

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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>		355	6,08	11	52,19	336,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	30,6	930
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,06		7,42	30,6	
<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 свининой	160	9,98	19	37,74	360,7	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		520	18,32	25	90,95	649,8	
<b>Полдник</b>							
	Пряник (порц.)	50	3,15	1	37,8	167,9	1 192
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		200	7,5	5	43,8	243,7	
<b>Итого за день</b>		1 175	31,96	41	194,36	1260,3	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: вторник

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	2,73	5	17,03	156	1 111
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		355	6,22	8	40,57	289,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	*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	8	27,26	168,7	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>		540	15,76	19	80,82	548,5	
<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	44,9	971
<b>Итого за Полдник</b>		220	7,57	6	20,89	189,6	
<b>Итого за день</b>		1 215	29,95	33	152,08	1074,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: среда

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 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	3,7	10	34,3	235,7	
<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>							
	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	7,09	10	6,45	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	3	30,04	156	516
	Напиток Ягодка	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	17,39	18	79,98	550,3	
<b>Полдник</b>							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,92	5	47,84	292	
<b>Итого за день</b>		1 205	25,01	33	173,32	1125,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный НУ	120	12,07	15	2,22	192,2	972,06
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		350	13,39	18	33,08	340	
<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 белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	30	0,35	3	1,1	29,2	30
	*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	8	27,26	168,7	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	14,28	18	83,06	539,3	
<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	34,97	42	156,12	1127,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	59,9	971
	<b>Итого за Завтрак</b>	355	6,88	8	36,84	289,8	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,4		9,8	47	
<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	20,38	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>	530	17,85	26	72,1	620,4		
<b>Полдник</b>	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	210	4,11	12	36,92	266,3	
<b>Итого за день</b>	1 195	29,24	46	155,66	1223,5		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	3,32	4	20,59	133,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	355	6,81	7	44,13	267,5	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,4		9,8	47	
<b>Обед</b>	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	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>	530	17,02	16	73,07	538,2	
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	60	5,55	5	11,52	113,5	226
	Чай ягодный	150	0,08		12	44,9	971
	<b>Итого за Полдник</b>	210	5,63	5	23,52	158,4	
<b>Итого за день</b>	1 195	29,86	28	150,52	1011,1		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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>							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519
	*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	0,35		20,62	86,7	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	16,25	26	66,13	572,4	
<b>Полдник</b>							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		200	8,1	9	32,17	279,3	
<b>Итого за день</b>		1 190	30,55	43	163,29	1202,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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>							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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	24,62	14	85,53	617,2	
<b>Полдник</b>							
	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
<b>Итого за Полдник</b>		210	4,11	12	36,92	266,3	
<b>Итого за день</b>		1 205	38,59	36	186,89	1253,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	2	20	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		355	8,94	14	49,49	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, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	5,12	99,4	1 197
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995
	Напиток Ягодка	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	13,9	20	78,81	538,3	
<b>Полдник</b>							
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	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	6,01	7	35,82	257,1	
<b>Итого за день</b>		1 225	28,9	41	177,32	1190,7	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	3,84	4	14,38	152	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		355	11,7	13	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 из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	3	30,04	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	18,21	12	85,88	519,5	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	150	1,02	1	15	66	854
<b>Итого за Полдник</b>		200	4,17	4	48,3	239,5	
<b>Итого за день</b>		1 205	34,08	29	187,04	1176,3	
<b>Итого за период</b>		12 020	313,11	372	1696,6	11646	
<b>Среднее значение за период</b>		1 202	31,3	37,2	169,7	1164,6	

Составил \_\_\_\_\_ Субботина Елен

Утвердил \_\_\_\_\_