

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС № 26

Сатаневская О.П.



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (Сад)		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	6	28	188	1
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>322</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>44</b>
Обед	Суп с макаронными изделиями и	180	7	9	13	160	101
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>65</b>	<b>686</b>	
Полдник	Омлет с капустой цветной	100	8	10	3	129	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Полдник</b>		<b>298</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>262</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 408</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>151</b>	<b>1314</b>	

(лист 2)

Рацион: Ясли (Сад)		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	6	6	32	204	80
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>55</b>	<b>359</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Голубцы ленивые	180	20	22	7	311	201
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		610	72	67	59	1137	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	100	16	8	15	194	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
<b>Итого за Полдник</b>		280	22	14	33	345	
<b>Итого за день</b>		1 380	103	93	157	1888	

(лист 3)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	15	117	100
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9	12	35	281	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Котлеты рыбные любительские	80	11	3	5	93	230
	Пюре из овощей (морковь)	130	1	9	6	116	252
	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		670	19	16	64	489	
<b>Полдник</b>							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Полдник</b>		330	6	5	39	221	
<b>Итого за день</b>		1 495	34	33	148	1035	

(лист 4)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6	7	26	195	71
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Завтрак</b>		390	9	13	49	351	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	2	1	21	96	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на	180	6	8	9	135	112
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	28	178	77
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265

	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		670	30	31	74	697	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
<b>Итого за Полдник</b>		290	21	9	27	276	
<b>Итого за день</b>		1 450	62	54	171	1420	

(лист 5)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	7	31	210	79
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		395	10	13	53	362	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты на мясном	180	6	8	5	111	113
	Рыбные хлебцы паровые	80	15	10	6	172	212
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	258
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	30	23	57	550	
<b>Полдник</b>							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	180			8	34	304
<b>Итого за Полдник</b>		330	7	8	46	282	
<b>Итого за день</b>		1 445	47	44	166	1238	

(лист 6)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" жидкая	180	5	6	24	167	73
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		390	7	11	46	301	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми на	180	11	12	17	217	107
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Капуста тушеная	130	3	4	10	90	261

	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	31	33	69	698	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с сыром	100	12	16	2	194	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Полдник</b>		298	14	19	25	327	
<b>Итого за день</b>		1 408	52	63	150	1370	

(лист 7)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5	6	33	204	74
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
<b>Итого за Завтрак</b>		390	8	12	56	359	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Свекольник на мясном бульоне	180	6	8	12	141	108
	Котлеты из говядины	80	14	10	12	194	222
	Рис отварной	110	3	4	28	161	260
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280
	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	28	23	90	680	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисло-молочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
<b>Итого за Полдник</b>		290	21	9	28	281	
<b>Итого за день</b>		1 400	57	44	184	1367	

(лист 8)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6	33	206	78
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
<b>Итого за Завтрак</b>		390	11	12	53	352	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой на	180	7	8	12	146	103
	Котлеты рыбные любительские	80	11	3	5	93	230
	Пюре картофельное и пюре из	130	3	7	10	115	257

Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>542</b>	
<b>Полдник</b>						
Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>221</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 490</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>170</b>	<b>1159</b>	

(лист 9)

Рацион: Ясли (Сад)		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	144	106
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>318</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты на курином	180	7	8	5	123	109
	Котлеты из птицы припущенные	80	16	15	10	244	221
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265
	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>59</b>	<b>661</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	100	7	3	26	159	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 445</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>164</b>	<b>1380</b>	

(лист 10)

Рацион: Ясли (Сад)		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	28	183	81
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>317</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Запеканка картофельная с печенью	180	13	4	16	158	217
	Соус сметанный	20		2		20	284

	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		610	20	10	66	446	
<b>Полдник</b>							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	180			8	34	304
<b>Итого за Полдник</b>		298	4	5	31	187	
<b>Итого за день</b>		1 398	31	26	157	994	

(лист 11)

**Рацион: Ясли (Сад)****Неделя: 3****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6	7	26	195	71
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		390	8	12	48	329	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	180	6	7	10	124	117
	Котлеты из птицы припущенные	80	16	15	10	244	221
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	29	32	70	685	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с капустой цветной	100	8	10	3	129	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Полдник</b>		298	10	13	26	262	
<b>Итого за день</b>		1 408	47	57	154	1320	

(лист 12)

**Рацион: Ясли (Сад)****Неделя: 3****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая	180	6	6	32	204	80
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
<b>Итого за Завтрак</b>		390	9	12	55	359	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Тефтели из говядины в молочном	80	9	9	6	142	223
	Рис отварной	110	3	4	28	161	260
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	64	58	86	1129	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	100	16	8	15	194	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
<b>Итого за Полдник</b>		280	22	14	33	345	
<b>Итого за день</b>		1 390	95	84	184	1880	

(лист 13)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 3</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	15	117	100
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9	12	35	281	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	180	5	3	9	83	121
	Котлеты рыбные любительские	80	11	3	5	93	230
	Пюре из овощей (морковь)	130	1	9	6	116	252
	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		670	22	15	61	480	
<b>Полдник</b>							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Полдник</b>		330	6	5	39	221	
<b>Итого за день</b>		1 495	37	32	145	1026	

(лист 14)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 3</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	6	28	188	1
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Завтрак</b>		390	9	12	51	344	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	2	1	21	96	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на	180	6	8	9	135	112
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	28	178	77
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265

	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		670	30	31	74	697	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
<b>Итого за Полдник</b>		290	21	9	27	276	
<b>Итого за день</b>		1 450	62	53	173	1413	

(лист 15)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 3</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	7	31	210	79
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		395	10	13	53	362	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Свекольник на мясном бульоне	180	6	8	12	141	108
	Рыбные хлебцы паровые	80	15	10	6	172	212
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	258
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	30	23	64	580	
<b>Полдник</b>							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	180			8	34	304
<b>Итого за Полдник</b>		330	7	8	46	282	
<b>Итого за день</b>		1 445	47	44	173	1268	

(лист 16)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 4</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" жидкая	180	5	6	24	167	73
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		390	7	11	46	301	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными изделиями и	180	7	9	13	160	101
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Капуста тушеная	130	3	4	10	90	261



	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	27	30	65	641	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с сыром	100	12	16	2	194	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Полдник</b>		298	14	19	25	327	
<b>Итого за день</b>		1 408	48	60	146	1313	

(лист 17)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 4</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5	6	33	204	74
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9	13	56	377	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты на мясном	180	6	8	5	111	113
	Запеканка картофельная с мясом	180	23	22	25	386	224
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285
	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		610	34	34	68	706	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
<b>Итого за Полдник</b>		290	21	9	28	281	
<b>Итого за день</b>		1 395	64	56	162	1411	

(лист 18)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 4</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6	33	206	78
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
<b>Итого за Завтрак</b>		390	11	12	53	352	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми на	180	5	3	10	87	114
	Котлеты рыбные любительские	80	11	3	5	93	230
	Рис отварной	110	3	4	28	161	260
	Соус молочный к блюдам (2-й	20	1	1	1	16	280

Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>85</b>	<b>545</b>	
<b>Полдник</b>						
Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>221</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 490</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>187</b>	<b>1162</b>	

(лист 19)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 4</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными	180	5	6	18	144	106
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>318</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	180	6	7	10	124	117
	Котлеты из птицы припущенные	80	16	15	10	244	221
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265
	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>662</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	100	7	3	26	159	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 445</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>169</b>	<b>1381</b>	

(лист 20)

<b>Рацион: Ясли (Сад)</b>		<b>Неделя: 4</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	28	183	81
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>317</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	4	11	138	231
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	258
	Соус сметанный	20		2		20	284

	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
<b>Итого за Обед</b>		620	24	14	67	503	
<b>Полдник</b>							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	180			8	34	304
<b>Итого за Полдник</b>		298	4	5	31	187	
<b>Итого за день</b>		1 408	35	30	158	1051	
<b>Итого за период</b>		28 653	1057	1007	3269	26390	
<b>Среднее значение за период</b>			52,9	50,4	163,5	1319,5	