порциями)	40	3,50	0,40	0,00	17,6	44
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	26,46	12,54	84,96	551,35	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	Ватрушка с джемом	80	5,26	6,51	54,48	296,65	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,31	10,26	70,68	415,15	
УЖИН	Каша гречневая	150	3,03	3,10	15,45	103,63	1126
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		400	8,56	9,20	62,60	356,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	52,75	43,60	255,33	1641,25	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	2,99	23,25	18,85	296,1	390
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1

	Чай с лимоном	180	0,25	0,00	12,17	49,12	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4,78	27,45	41,37	430,67	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	11120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	180	4,86	6,35	16,87	144,76	202
	Гарнир перловый	120	3,30	4,01	23,48	143,34	682
	Котлеты мясные	60	11,71	11,68	3,23	163,7	1113
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,02	0,00	11,29	42,93	860
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,05	24,54	76,29	607,17	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Корж молочный	85	5,52	10,20	56,95	331,5	11115
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	9,87	13,95	73,45	448,5	
УЖИН	Омлет натуральный	200	18,14	19,00	5,54	266,38	438
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		430	22,17	22,74	37,71	436,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	60,37	88,68	238,92	1964,72	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	2,91	2,78	17,51	106,04	1137
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,35	11,70	61,78	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,62	8,33	39,56	253,27	
Завтрак 2	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	180	4,84	4,07	14,04	145,64	216
	Капуста тушеная	120	3,17	4,64	9,06	92,62	315
	Тефтели мясные с рисом	60	11,66	10,76	3,77	158,39	618
	Напиток из плодов шиповника	180	0,07	0,04	12,87	49,86	1014
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	21,56	19,74	50,15	493,43	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,80	9,65	53,65	327,05	
УЖИН	Картофель отварной	150	4,04	4,43	32,67	187,02	692
	Рыба запеченная	90	14,35	6,54	0,00	115,97	508
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
ИТОГО ЗА УЖИН		465	21,15	14,82	59,87	450,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	57,03	52,74	211,33	1566,77	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	3,03	3,10	15,45	103,63	1126

	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
	Чай с лимоном	180	0,25	0,00	12,17	49,12	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,72	11,28	38,49	291,54	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	5,14	5,44	21,18	154,62	1108
	Плов с мясом	180	12,40	14,56	24,01	277,06	601
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Кисель из свежих ягод	180	0,09	0,05	17,66	69,79	869
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	20,71	20,31	75,00	560,69	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,58	11,40	48,62	337,83	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,84	8,79	26,90	225,69	688
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА УЖИН		400	15,37	14,89	74,05	478,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	54,78	58,28	245,96	1715,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17105	562,29	559,73	2404,66	16815,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1710,5	56,23	55,97	240,47	1681,573	