

Примерное меню

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Обед	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	5	5	15	125	127
	Жаркое по-домашнему с курицей.	160	9	9	26	221	276
	Чеснок порционный	2				0	
	Компот из сухофруктов	150			13	52	376
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
	Итого за Обед		17	14	74	490	
Полдник	Молоко кипяченое	180	6	5	9	105	400
	Пряник	20	1	1	15	73	
	Итого за Полдник		7	6	24	178	
Ужин сад	Каша кукурузная молочная с маслом	150	5	6	19	150	185
	Какао с молоком	180	4	3	14	99	397
	Бутерброд с повидлом	70	3	1	30	141	2,02
	Итого за Ужин сад		12	10	63	390	
Итого за день			42	37	226	1405	

Рацион: ясли

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	150	4	7	6	103	67
	Чеснок порционный	2				0	
	Салат из квашенной капусты с яблоками	30		3	2	35	29
	Котлеты из говядины	50	7	7	6	115	339
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6	4	30	180	313
	Компот из кураги	150	1		14	60	376
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
	Итого за Обед		21	21	78	585	
Полдник	Ацидолакт/Снежок	150	4	5	6	85	401
	Ватрушка с творогом	50	7	4	23	156	458
	Итого за Полдник		11	9	29	241	
Ужин сад	Суфле рыбное	70	13	8	2	132	303
	Икра свекольная	120	2	3	15	95	54
	Чай с лимоном	180			7	28	393

Батон	30	2	1	14	73	
Итого за Ужин сад		17	12	38	328	
Итого за день		58	54	188	1470	

Рацион: 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	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5	5	12	113	82
	Чеснок порционный	2				0	
	Рагу из овощей с курицей	160	12	7	14	167	343
	Компот из лимона и свежих яблок	150			9	36	373
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
Итого за Обед			20	12	55	408	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	5	4	7	84	400
	Бутерброд с повидлом	50	2	1	22	105	2
Итого за Полдник			7	5	29	189	
Ужин сад							
	Вареники ленивые	190	26	15	29	355	289
	Чай с сахаром	180			7	28	392
	Батон	30	2	1	14	73	
Итого за Ужин сад			28	16	50	456	
Итого за день			68	47	192	1463	

Рацион: 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	
Обед							
	Рассольник со сметаной с курицей	150	4	4	8	84	74
	Чеснок порционный	2				0	
	Печень говяжья по-строгановски.	60	10	9	1	125	356
	Пюре из овощей	110	3	3	13	91	330
	Компот из сухофруктов	150			13	52	376
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
Итого за Обед			20	16	55	444	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	17	120	401
	Яблоки	95			9	36	368
	Печенье	20	2	4	12	92	
Итого за Полдник			6	8	38	248	
Ужин сад							
	Рыба, тушеная с овощами	80	8	4	3	80	247
	Каша перловая рассыпчатая.	110	3	2	24	126	74,02

	Чай с лимоном	180			7	28	393
	Батон	30	2	1	14	73	
Итого за Ужин сад			13	7	48	307	
Итого за день			47	41	190	1317	

Рацион: ясли

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Плов из риса с курагой	150	3	5	30	177	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			8	12	53	352	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	30		2	1	22	19
	Борщ со сметаной с курицей	150	4	6	6	94	57
	Чеснок порционный	2				0	
	Запеканка картофельная с курицей	160	13	15	26	291	291
	Компот из свежих яблок	150			8	32	372
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
Итого за Обед			20	23	61	531	
Полдник							
	Кисель из повидла	150			17	68	383
	Вафли	50	3	13	29	245	
Итого за Полдник			3	13	46	313	
Ужин сад							
	Каша манная на молоке с маслом	150	5	6	16	138	185
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			9	7	47	287	
Итого за день			40	52	210	1468	

Рацион: ясли

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша пшенная 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	
Обед							
	Суп картофельный с горохом и курицей	150	5	5	11	109	81
	Чеснок порционный	2				0	
	Азу	140	11	9	16	189	325
	Компот из свежих яблок	150			8	32	372
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
Итого за Обед			19	14	55	422	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	5	4	7	84	400
	Плюшка с сахаром	50	3	7	30	195	469
Итого за Полдник			8	11	37	279	
Ужин сад							
	Лапшевник с творогом	170	12	10	33	270	212
	Чай с сахаром	180			7	28	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			16	11	63	415	
Итого за день			52	48	207	1468	

Рацион: 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	
Обед	Свекольник со сметаной и курицей	150	4	6	10	110	58
	Чеснок порционный	2				0	
	Салат из квашенной капусты с луком	30		2	1	22	28
	Плов из отварного мяса	130	11	9	26	229	330
	Компот из кураги	150	1		14	60	376
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
	Итого за Обед		19	17	71	513	
Полдник	Ацидолакт/Снежок	150	4	5	6	85	401
	Вафли	10	1	3	6	55	
	Яблоки	100			9	36	368
	Итого за Полдник		5	8	21	176	
Ужин сад	Биточек рыбный	70	10	5	6	109	255
	Картофельное пюре с маслом	120	3	4	18	120	321
	Чай с лимоном	180			7	28	393
	Батон	30	2	1	14	73	
	Итого за Ужин сад		15	10	45	330	
Итого за день			52	49	192	1417	

Рацион: 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	
Обед	Суп фасолевый со сметаной с курицей	150	6	6	13	130	81
	Макароны отварные с маслом	110	4	2	27	142	205
	Птица в соусе с томатом	60	7	8	3	112	367
	Чеснок порционный	2				0	
	Компот из лимона	150			9	36	374
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
	Итого за Обед		20	16	72	512	
Полдник	Ряженка	150	6	5	6	93	401
	Булочка российская.	50	3	4	29	164	469,01
Итого за Полдник			9	9	35	257	
Ужин сад	Каша манная на молоке с маслом	190	6	7	21	171	185
	Чай с сахаром	180			7	28	392
	Батон	30	2	1	14	73	
	Итого за Ужин сад		8	8	42	272	
Итого за день			53	59	181	1467	

Рацион: 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	
Обед	Уха с крупой	150	4	1	10	65	122
	Чеснок порционный	2				0	
	Биточки мясные	50	6	3	3	63	282
	Сложный гарнир /капуста тушёная,картофельное пюре/	120	2	3	14	91	336
	Компот из изюма и лимона	180			11	44	374
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
	Итого за Обед		15	7	58	355	
Полдник	Кисель из сухофруктов	150			15	60	379
	Пряник	50	3	3	37	187	
	Итого за Полдник		3	3	52	247	
Ужин сад	Пудинг из творога с яблоком	140	16	13	17	249	240
	Подливка из повидла	30			16	64	
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	13	91	394
	Батон	30	2	1	14	73	
	Итого за Ужин сад		21	17	60	477	
Итого за день			51	40	226	1468	

Рацион: 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	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	
Обед	Салат из свеклы с сыром	30	1	3	2	39	32
	Щи по-уральски с курицей (с крупой)	150	3	5	6	81	108
	Чеснок порционный	2				0	
	Гуляш мясной	50	8	4	2	76	277
	Картофельное пюре с маслом	120	3	4	18	120	321
	Компот из сухофруктов	150			13	52	376
	Хлеб ржаной	40	3		20	92	
	Аскорбиновая кислота	35					34
	Итого за Обед		18	16	61	460	
Полдник	Молоко кипяченое	180	6	5	9	105	400
	Печенье	20	2	4	12	92	
	Яблоки	100			9	36	368
Итого за Полдник			8	9	30	233	
Ужин сад	Запеканка из печени с рисом	190	19	14	21	286	294
	Чай с сахаром	180			7	28	392

Батон	30	2	1	14	73	
Итого за Ужин сад		21	15	42	387	
Итого за день		57	53	186	1449	

Составили:

Главный бухгалтер

Т.С. Кисенко

Бухгалтер

Н.Ю.Казакова

Шеф-повар

М.М. Киреева

Шеф-повар

М.А. Потрясай