

Обновить

Настройка

Детский сад 113

Примерное меню

День: понедельник

Подалка: первая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.1 | Каша гречневая молочная | 150 | 5 | 6 | 16 | 138 | | 1 | | | 131 | 134 | 41 | 1 |
| 0 | Чай с сахаром | 180 | | | 6 | 23 | | | | | 10 | 2 | 3 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп Полевой с мясом | 150 | 3 | 4 | 10 | 89 | | 10 | 1 | | 22 | 61 | 19 | 1 |
| 156.01 | фрикадельки мясные | 60 | 8 | 7 | 4 | 114 | | | | | 8 | 92 | 11 | 1 |
| 112.02 | Соус томатный с маслом сливочным | 15 | | 1 | 1 | 12 | | 1 | | | 1 | 2 | 1 | |
| 0.21 | Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 31 | 179 | | | | | 18 | 66 | 24 | |
| 19.6 | Огурец солёный | 40 | | | 1 | 5 | | 2 | | | 9 | 10 | 6 | |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.3 | хлеб ржаной | 15 | 1 | | 5 | 27 | | | | | 5 | 24 | 7 | 1 |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 6 | 8 | 104 | | | 2 | | 216 | 162 | 25 | |
| 20.3 | Печенье | 50 | 4 | 6 | 37 | 208 | | | | | 10 | 34 | 6 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.5 | Запеканка творожная | 100 | 14 | 7 | 14 | 201 | | | | | 144 | 212 | 24 | 1 |
| 0 | Чай с сахаром | 180 | | | 6 | 23 | | | | | 10 | 2 | 3 | |
| 82.01 | Яблоко | 95 | | | 9 | 43 | | 16 | | | 15 | 10 | 9 | 2 |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 298 | 7.00 | 11.00 | 43.00 |
| яс | 522 | 17.00 | 17.00 | 74.00 |
| ясл | 312 | 9.00 | 12.00 | 46.00 |
| ясли | 321 | 16.00 | 8.00 | 41.00 |
| ВСЕГО | 1453 | 50.00 | 47.00 | 203.00 |

| | | | | | |
|-------|--|------|-------|-------|--------|
| ясли | | 321 | 16.00 | 8.00 | 41.00 |
| ВСЕГО | | 1453 | 50.00 | 47.00 | 203.00 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.6 | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 5 | 6 | 18 | 143 | | 1 | | | 135 | 142 | 22 | |
| 13.6 | Какао на молоке | 180 | 4 | 4 | 14 | 101 | | 1 | | | 137 | 111 | 20 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 82.01 | Яблоко | 95 | | | 9 | 43 | | 16 | | | 15 | 10 | 9 | 2 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.2 | Суп рыбный со сметаной | 150 | 4 | 6 | 11 | 115 | | 13 | 4 | | 28 | 87 | 26 | 1 |
| 6 | Суфле из печени | 80 | 18 | 7 | 6 | 156 | | 31 | 8 | | 63 | 324 | 24 | 6 |
| 15.2 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 8 | 6 | 37 | 238 | | | | | 18 | 180 | 121 | 4 |
| 112.02 | Соус томатный с маслом сливочным | 15 | | 1 | 1 | 12 | | 1 | | | 1 | 2 | 1 | |
| 11.3 | винегрет | 30 | | 3 | 2 | 38 | | 3 | | | 7 | 12 | 6 | |
| 16.9 | Кисель | 200 | | | 15 | 607 | | 1 | 1 | | 7 | | 1 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|-----|----|----|----|-----|--|---|----|--|-----|-----|----|---|
| 19 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 6 | 8 | 104 | | 2 | | | 216 | 162 | 25 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.6 | макароны отварные с сыром | 200 | 12 | 10 | 42 | 308 | | 1 | 80 | | 225 | 179 | 38 | 2 |
| 0 | Чай с сахаром | 180 | | | 6 | 23 | | | | | 10 | 2 | 3 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 378 | 10.00 | 15.00 | 51.00 |
| яс | 1220 | 32.00 | 22.00 | 84.00 |
| ясл | 158 | 7.00 | 6.00 | 19.00 |
| ясли | 385 | 14.00 | 11.00 | 58.00 |
| ВСЕГО | 2141 | 63.00 | 54.00 | 213.00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.1 | Каша пшенная молочная | 150 | 6 | 8 | 21 | 183 | | 2 | | | 166 | 165 | 35 | 1 |
| 18.1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3 | 14 | 92 | | 1 | | | 115 | 86 | 14 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1 | Борщ со сметаной и курицей | 150 | 4 | 8 | 7 | 113 | | 13 | 1 | | 35 | 60 | 20 | 1 |
| 17.6 | Котлета куриная | 60 | 12 | 1 | 8 | 94 | | 1 | 31 | | 19 | 96 | 42 | 1 |
| 18.5 | Макаронные изд. с маслом | 130 | 5 | 4 | 31 | 183 | | | | | 12 | 54 | 21 | 1 |
| 20.04 | Салат из квашенной капусты | 30 | | 1 | 1 | 15 | | 7 | | | 12 | 9 | 4 | |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.3 | хлеб ржаной | 15 | 1 | | 5 | 27 | | | | | 5 | 24 | 7 | 1 |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.8 | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | | 1 | | | 216 | 171 | 205 | |
| 10.4 | булочка школьная | 60 | 5 | 2 | 34 | 172 | | | | | 13 | 50 | 9 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|-----|---|---|----|-----|--|----|---|-----|-----|----|---|
| 15.6 | Каша манная молочная | 150 | 4 | 6 | 18 | 137 | | 1 | | 95 | 81 | 14 | |
| 310 | Чай с молоком | 180 | 3 | 2 | 14 | 89 | | 1 | | 133 | 103 | 18 | 1 |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | |
| 0.26 | Рассольник с мясом | 150 | 3 | 2 | 8 | 94 | | 7 | 1 | 18 | 53 | 15 | 1 |
| 0.32 | Тефтели мясные | 60 | 8 | 8 | 7 | 133 | | 2 | | 13 | 101 | 14 | 1 |
| 226.02 | Пюре картофельное | 130 | 3 | 4 | 17 | 130 | | 22 | | 34 | 82 | 28 | 1 |
| 112.02 | Соус томатный с маслом сливочным | 15 | | 1 | 1 | 12 | | 1 | | 1 | 2 | 1 | |
| 20.03 | Салат из свеклы | 30 | | 1 | 2 | 23 | | 3 | | 11 | 12 | 6 | |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 15 | 1 | | 5 | 27 | | | | 5 | 24 | 7 | 1 |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 6 | 8 | 104 | | 2 | | 216 | 162 | 25 | |
| 20.3 | Печенье | 50 | 4 | 6 | 37 | 208 | | | | 10 | 34 | 6 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Рагу овощное | 200 | 3 | 5 | 14 | 133 | | 34 | 3 | 51 | 79 | 36 | 1 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 180 | | | 6 | 26 | | 3 | | 13 | 4 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 363 | 9.00 | 13.00 | 53.00 |
| яс | 515 | 16.00 | 17.00 | 62.00 |
| ясл | 312 | 9.00 | 12.00 | 46.00 |
| ясли | 213 | 5.00 | 6.00 | 31.00 |
| ВСЕГО | 1403 | 39.00 | 47.00 | 192.00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.4 | Каша Дружба | 150 | 4 | 4 | 18 | 127 | | 1 | | | 98 | 105 | 23 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|-----|---|---|----|-----|--|----|---|--|-----|-----|----|---|
| 13.6 | Какао на молоке | 180 | 4 | 4 | 14 | 101 | | 1 | | | 137 | 111 | 20 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 115.04 | Шци со сметаной | 150 | 4 | 6 | 5 | 94 | | 17 | 1 | | 36 | 55 | 16 | 1 |
| 230.03 | Суфле рыбное | 60 | 9 | 4 | 3 | 91 | | | 5 | | 39 | 139 | 31 | |
| 20 | Перловка отварная с маслом | 130 | 4 | 5 | 27 | 168 | | | | | 20 | 130 | 17 | 1 |
| 18 | Салат из моркови | 30 | | 3 | 2 | 37 | | 1 | 2 | | 14 | 15 | 10 | |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Ацидолакт | 180 | 9 | 3 | 6 | 92 | | 1 | | | 223 | 171 | 27 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 20 | 139 | | 26 | | | 41 | 96 | 33 | 1 |
| 0 | Чай с сахаром | 180 | | | 6 | 23 | | | | | 10 | 2 | 3 | |
| 19.6 | Огурец солёный | 40 | | | 1 | 5 | | 2 | | | 9 | 10 | 6 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.3 | хлеб ржаной | 15 | 1 | | 5 | 27 | | | | | 5 | 24 | 7 | 1 |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 365 | 10.00 | 13.00 | 53.00 |
| яс | 504 | 19.00 | 19.00 | 61.00 |
| ясл | 146 | 11.00 | 3.00 | 17.00 |
| ясли | 230 | 6.00 | 6.00 | 39.00 |

| | | | | |
|-------|------|-------|-------|--------|
| ВСЕГО | 1245 | 45.00 | 40.00 | 170.00 |
|-------|------|-------|-------|--------|

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.6 | Каша манная молочная | 150 | 4 | 6 | 18 | 137 | | 1 | | | 95 | 81 | 14 | |
| 18.1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3 | 14 | 92 | | 1 | | | 115 | 86 | 14 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 54.1 | сыр в нарезке | 15 | 4 | 4 | 1 | 53 | | | 60 | | 151 | 81 | 7 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 118.01 | Суп Русский с мясом | 150 | 3 | 3 | 10 | 78 | | 10 | 1 | | 16 | 60 | 22 | 1 |
| 0 | шницель мясной | 60 | 11 | 10 | 10 | 177 | | | | | 25 | 128 | 15 | 2 |
| 0.21 | Рис отварной | 130 | 3 | 5 | 31 | 179 | | | | | 18 | 66 | 24 | |
| 20.02 | Салат из свеклы и фасоли | 60 | 1 | 4 | 4 | 56 | | 5 | 7 | | 22 | 24 | 11 | 1 |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 6 | 8 | 104 | | 2 | | | 216 | 162 | 25 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.7 | картофель тушеный с овощами | 200 | 4 | 6 | 33 | 204 | | 41 | 1 | | 29 | 122 | 50 | 2 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 180 | | | 6 | 26 | | 3 | | | 13 | 4 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 419 | 13.00 | 17.00 | 53.00 |
| яс | 604 | 20.00 | 22.00 | 80.00 |
| ясл | 158 | 7.00 | 6.00 | 19.00 |
| ясли | 284 | 6.00 | 6.00 | 50.00 |
| ВСЕГО | 1465 | 46.00 | 51.00 | 202.00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.9 | Каша молочная овсяная | 150 | 5 | 7 | 17 | 181 | | 1 | | | 114 | 146 | 40 | 1 |
| 310 | Чай с молоком | 180 | 3 | 2 | 14 | 89 | | 1 | | | 133 | 103 | 18 | 1 |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.2 | Суп рыбный со сметаной | 150 | 4 | 6 | 11 | 115 | | 13 | 4 | | 28 | 87 | 26 | 1 |
| 20.2 | Печень по строгановски | 60 | 10 | 9 | 4 | 142 | | 19 | 5 | | 25 | 189 | 12 | 4 |
| 15.2 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 8 | 6 | 37 | 238 | | | | | 18 | 180 | 121 | 4 |
| 19.6 | Огурец солёный | 40 | | | 1 | 5 | | 2 | | | 9 | 10 | 6 | |
| 17 | Кисель | 180 | | | 13 | 546 | | 1 | 1 | | 6 | | 1 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|-----|----|----|----|-----|--|---|----|--|-----|-----|----|---|
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Ацидолакт | 180 | 9 | 3 | 6 | 92 | | 1 | | | 223 | 171 | 27 | |
| 20.3 | Печенье | 50 | 4 | 6 | 37 | 208 | | | | | 10 | 34 | 6 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.6 | макароны отварные с сыром | 200 | 12 | 10 | 42 | 308 | | 1 | 80 | | 225 | 179 | 38 | 2 |
| 0 | Чай с сахаром | 180 | | | 6 | 23 | | | | | 10 | 2 | 3 | |
| 92.02 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 48 | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 55555 | хлеб ржаной | 20 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 7 | 32 | 9 | 1 |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| я | 407 | 10.00 | 14.00 | 52.00 |
| яс | 1100 | 24.00 | 22.00 | 77.00 |
| ясл | 300 | 13.00 | 9.00 | 44.00 |
| ясли | 415 | 15.00 | 11.00 | 64.00 |
| ВСЕГО | 2222 | 61.00 | 55.00 | 237.00 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.8 | Омлет натуральный | 100 | 8 | 7 | 2 | 150 | | 1 | | | 49 | 37 | 6 | |
| 18.3 | Кукуруза консервированная | 60 | 1 | | 7 | 35 | | 3 | 2 | | 25 | 25 | 8 | |
| 13.6 | Какао на молоке | 180 | 4 | 4 | 14 | 101 | | 1 | | | 137 | 111 | 20 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 115.04 | Щи со сметаной | 150 | 4 | 6 | | 94 | | 17 | 1 | | 36 | 55 | 16 | 1 |
| 20.7 | Плов из риса с курицей (филе) | 120 | 16 | 5 | 20 | 188 | | 5 | 45 | | 20 | 160 | 76 | 1 |
| 0 | Салат из солёных огурцов | 60 | 1 | 3 | 2 | 37 | | 3 | | | 14 | 17 | 8 | |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 6 | 8 | 104 | | 2 | | | 216 | 162 | 25 | |
| 10.4 | булочка школьная | 60 | 5 | 2 | 34 | 172 | | | | | 13 | 50 | 9 | 1 |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|----|---|----|-----|--|----|--|--|-----|-----|----|---|
| 12.5 | Запеканка творожная | 100 | 14 | 7 | 14 | 201 | | | | | 144 | 212 | 24 | 1 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 180 | | | 6 | 26 | | 3 | | | 13 | 4 | 4 | |
| 82.01 | Яблоко | 95 | | | 9 | 43 | | 16 | | | 15 | 10 | 9 | 2 |
| 92.02 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 48 | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| я | 423 | 16.00 | 16.00 | 43.00 |
| яс | 433 | 23.00 | 14.00 | 52.00 |
| ясл | 276 | 10.00 | 8.00 | 42.00 |
| ясли | 336 | 17.00 | 8.00 | 43.00 |
| ВСЕГО | 1468 | 66.00 | 45.00 | 180.00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | каша пшеничная на молоке | 150 | 5 | 6 | 14 | 127 | | 1 | 1 | | 161 | 126 | 21 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-----|----|----|----|-----|----|-----|---|--|-----|-----|----|---|
| 18.1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3 | 14 | 92 | | 1 | | | 115 | 86 | 14 | |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119.06 | Суп с клецками и курицей | 150 | 1 | 2 | 8 | 70 | | 7 | 1 | | 14 | 28 | 12 | |
| 18.4 | макаронник с говяжьим сердцем | 200 | 12 | 11 | 12 | 221 | 19 | 4 | 2 | | 29 | 125 | 47 | 3 |
| 18 | Салат из моркови | 30 | | 3 | 2 | 37 | | 1 | 2 | | 14 | 15 | 10 | |
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 6 | 8 | 104 | | 2 | | | 216 | 162 | 25 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.8 | Капуста тушенная | 200 | 5 | 7 | 23 | 177 | | 103 | 1 | | 127 | 90 | 50 | 2 |
| 0 | Чай с сахаром | 180 | | | 6 | 23 | | | | | 10 | 2 | 3 | |
| 0 | Яйцо 0,5 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 356 | 10.00 | 13.00 | 50.00 |
| яс | 442 | 15.00 | 17.00 | 48.00 |
| ясл | 158 | 7.00 | 6.00 | 19.00 |

| | | | | | |
|-------|--|------|-------|-------|--------|
| ясли | | 254 | 7.00 | 7.00 | 39.00 |
| ВСЕГО | | 1210 | 39.00 | 44.00 | 156.00 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: ясли

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---|----|----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ясли завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.4 | Каша Дружба | 150 | 4 | 4 | 18 | 127 | | 1 | | | 98 | 105 | 23 | |
| 310 | Чай с молоком | 180 | 3 | 2 | 14 | 89 | | 1 | | | 133 | 103 | 18 | 1 |
| 18.8 | Масло сливочное в нарезке | 5 | | 4 | | 37 | | | | | 1 | 1 | | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | | 3 | 16 | 5 | |
| 0 | Сок | 100 | | | 10 | 46 | | 2 | | | 7 | 7 | 4 | 1 |
| ясли обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 112.03 | Рассольник со сметаной и курицей | 150 | 4 | 5 | 10 | 104 | | 10 | 1 | | 25 | 72 | 20 | 1 |
| 18 | Котлета рыбная | 60 | 8 | 2 | 5 | 68 | | | 5 | | 23 | 123 | 28 | 1 |
| 226.02 | Пюре картофельное | 130 | 3 | 4 | 17 | 130 | | 22 | | | 34 | 82 | 28 | 1 |
| 20.04 | Салат из квашенной капусты | 30 | | 1 | 1 | 15 | | 7 | | | 12 | 9 | 4 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------|-----|----|---|----|-----|--|----|---|-----|-----|-----|---|
| 17.4 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 14 | 60 | | | | 22 | 5 | 4 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 16.8 | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | | 1 | | 216 | 171 | 205 | |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | 3 | 16 | 5 | |
| ясли ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 12.5 | Запеканка творожная | 100 | 14 | 7 | 14 | 201 | | | | 144 | 212 | 24 | 1 |
| 17 | Кисель | 160 | | | 13 | 546 | | 1 | 1 | 6 | | 1 | |
| 82.01 | Яблоко | 95 | 10 | | 9 | 43 | | 16 | | 15 | 10 | 9 | 2 |
| 9.52 | хлеб пшеничный | 15 | 1 | | 7 | 36 | | | | 3 | 10 | 2 | |
| 93.5 | хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 18 | | | | 3 | 16 | 5 | |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--------------|-------|-------|----------|
| я | 353 | 9.00 | 11.00 | 53.00 |
| яс | 431 | 18.00 | 12.00 | 59.00 |
| ясл | 160 | 7.00 | 6.00 | 18.00 |
| ясли | 844 | 17.00 | 8.00 | 48.00 |
| ВСЕГО | 1788 | 50.00 | 37.00 | 178.00 |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак | 507 | 16.00 | 19.00 | 60.00 |
| Обед | 744 | 29.00 | 27.00 | 94.00 |
| полдник | 223 | 9.00 | 7.00 | 31.00 |
| ужин | 315 | 7.00 | 6.00 | 52.00 |
| ВСЕГО | 1450 | 42.0 | 50.0 | 203.0 |

Составил

Говорухина И.В.

Утвердил

Арчинова Н. В.



М.П.