

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	4	23,26	157,7	883
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,08</b>	<b>11</b>	<b>52,19</b>	<b>336,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток Ягодка 200	100	0,06		7,42	30,6	930
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,06</b>		<b>7,42</b>	<b>30,6</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>19,92</b>	<b>19</b>	<b>71,05</b>	<b>562,3</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,25</b>	<b>5</b>	<b>18,8</b>	<b>156,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 175</b>	<b>32,31</b>	<b>35</b>	<b>149,46</b>	<b>1085,3</b>	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,38	3	14,45	92,3	1 153
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>5,87</b>	<b>6</b>	<b>33,99</b>	<b>226,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная с маслом растительным @ (январь-март)	30	0,44	3	2,6	34,8	20,02
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>15,96</b>	<b>20</b>	<b>73,09</b>	<b>552,1</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай ягодный	150	0,08		12	45,2	971
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,57</b>	<b>6</b>	<b>20,89</b>	<b>189,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>29,8</b>	<b>32</b>	<b>137,77</b>	<b>1015,1</b>	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,6	5	17,03	156	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	355	4,92	12	36,88	299,4	
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Домашняя @	50	6,67	6		142,3	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		550	16,97	13	71,88	550,3	
<b>Полдник</b>	Печенье детское (конд изд)110	50	3,38	4	23,75	185	1 141
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	<b>Итого за Полдник</b>	200	3,55	4	45,42	273,5	
<b>Итого за день</b>		1 205	25,44	29	165,38	1170,7	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	350	10,19	11	37,08	324	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8	701,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,05		13,2	53,8	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной (январь-март)	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01
	Суп с вермишелью и мясом кур @	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		530	14,34	15	78,52	526,8
<b>Полдник</b>	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	<b>Итого за Полдник</b>	230	7,25	6	26,78	194	
<b>Итого за день</b>		1 210	31,83	32	155,58	1098,6	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	5	12,27	156	823
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,88</b>	<b>8</b>	<b>36,84</b>	<b>290,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	140	11,12	16	30,88	282,2	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>17,85</b>	<b>26</b>	<b>82,6</b>	<b>620,4</b>	
<b>Полдник</b>	Слойка с клубникой @	60	5,02	5	170,48	115,9	677,08
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,02</b>	<b>5</b>	<b>178,71</b>	<b>160,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 195</b>	<b>30,15</b>	<b>39</b>	<b>307,95</b>	<b>1118,3</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	5,92	7	20,59	133,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,41</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>267,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>18,22</b>	<b>12</b>	<b>71,52</b>	<b>526,3</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье детское (конд изд)110	50	3,38	4	23,75	185	1 141
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,73</b>	<b>8</b>	<b>29,75</b>	<b>264,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 185</b>	<b>35,76</b>	<b>30</b>	<b>151,2</b>	<b>1105,3</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	4,88	5	26,72	171,1	853
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	360	6,2	8	53,79	303,7	
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Жаркое по-домашнему	160	10,58	19	18,2	290,3	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	530	15,76	28	63,01	559,1		
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	50	4,63	4	9,6	94,6	226
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	<b>Итого за Полдник</b>	200	4,63	4	21,6	142,5	
<b>Итого за день</b>	1 190	26,59	40	149,6	1052,8		

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	5,97	7	27,9	176,1	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	<b>Итого за Завтрак</b>	355	9,52	10	51,63	309,9	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>	Икра овощная морковная (январь-март)	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с печенью @	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	<b>Итого за Обед</b>	540	24,57	16	85,73	604	
<b>Полдник</b>	Овощи тушеные	60	1,13	3	6,53	62,1	14 505
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	225	2,41	3	21,14	145,9	
<b>Итого за день</b>	1 220	36,84	29	171,31	1120,1		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	6,26	5	20,82	154,7	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		355	8,94	13	45,49	341,5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8	701,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,05		13,2	53,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (январь-март)	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	4,58	4	5,12	72,8	1 197
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		530	12,7	16	77,57	517,3	
<b>Полдник</b>							
	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
<b>Итого за Полдник</b>		240	5,08	4	34,88	204,4	
<b>Итого за день</b>		1 225	26,77	33	171,14	1117	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9	850
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		355	12,7	15	41,66	369,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Салат Бурячок (январь-март)	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		550	18,7	18	80,77	568,7	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
<b>Итого за Полдник</b>		200	4,17	4	45,3	239,5	
<b>Итого за день</b>		1 205	35,57	37	178,93	1225,5	
<b>Итого за период</b>		12 025	311,06	336	1738,32	11108,7	
<b>Среднее значение за период</b>		1 202,5	31,1	33,6	173,8	1110,9	

Составил \_\_\_\_\_ Субботина Елен

Утвердил \_\_\_\_\_