

Утверждаю
Заведующий
Н.А. Шепенюк
18 марта 2022 года



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.80	5.04	21.78	146.82	14/4
	Хлеб с маслом и яйцом	37	3.42	6.03	6.54	96.84	2/13
	Кофейный напиток с молоком	160	3.20	2.85	14.77	98.85	395
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	12.34	14.04	49.45	368.14	
ЗАВТРАК 2	Сок сливовый	100	0.27	0.10	15.20	62.78	399.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.27	0.10	15.20	62.78	
ОБЕД	Суп картофельный	150	3.15	5.74	11.60	97.25	77
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	13	1.19	0.14	7.79	42.3	116
	Рис отварной	90	1.59	1.85	16.68	89.79	315
	Котлеты рыбные любительские	50	6.36	2.98	3.83	66.97	88
	Соус сметанный	30	0.19	0.84	0.34	9.24	354
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
	Хлеб ржаной	36	2.30	0.43	13.07	62.64	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0.50	0.11	15.59	64.35	376
	Икра свекольная	30	0.54	2.14	3.35	34.83	54
	ИТОГО ЗА ОБЕД		561	16.74	14.35	78.61	493
УПЛОТНЕНН	Запеканка капустная с мясом говядины	110	8.19	8.38	6.51	136.74	39/8
	Молоко кипяченое	160	4.32	4.00	7.68	86.4	400
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47	368
	Ватрушки	70	8.90	5.04	23.37	171.02	458
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		452	22.73	17.94	53.72	466.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	52.08	46.43	196.98	1390.71	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.95	4.74	9.45	124.89	93
	Бутерброды с сыром	28	3.24	6.69	7.09	104.55	3
	Какао с молоком	160	3.20	2.94	14.77	95.6	397
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11.31	14.49	37.67	350.67	
ЗАВТРАК 2	Сок вишневый	100	0.67	0.20	11.40	50	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.67	0.20	11.40	50	
ОБЕД	Ши из квашеной капусты с картофелем	150	3.95	5.87	8.77	97.37	71
	Мясо тушеное с овощами в соусе	100	10.89	12.03	6.66	174.39	274
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
	Хлеб ржаной	36	2.30	0.43	13.07	62.64	700
	Рыба соленая (порциями)	30	5.10	2.55	0.00	43.5	8
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	46.64	186.75	503
	Икра морковная	30	0.41	1.24	2.68	24.19	54.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		508	23.57	22.24	84.18	614.47	
УПЛОТНЕНН	Омлет с овощами	130	8.01	12.64	4.94	167.1	220
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
	Йогурт	100	5.00	3.20	8.50	87	536
	Бананы	145	2.17	0.72	30.45	139.2	156
	Блинчики	65	5.10	3.65	28.43	161.32	447
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		452	21.20	20.33	78.68	580.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	56.75	57.26	211.93	1595.39	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с морковью	150	4.02	4.93	19.86	135.63	260
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0.92	3.73	13.87	95.61	2
	Кофейный напиток с молоком	160	3.20	2.85	14.77	98.85	395
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	9.06	11.63	54.86	355.72	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	0.47	0.00	12.70	52.78	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.47	0.00	12.70	52.78	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	4.02	5.37	10.48	98.49	57
	Макаронные изделия отварные	100	2.14	4.73	18.56	116.73	204
	Печень ло-строгановски	50	9.23	3.80	4.96	93.1	102
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
	Хлеб ржаной	36	2.30	0.43	13.07	62.64	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0.43	0.18	14.47	69.48	398
	Икра кабачковая	30	0.13	1.65	2.62	25.1	53
	ИТОГО ЗА ОБЕД		528	19.17	16.28	70.52	491.17
УПЛОТНЕНН	Пельмени мясные (полуфабрикат)	110	10.76	19.95	25.72	319.45	439.1
	Хлеб пшеничный	12	0.92	0.12	6.36	25.63	701.1
	Чай с молоком и сахаром	160	1.55	1.25	9.55	55.86	195
	Фрукты свежие (груша)	140	0.56	0.42	14.42	65.8	458
	Булочка "Веснушка"	50	2.98	1.37	23.61	112.69	473
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		472	16.77	23.11	79.66	579.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	45.47	51.02	217.74	1479.1	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	5,99	4,85	23,59	153,87	263
	Хлеб с маслом и яйцом	37	3,42	6,03	6,54	96,84	2/13
	Какао с молоком	160	3,20	2,94	14,77	95,6	397
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	13,53	13,94	51,26	371,94	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Снежок"	100	2,50	2,50	10,80	79	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,50	2,50	10,80	79	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	150	3,12	5,45	8,95	98,82	74,1
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,63	3,75	13,11	97,09	440
	Тефтели мясные (2-й вариант)	65	7,17	9,27	6,68	140,72	287
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Кисель из сока натурального	150	0,36	0,12	25,74	111,58	382
	Свекла тушеная	30	0,39	0,43	3,32	17,69	61
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	16,89	19,57	77,23	554,17	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из макарон с творогом	180	17,80	15,86	35,19	371,52	211
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Молоко кипяченое	160	4,32	4,00	7,68	86,4	400
	Соус молочный (сладкий)	25	0,52	1,43	3,59	29,14	351,1
	Бантики с корицей	90	6,09	8,19	41,70	256,83	597
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		467	29,65	29,60	94,52	769,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	62,57	65,61	233,81	1774,63	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная с тыквой	150	5,09	4,85	23,74	155,04	170
	Бутерброды с сыром	28	3,24	6,69	7,09	104,55	3
	Чай с молоком и сахаром	160	1,55	1,25	9,55	55,86	195
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,80	12,91	46,74	341,08	
ЗАВТРАК 2	Сок персиковый	100	0,27	0,00	17,50	68	399,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,27	0,00	17,50	68	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	5,31	3,65	11,68	101,9	86
	Рис отварной	100	1,73	2,06	19,53	99,77	315,1
	Котлеты рубленые из кур. запеченные с соусом молочным	70	17,27	5,73	6,46	151,84	307
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	10,42	44,03	372
	Икра овощная	30	0,51	3,33	2,68	38,67	55
ИТОГО ЗА ОБЕД		548	28,16	15,44	70,20	524,48	
УПЛОТНЕНН	Запеканка капустная	180	7,29	14,22	30,83	266	152
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Чай с сахаром	160	0,16	0,03	7,23	29,89	136,1
	Пюре из говядины	60	9,14	12,22	1,44	151,85	167
	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		452	19,87	28,47	75,86	619,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	59,10	56,82	210,30	1553,33	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,57	5,16	29,25	169,27	4/4
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,92	3,73	13,87	95,61	2
	Какао с молоком	160	3,20	2,94	14,77	95,6	397
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	9,61	11,95	64,25	386,11	
ЗАВТРАК 2	Сок сливовый	100	0,27	0,10	15,20	62,78	399,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,27	0,10	15,20	62,78	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	6,80	8,92	10,20	150,12	15/2
	Пюре картофельное	110	2,42	3,66	16,23	107,88	321,3
	Печень, тушеная в сметане	50	10,91	4,55	3,41	98,61	103
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Кисель из плодов шиповника	150	0,43	0,18	20,39	93,12	381,1
	Икра морковная	30	0,41	1,24	2,68	24,19	54,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	24,19	19,10	72,34	562,19	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная в омлете	200	24,24	13,54	3,00	227,12	249
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Чай с молоком и сахаром	160	1,55	1,25	9,55	55,86	195
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	55	3,49	3,55	17,97	113,27	454,1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		577	34,78	23,18	74,92	636,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	68,85	54,33	226,71	1647,35	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4,80	4,86	17,53	128,34	94
	Хлеб с маслом и яйцом	37	3,42	6,03	6,54	96,84	2/13
	Кофейный напиток с молоком	160	3,20	2,85	14,77	98,85	395
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	12,34	13,86	45,20	349,66	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Снежок"	100	2,50	2,50	10,80	79	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,50	2,50	10,80	79	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	8,85	3,20	10,86	109,8	156
	Рагу овощное с мясом	130	10,75	9,54	9,49	167,15	89
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,50	0,11	15,59	64,35	376
	Икра кабачковая	30	0,13	1,65	2,62	25,1	53
	ИТОГО ЗА ОБЕД		508	23,45	15,05	57,99	454,67
УПЛОТНЕНН	Запеканка из печени с рисом	180	14,56	10,75	24,32	243,16	294
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Молоко кипяченое	160	4,32	4,00	7,68	86,4	400
	Булочка "Осенняя"	60	3,69	3,89	28,38	154,86	478
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
Огурец свежий	30	0,28	0,04	0,89	4,96	14	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		462	25,27	20,76	82,51	598,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	63,56	52,17	196,50	1481,74	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	5,94	5,67	27,03	178,27	417
	Бутерброды с сыром	28	3,24	6,69	7,09	104,55	3
	Какао с молоком	160	3,20	2,94	14,77	95,6	397
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,30	15,42	55,25	404,05	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,20	16,30	68,33	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	3,24	5,54	10,76	107,61	5/2
	Капуста тушеная	100	2,92	4,32	8,92	86,57	132
	Бефстроганов из отварного мяса	45	7,35	6,81	0,68	92,97	278
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	46,64	186,75	503
	Икра овощная	30	0,51	3,33	2,68	38,67	55
ИТОГО ЗА ОБЕД		523	17,24	20,55	89,11	600,84	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	120	10,25	11,38	3,36	151,13	215
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Чай с сахаром	160	0,16	0,03	7,23	29,89	136,1
	Суфле из рыбы	50	7,72	3,88	0,60	68,27	268
	Бананы	145	2,17	0,72	30,45	139,2	156
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		487	21,22	16,13	48,00	414,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	52,06	52,30	208,66	1487,34	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	5,35	5,37	30,31	186,98	266
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,92	3,73	13,87	95,61	2
	Кофейный напиток с молоком	160	3,20	2,85	14,77	98,85	395
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	10,39	12,07	65,31	407,07	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,51	4,30	8,22	87,58	6/2
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	3,37	5,99	27,04	175,97	62
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	6,14	4,71	3,00	78,9	259
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,43	0,18	14,47	69,48	398
	Свекла тушеная	30	0,39	0,43	3,32	17,69	61
	ИТОГО ЗА ОБЕД		558	17,06	16,16	75,48	517,89
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	200	30,26	18,48	40,14	458,74	237
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Чай с молоком и сахаром	160	1,55	1,25	9,55	55,86	195
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	55	3,49	3,55	17,97	113,27	454,1
	Суфле куриное	50	11,01	3,56	0,64	78,58	310
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		477	47,23	26,96	74,66	732,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1487	75,18	55,19	225,55	1699,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,31	6,23	23,85	169,81	8/4
	Закрытые бутерброды с сыром	41	4,26	6,81	14,21	139,63	5,1
	Какао с молоком	160	3,20	2,94	14,77	95,6	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12,77	15,98	52,83	405,04	
ЗАВТРАК 2	Сок грушевый	100	0,40	0,30	11,00	45,5	399,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	11,00	45,5	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	150	5,67	7,36	14,28	136,17	14/2
	Макаронные изделия отварные	100	2,14	4,73	18,56	116,73	204
	Птица тушеная	60	10,78	1,54	0,47	58,7	301
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Хлеб ржаной	36	2,30	0,43	13,07	62,64	700
	Кисель из яблок	150	0,09	0,08	15,45	63,33	378,1
	Икра кабачковая	30	0,13	1,65	2,62	25,1	53
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	22,03	15,91	70,81	488,3	
УПЛОТНЕНН	Омлет с картофелем	200	11,86	14,92	23,14	271,62	218
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,12	6,36	25,63	701,1
	Напиток "Снежок"	100	2,70	2,50	10,80	79	290,1
	Яблоки запеченные с творогом	140	6,73	3,79	20,47	147,28	390,1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		452	22,21	21,33	60,77	523,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	57,41	53,52	195,41	1462,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14647	593,03	544,65	2123,59	15571,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1464,7	59,30	54,47	212,36	1557,12	