

Примерное меню

Рацион: кратковременные ясли

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	150	5	3	38	199	206
	Чай с сахаром	180			7	28	392
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
	Итого за Завтрак 1		6	7	54	303	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			6	7	65	347	

Рацион: кратковременные ясли

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша геркулесовая на молоке с маслом	140	5	6	9	110	185
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	86	395
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
	Итого за Завтрак 1		9	12	32	272	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			9	12	43	316	

Рацион: кратковременные ясли

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	140	5	5	20	145	185
	Какао с молоком	180	4	3	14	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (ясли)	32	4	6	13	122	3,02
	Итого за Завтрак 1		13	14	47	366	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			13	14	58	410	

Рацион: кратковременные ясли

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	4	4	15	112	93
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	86	395
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
	Итого за Завтрак 1		8	10	38	274	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			8	10	49	318	

Рацион: кратковременные ясли

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Плов из риса с курагой	150	4	6	33	202	238
	Какао с молоком	180	4	3	14	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
	Итого за Завтрак 1		9	13	56	377	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			9	13	67	421	

Рацион: кратковременные ясли **День: понедельник**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5	6	18	146	185
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	86	395
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
	Итого за Завтрак 1		9	12	41	308	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			9	12	52	352	

Рацион: кратковременные ясли **День: вторник**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная с маслом	140	5	5	17	133	185
	Какао с молоком	180	4	3	14	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (ясли)	32	4	6	13	122	3,02
	Итого за Завтрак 1		13	14	44	354	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			13	14	55	398	

Рацион: кратковременные ясли **День: среда**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Омлет натуральный	150	15	22	5	278	215
	Чай с сахаром	180			7	28	392
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
	Итого за Завтрак 1		16	26	21	382	
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день			16	26	32	426	

Рацион: кратковременные ясли **День: четверг**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом	140	5	5	18	137	185
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	86	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (ясли)	32	4	6	13	122	3,02
	Итого за Завтрак 1		12	13	45	345	

Завтрак второй						
Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй				11	44	
Итого за день		12	13	56	389	

Рацион: кратковременные ясли

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша "Ассорти" молочная с маслом	150	5	6	19	150	185
	Какао с молоком	180	4	3	14	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным (ясли)	25	1	4	9	76	1,03
Итого за Завтрак 1			10	13	42	325	
Завтрак второй						0	
Сок	100				11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Итого за день			10	13	53	369	

Составили:

Главный бухгалтер

Т.С. Кисенко

Бухгалтер

Н.Ю.Казакова

Шеф-повар

М.М. Киреева

Шеф-повар

М.А. Потрясай