

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 1-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная ясли	165	5	6	21	159	70,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком ясли	150	3	4	13	102	125,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
<b>Итого за Завтрак</b>		352	11	14	54	397	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок ясли	200	1		33	140	130,05
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		33	140	
<b>Обед</b>							
	Щи из квашенной капусты с курой ясли	180	5	7	6	107	31,02
	Салат "Школьный " ясли	40	1	3	3	41	5
	Греча рассыпчатая ясли	110	4	4	20	138	434
	Гуляш из курицы ясли	50/20	1	3	4	46	93,03
	Компот из сухофруктов ясли	150			7	47	122,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		580	14	17	54	447	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный ясли	120	130	120	12	1645	77,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
<b>Итого за Полдник</b>		290	132	120	33	1739	
<b>Итого за день</b>		1 422	158	151	174	2723	

(лист 2)

Рацион: 1-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке с маслом ясли	165	4	6	10	109	67,02
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб пшеничный ясли	20	3		17	83	420,01
	Масло сливочное ясли	7					460
<b>Итого за Завтрак</b>		342	7	6	34	220	
<b>Завтрак2</b>							
	Бананы ясли	150	2	1	21	96	435,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150	2	1	21	96	
<b>Обед</b>							
	Рассольник с курой со сметаной ясли	180	5	7	12	129	32,01
	Салат из свежих овощей с растительным маслом ясли	40		2		20	22,01
	Пюре овощное ясли	110	2	3	16	102	48
	Котлета мясная ясли	50/25	18	17	9	267	99,01
	Напиток из шиповника ясли	150			7	47	122,02
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		585	28	29	58	633	
<b>Полдник</b>							
	Творог запеченный ясли	110	21	6	11	182	429,01
	Компот из свежих фруктов ясли	150			10	42	124,01
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
<b>Итого за Полдник</b>		280	23	6	35	290	
<b>Итого за день</b>		1 357	60	42	148	1239	

Рацион: 1-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная ясли	165	7	7	23	177	64,01
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
	Какао-напиток на молоке ясли	150	4	4	13	112	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>		352	14	15	56	425	
<b>Завтрак2</b>							
	Молоко кипяченое ясли	150	4	5	7	90	127,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150	4	5	7	90	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый с мясом ясли	180	9	7	18	172	440,01
	Салат из помидоров с маслом растительным ясли	40		2	1	25	20,01
	Котлеты рыбные соусом красным основным ясли	60/20	23	18	12	306	87,01
	Рис отварной ясли	110		2		22	58
	Компот из кураги ясли	150			8	30	424,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		590	35	29	53	623	
<b>Полдник</b>							
	Котлеты морковные соус белый сладкий ясли	90/30	13	13	21	255	453,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
<b>Итого за Полдник</b>		290	15	13	42	349	
<b>Итого за день</b>		1 382	68	62	158	1487	

Рацион: 1-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" ясли	165	5	6	23	170	66,01
	Какао-напиток на молоке ясли	150	4	4	13	112	117,01
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
<b>Итого за Завтрак</b>		352	12	14	56	418	
<b>Завтрак2</b>							
	Яблоки ясли	150			10	47	140,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп свекольный с курой со сметаной ясли	180	5	7	11	124	44
	Макароны отварные ясли	110	3	3	21	122	431,01
	Котлета куриная ясли	50/25	22	23	11	342	450,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
	Компот из чернослива ясли	150			8	33	425,01
	Огурчик свежий ясли	30			1	6	410
<b>Итого за Обед</b>		575	33	33	66	695	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Булочка домашняя ясли	50	19	19	43	417	139,02
	Яйцо отварное	20	5	5		63	462
<b>Итого за Полдник</b>		220	24	24	50	508	
<b>Итого за день</b>		1 297	69	71	182	1668	

Рацион: 1-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая ясли	165	5	6	16	144	67,03
	Кофейный напиток из цикория с молоком ясли	150	3	4	13	102	125,01
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
<b>Итого за Завтрак</b>		352	11	14	49	382	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки ясли	150			10	47	140,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150			10	47	
<b>Обед</b>	Суп рыбный ясли	180	5	3	11	96	41,01
	Капуста тушенная с индейкой ясли	160	9	8	9	150	48,05
	Компот из изюма ясли	150			15	54	423,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		520	17	11	49	368	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные со сгущенным молоком ясли	90/20	31	18	26	400	83,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
<b>Итого за Полдник</b>		280	33	18	47	494	
<b>Итого за день</b>		1 302	61	43	155	1291	

(лист 6)

Рацион: 1-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша "Ассорти" на молоке с маслом ясли	165	6	6	23	170	438,01
	Какао-напиток на молоке ясли	150	4	4	13	112	117,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
<b>Итого за Завтрак</b>		352	13	14	56	418	
<b>Завтрак2</b>	Сок ясли	200	1		33	140	130,05
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		33	140	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой ясли	180	6	7	15	144	34,01
	Голубцы ленивые ясли	160	11	10	11	176	92,01
	Напиток из шиповника ясли	150			7	47	122,02
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		520	20	17	47	435	
<b>Полдник</b>	Рыба в омлете ясли	110					455,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб ржаной ужин	20	2		9	46	421,03
<b>Итого за Полдник</b>		280	2		16	74	
<b>Итого за день</b>		1 352	36	31	152	1067	

Рацион: 1-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная на молоке ясли	165	5	6	17	142	69,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
<b>Итого за Завтрак</b>		352	8	10	44	306	
<b>Завтрак2</b>							
	Бананы ясли	150	2	1	21	96	435,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150	2	1	21	96	
<b>Обед</b>							
	Суп с зеленым горошком с курой ясли	180	5	7	9	119	441,01
	Салат из помидоров с маслом растительным ясли	40		2	1	25	20,01
	Котлеты рыбные соусом красным основным ясли	60/25	25	20	13	326	87,01
	Картофельное пюре ясли	110	3	4	15	114	447,01
	Компот из чернослива ясли	150			8	33	425,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		595	36	33	60	685	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи на молоке со сгущенным молоком ясли	80/20	20	19	44	429	459
	Молоко кипяченое ясли	150	4	5	7	90	127,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	24	24	51	519	
<b>Итого за день</b>		1 347	70	68	176	1606	

Рацион: 1-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая на молоке с маслом ясли	165	4	6	12	120	422,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком ясли	150	3	4	13	102	125,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
<b>Итого за Завтрак</b>		352	10	14	45	358	
<b>Завтрак2</b>							
	Молоко кипяченое ясли	150	4	5	7	90	127,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150	4	5	7	90	
<b>Обед</b>							
	Борщ с говядиной со сметаной ясли	180	5	7	8	114	28,01
	Макароны отварные ясли	110	3	3	21	122	431,01
	Оладьи из печени ясли	60/20	18	8	10	186	104,02
	Компот из свежих фруктов ясли	150			10	42	124,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		550	29	18	63	532	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка картофельная с овощами ясли	120	16	14	23	286	106,01
	Огурчик свежий ясли	30			1	6	410
	Хлеб пшеничный ясли	20	3		17	83	420,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
<b>Итого за Полдник</b>		320	19	14	48	403	
<b>Итого за день</b>		1 372	62	51	163	1383	

Рацион: 1-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная ясли	165	5	6	17	143	430,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
<b>Итого за Завтрак</b>		352	8	10	44	307	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки ясли	150			10	47	140,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150			10	47	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с курой ясли	180	5	6	8	106	31,01
	Тефтели "ежики" из говядины ясли	70/50	22	22	12	334	454,01
	Салат из свеклы с маслом растительным ясли	40	1	2	4	36	2,01
	Сок ясли	200	1		33	140	130,05
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		570	32	30	71	684	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком ясли	100/20	36	22	25	448	79,01
	Компот из свежих фруктов ясли	150			10	42	124,01
	Хлеб пшеничный ужин	20	2		14	66	420,02
<b>Итого за Полдник</b>		290	38	22	49	556	
<b>Итого за день</b>		1 362	78	62	174	1594	

(лист 10)

Рацион: 1-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная ясли	165	6	6	22	170	68,01
	Какао-напиток на молоке ясли	150	4	4	13	112	117,01
	Хлеб пшеничный ясли завтрак	30	3		20	99	420,03
	Масло сладко-сливочное несоленое ясли	7		4		37	457,01
<b>Итого за Завтрак</b>		352	13	14	55	418	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки ясли	150			10	47	140,01
<b>Итого за Завтрак2</b>		150			10	47	
<b>Обед</b>	Суп картофельный рисовый с курой ясли	180	5	7	12	129	445,01
	Огурчик соленый ясли	40			1	5	416,01
	Жаркое по - домашнему с индейкой	160	18	19	20	325	100,04
	Компот из изюма ясли	150			15	54	423,01
	Хлеб ржаной ясли	30	3		14	68	421,01
<b>Итого за Обед</b>		560	26	26	62	581	
<b>Полдник</b>	Рагу овощное ясли	160	3	5	15	118	449,01
	Чай с сахаром ясли	150			7	28	132,03
	Хлеб пшеничный ясли	20	3		17	83	420,01
<b>Итого за Полдник</b>		330	6	5	39	229	
<b>Итого за день</b>		1 392	45	45	166	1275	

Итого за период	13 585	707	626	1648	15333	
Среднее значение за период		70,7	62,6	164,8	1533,3	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908347

Владелец Молчанова Елена Александровна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025