



### Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	150	4,77	5,44	20,04	148,88	53
	Чай с сахаром ТК 10	160	0,16	0,04	10,43	42,72	10
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	7,67	9,97	47,07	309,97	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	150	4,9	5,51	8,98	105,33	159
	Мясо тушеное ТК 189,1	50	9,23	20,05	1,56	221,44	189,01
	Картофель отварной ТК 220	90	1,88	0,38	15,29	72,21	220
	Сельдь с луком ТК 72	20	5,89	8,43	0,2	63,41	72
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		450	23,49	35,17	46,62	552,96	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,2	0,09	14,97	73,95	14
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,95	4,7	27,75	148,5	0,08
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		200	4,15	4,79	42,72	222,45	
<b>Итого за день</b>		1 125	35,94	50,06	149,04	1139,13	

(лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	160	28,73	10,54	35,63	356,55	32
	Какао с молоком ТК 2	150	2,41	2,34	13,9	89,69	2
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	33,88	17,37	66,13	564,61	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (2)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130		0,04	11,08	40,18	15
	Суп картофельный с рыбой ТК 170 (2)	150	7,2	3,64	11,77	110,76	170
	Шницель припущенный (из курицы) ТК 199	50	19,39	21,42	4,64	270,8	199
	Пюре из гороха с маслом ТК 215 (2)	80	6,64	2,49	13,88	104,62	215
	Овощи натуральные (Помидор) ТК 74 (2)	20	0,24	0,04	0,81	3	74
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		450	34,91	27,84	51,08	572,56	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Чай с лимоном ТК 8	150	0,03	0,04	10,78	44,11	8
	Пирожок, печеный из сдобного теста с фаршем из печени ТК 129	50	9,36	7,08	20,01	181,61	129
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		200	9,39	7,12	30,79	225,72	
<b>Итого за день</b>		1 125	78,81	52,46	160,63	1416,64	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,78	2,47	16,01	98,08	5
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша "Дружба" ТК 60	150	4,67	5,58	21,59	150,9	60
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		<b>350</b>	<b>11,16</b>	<b>14,33</b>	<b>51,66</b>	<b>376,46</b>	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч	Плоды свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
	<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		<b>100</b>		<b>0,51</b>		<b>97,73</b>
Обед ясли 10,5 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)	130	0,17	0,64	12,67	51,32	4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	150	4,56	5,48	10,53	100,97	147
	Котлеты мясные ТК 190	50	9,87	17	6,95	219,05	190
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	80	3,54	2,08	16	102,7	216
	Овощи натуральные (Огурец) ТК 73 (2)	20	0,17	0,06	0,53	2,94	73
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		<b>450</b>	<b>19,75</b>	<b>25,47</b>	<b>55,58</b>	<b>520,18</b>	
Полдник ясли 10,5 ч	Чай с сахаром ТК 10.1	150	0,15	0,04	4,83	20,25	10,01
	Булочка "Осенняя" ТК 116	50	3,88	6,22	22,41	162,15	116
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		<b>200</b>	<b>4,03</b>	<b>6,26</b>	<b>27,24</b>	<b>182,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 100</b>	<b>34,94</b>	<b>46,57</b>	<b>134,48</b>	<b>1176,77</b>	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	5,89	5,57	20,51	154,31	56
	Чай с сахаром ТК 10	160	0,16	0,04	10,43	42,72	10
	<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		<b>350</b>	<b>9,76</b>	<b>11,89</b>	<b>45</b>	<b>324,51</b>
Завтрак 2 ясли 10,5 ч	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50		0,15		26,5	264
	<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		<b>50</b>		<b>0,15</b>		<b>26,5</b>
Обед ясли 10,5 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	120	0,08	0,06	11,98	55,75	13
	Рассольник ленинградский ТК 145	150	4,94	5,12	10,39	107,85	145
	Голубцы ленивые ТК 186	50	6,32	9,67	2,95	122,25	186
	Картофельное пюре ТК 221 (2)	100	2,3	3,15	13,55	92,16	221
	Яйца вареные ТК 258 (2)	10	1,43	1,31	0,08	17,84	258
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		<b>450</b>	<b>16,51</b>	<b>19,52</b>	<b>47,85</b>	<b>439,05</b>	
Полдник ясли 10,5 ч	Пирожок, печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	50	2,78	3,84	30,78	168,72	127
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	12,79	46,36	15
	<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		<b>200</b>	<b>2,78</b>	<b>3,89</b>	<b>43,57</b>	<b>215,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 050</b>	<b>29,05</b>	<b>35,45</b>	<b>136,42</b>	<b>1005,14</b>	

Рацион: Ясли 10,5ч		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	150	5,06	5,7	20,6	154,06	54
	Чай с лимоном ТК 8	160	0,03	0,04	11,5	47,05	8
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		<b>350</b>	<b>7,83</b>	<b>10,23</b>	<b>48,7</b>	<b>319,48</b>	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>		<b>52</b>	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	150	3,49	4,63	7,19	82,58	161
	Суфле рыбное ТК 175	60	16,01	8,41	1,25	149,01	175
	Рис припущенный ТК 217	80	2,2	1,47	23,22	99,32	217
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (2)	20	0,36	1,44	2,12	22,96	85
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		<b>450</b>	<b>23,65</b>	<b>16,75</b>	<b>54,37</b>	<b>444,44</b>	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	150	4,63	3,99	6,39	87,86	1,01
	Кекс 0,05 (2)	50		6,8	26,45	55	0,09
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		<b>200</b>	<b>4,63</b>	<b>10,79</b>	<b>32,84</b>	<b>142,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 100</b>	<b>36,51</b>	<b>38,17</b>	<b>135,91</b>	<b>958,78</b>	

Рацион: Ясли 10,5ч		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	5,89	5,57	20,51	154,31	56
	Чай с лимоном ТК 8	160	0,03	0,04	11,5	47,05	8
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		<b>350</b>	<b>8,66</b>	<b>10,1</b>	<b>48,61</b>	<b>319,73</b>	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>	<b>53,75</b>	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	10	1,48	0,19	9,06	44,06	126
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130		0,04	11,08	40,18	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	5,12	4,7	13,6	117,44	163
	Рулет из говядины с яйцом (паровой) ТК 195	50	8,98	12,14	1,9	152,12	195
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	80	0,63	1,63	21,24	119,22	218,01
	Овощи натуральные (Помидор) ТК 74 (2)	20	0,24	0,04	0,81	3	74
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		<b>450</b>	<b>17,13</b>	<b>18,87</b>	<b>61,67</b>	<b>495,82</b>	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Чай с сахаром ТК 10.1	150	0,15	0,04	4,83	20,25	10,01
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>29,23</b>	<b>182,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 125</b>	<b>26,67</b>	<b>29,14</b>	<b>152,14</b>	<b>1052,05</b>	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	160	28,73	10,54	35,63	356,55	32
	Чай с сахаром ТК 10.1	150	0,15	0,04	4,83	20,25	10,01
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	31,62	15,07	57,06	495,17	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (2)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	150	6,41	3,91	14,93	118,76	143
	Кнели из кур с рисом ТК 205 (2)	50	15,74	17,22	7,01	229,37	205
	Рагу из овощей ТК 224	90	2,06	2,51	11,29	76,46	224
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (2)	20	0,36	1,44	2,12	22,96	85
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		450	26,16	25,88	55,94	538,12	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	150	4,63	3,99	6,39	87,86	1,01
	Коржик молочный ТК 124	50	3,44	5,62	34,2	202,17	124
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		200	8,07	9,61	40,59	290,03	
<b>Итого за день</b>		1 125	66,48	50,69	166,22	1377,07	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	150	2,89	5,19	18,93	90,19	57
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,78	2,47	16,01	98,08	5
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	8,41	12,15	51,54	306,64	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		100		0,51		97,73	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	120	0,16	0,07	11,98	59,16	14
	Суп из овощей ТК 141	150	3,82	5,14	7,5	102,83	141
	Печень, тушенная в соусе ТК 194 (2)	60	10	4,15	4,28	99,51	194
	Картофельное пюре ТК 221 (2)	90	2,07	2,84	12,19	82,94	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7,37	8,12		56,24	71
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		460	24,86	20,53	44,85	443,88	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	12,79	46,36	15
	Булочка домашняя ТК 117	50	4,44	7,88	30,1	210,23	117
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		200	4,44	7,93	42,89	256,59	
<b>Итого за день</b>		1 110	37,71	41,12	139,28	1104,84	

Рацион: Ясли 10,5ч		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	150	8,1	9,39	16,53	194,01	39
	Чай с сахаром ТК 10	160	0,16	0,04	10,43	42,72	10
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	11,97	15,71	41,02	364,21	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100		0,3		57	263
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		100		0,3		57	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Свекольник ТК 162	150	5,58	5,43	12,01	119,79	162
	Биточки мясные ТК 191	50	9,9	16,91	6,95	218,39	191
	Капуста тушеная ТК 223	90	2,26	2,45	7,24	60,56	223
	Овощи натуральные (Огурец) ТК 73 (2)	20	0,17	0,06	0,53	2,94	73
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		450	19,5	25,65	47,32	492,25	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	150	0,02		1,24	4,95	3
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с яблоком) ТК 127	50	2,88	3,93	24,21	145,63	127,01
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		200	2,9	3,93	25,45	150,58	
<b>Итого за день</b>		1 100	34,37	45,59	113,79	1064,04	

Рацион: Ясли 10,5ч		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	150	5,59	5,94	22,74	168,94	59
	Какао с молоком ТК 2	160	2,57	2,5	14,82	95,66	2
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	10,9	12,93	54,16	382,97	
<b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>		100	0,4	0,4		52	
<b>Обед ясли 10,5 ч</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Суп-лапша домашняя ТК166 (2)	150	4,35	3,97	13,65	106,03	166
	Рыба, припущенная в молоке ТК 178	60	17,32	10,02	1,68	171,73	178
	Рис припущенный ТК 217	80	2,2	1,47	23,22	99,32	217
	Кукуруза с яйцом ТК 92 (2)	20	1,28	3,92	0,43	63,99	92
<b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>		450	26,74	20,18	59,57	531,64	
<b>Полдник ясли 10,5 ч</b>							
	Молоко кипяченое ТК 6 (2)	165	25,12	22,96	39,42	463,44	6
	Пряники ТК 106	35	2,07	1,65	26,25	128,1	106
<b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>		200	27,19	24,61	65,67	591,54	
<b>Итого за день</b>		1 100	65,23	58,12	179,4	1558,15	
<b>Итого за период</b>		11 060	445,71	447,37	1467,31	11852,61	
<b>Среднее значение за период</b>			44,6	44,7	146,7	1185,3	