

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС № 26

Сатаневская О.П.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157	1
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		325	7	16	40	333	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
	Итого за Второй завтрак		95			9	42
Обед	Суп с макаронными изделиями и	150	6	7	11	134	101
	Суфле из птицы	60	9	12	2	157	200
	Пюре из овощей (свекла)	110	2	8	9	114	251
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	20	27	55	555	
Полдник	Омлет с капустой цветной	80	6	8	2	103	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Полдник		248	8	11	24	226	
Итого за день		1 178	35	54	128	1156	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	5	26	170	80
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Кофейный напиток	150	1	1	9	47	310
Итого за Завтрак		325	8	17	45	363	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груши)	95			10	45	402
	Итого за Второй завтрак		95			10	45
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	39	34	12	514	102
	Голубцы ленивые	140	15	17	6	242	201
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	150			12	52	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		500	58	55	49	936	
Полдник							
	Запеканка из творога	80	13	6	12	155	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4	4	6	81	308
Итого за Полдник		250	18	12	29	301	
Итого за день		1 170	84	84	133	1645	

(лист 3)

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	4	4	12	98	100
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	150	1	1	6	40	309
Итого за Завтрак		330	8	17	28	302	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	150	2	3	10	77	110
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	4	70	230
	Пюре из овощей (морковь)	110	1	8	5	98	252
	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	30			1	3	264
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		540	14	14	53	398	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	160	253
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Полдник		280	5	4	33	190	
Итого за день		1 245	27	35	123	932	

(лист 4)

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5	6	21	162	71
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Завтрак		325	8	18	40	356	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	95	1		20	91	401
Итого за Второй завтрак		95	1		20	91	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на	150	5	7	7	113	112
	Суфле из птицы	60	9	12	2	157	200
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5	4	23	145	77
	Соус молочный к блюдам (2-й	20	1	1	1	16	280
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	30			1	7	265

	Компот из свежих плодов и ягод	150			8	35	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		540	23	24	60	560	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	80	13	4	14	146	405
	Соус фруктовый из киселя	20			2	9	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	307
Итого за Полдник		250	17	8	22	231	
Итого за день		1 210	49	50	142	1238	

(лист 5)

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	6	5	26	175	79
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		330	9	17	43	369	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Щи из свежей капусты на мясном	150	5	6	4	92	113
	Рыбные хлебцы паровые	60	12	7	5	129	212
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	258
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	24	17	47	444	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	80	2	3	8	63	235
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	150			7	29	304
Итого за Полдник		280	6	8	43	262	
Итого за день		1 215	39	42	142	1117	

(лист 6)

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" жидкая	150	4	5	20	139	73
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		325	6	16	37	315	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на	150	9	10	15	181	107
	Суфле из птицы	60	9	12	2	157	200
	Капуста тушеная	110	2	4	8	76	261

	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	23	26	58	564	
Полдник							
	Омлет с сыром	80	9	12	2	155	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Полдник		248	11	15	24	278	
Итого за день		1 178	40	57	128	1199	

(лист 7)

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4	5	27	170	74
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Кофейный напиток	150	1	1	9	47	310
Итого за Завтрак		325	7	17	46	363	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	95			10	45	402
Итого за Второй завтрак		95			10	45	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	150	5	6	10	117	108
	Котлеты из говядины	60	11	7	9	146	222
	Рис отварной	90	2	3	23	132	260
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280
	Компот из ягод замороженных	150			12	52	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	22	17	73	550	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	80	13	4	14	146	405
	Соус фруктовый из киселя	20			2	9	283
	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4	4	6	81	308
Итого за Полдник		250	17	8	22	236	
Итого за день		1 180	46	42	151	1194	

(лист 8)

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	5	27	172	78
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Какао с молоком	150	1	1	6	40	309
Итого за Завтрак		325	9	17	43	358	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Суп картофельный с крупой на	150	6	6	10	121	103
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	4	70	230
	Пюре картофельное и пюре из	110	2	6	8	98	257

Овощи свежие (порциями) (огурцы)	30			1	3	264
Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед	540	19	15	56	442	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	160	253
Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Полдник	280	5	4	33	190	
Итого за день	1 240	33	36	141	1032	

(лист 9)

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	4	5	15	120	106
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Завтрак		330	8	18	34	332	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	95	1		20	91	401
Итого за Второй завтрак		95	1		20	91	
Обед							
	Щи из свежей капусты на курином	150	5	7	4	102	109
	Котлеты из птицы припущенные	60	12	11	8	183	221
	Пюре из овощей (свекла)	110	2	8	9	114	251
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	30			1	7	265
	Компот из свежих плодов и ягод	150			8	35	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		540	22	26	48	528	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	80	5	2	21	127	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	307
Итого за Полдник		250	10	8	38	268	
Итого за день		1 215	41	52	140	1219	

(лист 10)

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	152	81
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		325	6	16	41	328	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	150	2	3	10	77	110
	Запеканка картофельная с печенью	140	10	3	13	123	217
	Соус сметанный	20		2		20	284

	Напиток из шиповника	150	1		14	59	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		500	16	8	55	366	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	80	2	3	8	63	235
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	150			7	29	304
Итого за Полдник		248	3	5	28	167	
Итого за день		1 168	25	29	133	903	

(лист 11)

Рацион: Ясли		Неделя: 3			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5	6	21	162	71
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		325	7	17	38	338	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	5	5	8	104	117
	Котлеты из птицы припущенные	60	12	11	8	183	221
	Пюре из овощей (свекла)	110	2	8	9	114	251
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	22	24	58	551	
Полдник							
	Омлет с капустой цветной	80	6	8	2	103	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Полдник		248	8	11	24	226	
Итого за день		1 178	37	52	129	1157	

(лист 12)

Рацион: Ясли		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	5	26	170	80
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Кофейный напиток	150	1	1	9	47	310
Итого за Завтрак		325	8	17	45	363	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	95			10	45	402
Итого за Второй завтрак		95			10	45	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	150	39	34	12	514	102
	Тефтели из говядины в молочном	60	7	7	4	106	223
	Рис отварной	90	2	3	23	132	260
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	150			12	52	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	52	48	70	932	
Полдник							
	Запеканка из творога	80	13	6	12	155	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4	4	6	81	308
Итого за Полдник		250	18	12	29	301	
Итого за день		1 180	78	77	154	1641	

(лист 13)

Рацион: Ясли		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	4	4	12	98	100
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	150	1	1	6	40	309
Итого за Завтрак		330	8	17	28	302	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	3	7	69	121
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	4	70	230
	Пюре из овощей (морковь)	110	1	8	5	98	252
	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	30			1	3	264
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		540	16	14	50	390	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	160	253
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Полдник		280	5	4	33	190	
Итого за день		1 245	29	35	120	924	

(лист 14)

Рацион: Ясли		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157	1
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Завтрак		325	8	17	42	351	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	95	1		20	91	401
Итого за Второй завтрак		95	1		20	91	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на	150	5	7	7	113	112
	Суфле из птицы	60	9	12	2	157	200
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5	4	23	145	77
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	30			1	7	265

	Компот из свежих плодов и ягод	150			8	35	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		540	23	24	60	560	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	80	13	4	14	146	405
	Соус фруктовый из киселя	20			2	9	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	307
Итого за Полдник		250	17	8	22	231	
Итого за день		1 210	49	49	144	1233	

(лист 15)

Рацион: Ясли		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	5	26	175	79
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		330	9	17	43	369	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	150	5	6	10	117	108
	Рыбные хлебцы паровые	60	12	7	5	129	212
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	258
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	24	17	53	469	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	80	2	3	8	63	235
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	150			7	29	304
Итого за Полдник		280	6	8	43	262	
Итого за день		1 215	39	42	148	1142	

(лист 16)

Рацион: Ясли		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" жидкая	150	4	5	20	139	73
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		325	6	16	37	315	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и	150	6	7	11	134	101
	Суфле из птицы	60	9	12	2	157	200
	Капуста тушеная	110	2	4	8	76	261

	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	20	23	54	517	
Полдник							
	Омлет с сыром	80	9	12	2	155	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Полдник		248	11	15	24	278	
Итого за день		1 178	37	54	124	1152	

(лист 17)

Рацион: Ясли		Неделя: 4			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4	5	27	170	74
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Кофейный напиток	150	1	1	9	47	310
Итого за Завтрак		330	8	18	46	381	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	95			10	45	402
Итого за Второй завтрак		95			10	45	
Обед							
	Щи из свежей капусты на мясном	150	5	6	4	92	113
	Запеканка картофельная с мясом	140	18	17	19	300	224
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285
	Компот из ягод замороженных	150			12	52	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		500	27	27	54	572	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	80	13	4	14	146	405
	Соус фруктовый из киселя	20			2	9	283
	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4	4	6	81	308
Итого за Полдник		250	17	8	22	236	
Итого за день		1 175	52	53	132	1234	

(лист 18)

Рацион: Ясли		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	5	27	172	78
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Какао с молоком	150	1	1	6	40	309
Итого за Завтрак		325	9	17	43	358	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на	150	4	3	8	73	114
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	4	70	230
	Рис отварной	90	2	3	23	132	260
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280

Овощи свежие (порциями) (огурцы)	30			1	3	264
Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	300
Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед	540	18	10	70	444	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	160	253
Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Полдник	280	5	4	33	190	
Итого за день	1 240	32	31	155	1034	

(лист 19)

Рацион: Ясли		Неделя: 4			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	4	5	15	120	106
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	301
Итого за Завтрак		330	8	18	34	332	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	95	1		20	91	401
Итого за Второй завтрак		95	1		20	91	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	5	5	8	104	117
	Котлеты из птицы припущенные	60	12	11	8	183	221
	Пюре из овощей (свекла)	110	2	8	9	114	251
	Компот из свежих плодов и ягод	150			8	35	313
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	30			1	7	265
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		540	22	24	52	530	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	80	5	2	21	127	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	307
Итого за Полдник		250	10	8	38	268	
Итого за день		1 215	41	50	144	1221	

(лист 20)

Рацион: Ясли		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	152	81
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	2	11	10	146	2
	Чай с лимоном	150			7	30	303
Итого за Завтрак		325	6	16	41	328	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	95			9	42	403
Итого за Второй завтрак		95			9	42	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	150	2	3	10	77	110
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	3	8	104	231
	Пюре картофельное	90	2	4	5	63	258
	Соус сметанный	20		2		20	284

	Напиток из шиповника	150	1		14	59	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	503
Итого за Обед		510	18	12	55	410	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	80	2	3	8	63	235
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	150			7	29	304
Итого за Полдник		248	3	5	28	167	
Итого за день		1 178	27	33	133	947	
Итого за период		24 013	840	957	2744	23320	
Среднее значение за период			42	47,9	137,2	1166	