

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Ясли основное меню (холодный период)****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	180	1	1	6	139	101
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Яблоки	95			9	45	386
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Завтрак		505	8	9	27	329	
Второй завтрак							
	Ряженка	150	4	4	6	81	420
	Ватрушки с творогом	35			1	120	441
	Фарш творожный для ватрушек	15			1	105	501
Итого за Второй завтрак		200	4	4	8	306	
Обед							
	Рассольник ленинградский	180	1	2	6	98	82
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	60	20	7	78	125	293
	Пюре картофельное	120	2	4	15	155	339
	Салат из зеленого горошка/Ясли	40	3	5	6	85	10,01
	Компот из плодов шиповника	150					417
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		585	27	18	112	498	
Уплотненный							
	Каша перловая вязкая	120	4	3	19	100	182
	Фрикадельки рыбные/Ясли	60	18	4	2	113	279
	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	3	64	20
	Сок яблочный	150					418
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		385	24	12	31	312	
Итого за день		1 675	63	43	178	1445	

(лист 2)

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный	180	3	3	8	118	101
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	102	416
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142	3
	Хлеб ржаной*	20					
	Фрукты свежие/Ясли	95					
Итого за Завтрак		490	11	13	36	362	
Второй завтрак							
	Пирог открытый	50	7	4	60	150	442
	Кефир	150					420
Итого за Второй завтрак		200	7	4	60	150	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	184	1	2	4	165	73
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	14	9	3	147	295
	Картофель отварной	105	2	4	17	150	136
	Помидор соленый	30				28	
	Компот из сушеных фруктов*	150					394
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		564	18	15	31	525	
Уплотненный							
	Икра кабачковая/Ясли	40	1	5	7	84	57
	Омлет с зеленым горошком	65	7	13	5	162	233
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		270	12	21	30	363	

Итого за день	1 524	48	53	157	1400	
----------------------	-------	----	----	-----	------	--

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога*	145	20	14	26	308	245
	Чай с повидлом*	165			10	42	411,01
	Яблоки	95			9	45	386
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Завтрак		445	20	14	45	397	
Второй завтрак							
	Ряженка	150	4	4	6	81	420
	Печенье	20					0,1
Итого за Второй завтрак		170	4	4	6	81	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	2	2	8	168	87
	Запеканка из печени с рисом 1-3 года	75	20	12	22	178	311
	Капуста квашенная*	30					
	Кисель из сока натурального	150			21	84	400
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		470	23	14	58	465	
Уплотненный							
	Плов из птицы (1-3)	160	31	34	27	366	321
	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	3	64	20
	Компот из плодов шиповника	150					417
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		365	33	39	37	465	
Итого за день		1 450	80	71	146	1408	

(лист 4)

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Завтрак зерновой/Ясли	100	3	3	4	56	134
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Вареники ленивые (отварные)	65		4		92	243
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		360	10	11	48	340	
Второй завтрак							
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	174	449
	Кефир	150					420
Итого за Второй завтрак		200	4	3	29	174	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем/Ясли	180	2	2	7	109	69
	Суфле куриное	60	11	18	4	218	327
	Соус молочный густой	15	4	13	12	180	371
	Пюре картофельное с морковью	120	2	3	13	165	340
	Помидор соленый	30				28	
	Компот из сушеных фруктов*	150					394
	Хлеб ржаной*	20					
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Обед		590	20	36	43	735	
Уплотненный							
	Рыба запеченная в омлете	60					263
	Салат из кукурузы (консервированной)/Ясли	40	2	6	12	116	12
	Сок яблочный	150					418
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		265	3	6	19	151	
Итого за день		1 415	37	56	139	1400	

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный гречневый	180	5	6	15	137	101
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Фрукты свежие/Ясли	95					
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		510	18	15	58	394	
Второй завтрак							
	Ряженка	150	4	4	6	81	420
	Вафли/Ясли	20					
Итого за Второй завтрак		170	4	4	6	81	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	1	1	8	103	86
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом	120	10	7	9	145	315
	Соус сметанный с томатом	15	2	3	7	61	373
	Компот из свежих плодов	150			12	50	390
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		500	14	11	43	394	
Уплотненный							
	Макаронник с мясом /Ясли	120	21	15	67	496	309,01
	Капуста квашенная*	30					
	Компот из плодов шиповника	150					417
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		315	22	15	74	531	
Итого за день		1 495	58	45	181	1400	

(лист 6)

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Завтрак зерновой/Ясли	100	3	3	4	56	134
	Ряженка	150	4	4	6	81	420
	Яблоки	95			9	45	386
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		370	12	8	51	292	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое	100	4	5	7	90	419
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142	3
Итого за Второй завтрак		145	9	12	22	232	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1	1	8	213	88
	Кулеш с мясом/Ясли	150	14	5	65	184	217,01
	Салат из белокачанной капусты/Ясли	40	1	2	4	36	21
	Чай с повидлом*	165			10	42	411,01
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		570	17	8	94	510	
Уплотненный							
	Рыба припущенная/Ясли	60	14	5		153	259,01
	Картофель отварной	105	2	4	17	150	136
	Помидор соленый	30				28	
	Сок яблочный	150					418
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		360	17	9	24	366	
Итого за день		1 445	55	37	191	1400	

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный)	65	8	6	13	135	249
	Соус молочный жидкий	20	2	6	8	101	368
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Фрукты свежие/Ясли	95					
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Завтрак		410	17	20	33	381	
Второй завтрак							
	Кефир	150					420
	Печенье	20					0,1
Итого за Второй завтрак		170					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	2	5	165	63
	Фрикадельки мясные в соусе	60	9	7	5	168	305
	Соус сметанный с томатом	15	2	3	7	61	373
	Пюре картофельное	120	2	4	15	155	339
	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	3	64	20
	Компот из свежих плодов	150			12	50	390
	Хлеб пшеничный"	10					
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		595	15	21	47	663	
Уплотненный							
	Макароны отварные с сыром 1-3 года	150	6	7		190	220
	Икра кабачковая/Ясли	40	1	5	7	84	57
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Хлеб пшеничный"	10					
Итого за Уплотненный полдник		350	10	15	18	356	
Итого за день		1 525	42	56	98	1400	

(лист 8)

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	180	5	6	17	145	101,01
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	102	416
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142	3
	Яблоки	95			9	45	386
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		495	18	17	86	544	
Второй завтрак							
	Булочка творожная	50					470
	Ряженка	150	4	4	6	81	420
Итого за Второй завтрак		200	4	4	6	81	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	160	1	1	4	27	91
	Клецки мучные	20	5	4	21	140	128
	Запеканка из печени с рисом 1-3 года	75	20	12	22	178	311
	Капуста квашенная*	30					
	Кисель из сока натурального	150			21	84	400
	Хлеб ржаной*	20					
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Обед		470	27	17	75	464	
Уплотненный							
	Картофель отварной	105	2	4	17	150	136
	Фрикадельки рыбные/Ясли	60	18	4	2	113	279
	Помидор соленый	30				28	
	Сок яблочный	150					418
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		360	21	8	26	326	
Итого за день		1 525	70	46	193	1415	

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет паровой натуральный 1-3 года	60	6	12	1	139	237
	Суп молочный манный	180	3	3	8	118	101
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Фрукты свежие/Ясли	95					
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Завтрак		525	11	18	21	339	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое	100	4	5	7	90	419
	Конфета/Ясли	20					
Итого за Второй завтрак		120	4	5	7	90	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	2	2	8	168	87
	Биточки рубленые из птицы	60	13	14	8	210	323
	Каша гречневая вязкая/Ясли	105	5	3	18	125	331
	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	3	64	20
	Компот из сушеных фруктов*	150					394
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
	Хлеб ржаной*	20					
Итого за Обед		570	22	24	44	602	
Уплотненный							
	Запеканка картофельная с печенью	120	8	5	18	250	308
	Салат из моркови и яблок	40	1	5	8	84	41
	Кефир	150					420
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		325	10	10	33	369	
Итого за день		1 540	47	57	105	1400	

(лист 10)

Рацион: Ясли основное меню (холодный период)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	180	1	1	6	139	101
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	102	416
	Яблоки	95			9	45	386
	Батон	20				2	
	Хлеб ржаной	25	5	1	32	110	
Итого за Завтрак		470	9	5	60	398	
Второй завтрак							
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	174	449
	Ряженка	150	4	4	6	81	420
Итого за Второй завтрак		200	8	7	35	255	
Обед							
	Суп с рыбными консервами/Ясли	180					95
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	170	22	6	20	220	292
	Кисель из повидла	150			15	110	401
	Помидор соленый	30				28	
	Хлеб ржаной*	20					
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Обед		565	23	6	42	393	
Уплотненный							
	Сырники из творога	75	10	7	20	183	245
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Хлеб пшеничный*	15	1		7	35	
Итого за Уплотненный полдник		280	19	15	38	363	
Итого за день		1 515	59	33	175	1409	

Итого за период	15 109	559	497	1563	14077	
Среднее значение за период		55,9	49,7	156,3	1407,7	

Составил _____ Киракосян Натаг

Утвердил _____