

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Рубленные яйца с маслом и луком ТК 65	35	3,43	5,15	0,63	62,65	65
	Батон ТК 103	15	1,13	0,44	7,71	39,15	103
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	25	1,7	0,33	9,95	49,5	102
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Каша манная молочная жидкая ТК 54,01	150	4,55	4,83	22,86	152,93	54,01
	Фрукты свежие - Апельсин ТК 267	75	0,05	0,02	6,08	32,25	267
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	11,01	10,85	54,21	364,98	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Суп картофельный с клецками ТК 175	150	1,59	2,1	5,67	48	175
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
	Рис припущенный ТК 237	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237
	Винегрет овощной ТК 100	30	0,48	1,86	1,98	26,4	100
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	560	15,97	16,03	65,72	471,58	
Полдник ясли 10,5ч							
	Чай с молоком ТК 9	150	1,2	0,98	8,63	48	9
	Булочка домашняя ТК 120	50	3,5	5,58	23,17	157,5	120
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	4,7	6,56	31,8	205,5	
	Итого за день	1 210	31,68	33,44	151,73	1 042,06	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	7	1,62	2,07		25,06	136
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Чай с лимоном ТК 8,6	180	0,27	0,09	8,55	36	8,06
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) ТК 58	160	6,66	9,44	30,64	237,21	58
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	95	0,38	0,29	9,03	39,9	263
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	452	9,69	11,97	53,14	361,57	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	180	0,45	0,18	14,04	60,3	14
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163
	Рыба, запеченная в омлете ТК 189	50	7,38	1,83	1,92	53,75	189
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	110	4,07	3,63	21,67	135,3	241
	Соус сметанно-масляный ТК 28	15	0,24	6,76	0,34	63,17	28
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	15	1,78	0,18	10,23	52,74	130
	Итого за Обед ясли 10,5ч	550	18,1	16,86	60,55	469,84	
Полдник ясли 10,5ч							
	Кисель из кураги ТК 17.5	150	0,75	0,05	22,35	93	17,5
	Шанежка с картофелем ТК 118	50	4,83	4,5	22,75	150,83	118
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	5,58	4,55	45,1	243,83	
	Итого за день	1 202	33,37	33,38	158,79	1 075,24	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Паста сырная ТК 135	10	1,55	5,15	0,07	52,83	135
	Батон ТК 103	20	1,5	0,58	10,28	52,2	103
	Чай с молоком ТК 9	180	1,44	1,17	10,35	57,6	9
	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156	180	5,18	5,83	17,73	144,18	156
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	60	0,9	0,06	12,6	53,4	265
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	10,57	12,79	51,03	360,21	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151	180	4,54	2,57	10,51	83,34	151
	Кнели говяжьи с рисом ТК 198	50	6,5	5,85	3,5	93,5	198
	Картофель отварной с маслом ТК 232	110	3,04	5,66	11,31	107,91	232
	Салат из моркови с зеленым горошком ТК 84	30	0,57	1,83	1,74	25,8	84
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	590	17,91	16,52	61,07	465,35	
Полдник ясли 10,5ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	150	0,23	0,15	10,65	45	13
	Булочка российская ТК 115	50	3,72	4,31	28,97	175,97	115
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	3,95	4,46	39,62	220,97	
	Итого за день	1 240	32,43	33,77	151,72	1 046,53	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Соус молочный к блюдам (2 вариант) ТК 29	50	0,07	0,14	0,13	2,05	29
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	150	2,1	1,88	10,2	66	5
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	130	6,24	4,48	24,83	165,1	35
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	95	0,38	0,38	9,88	42,75	266
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	10,35	10,67	54,95	355,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	180	0,09	0,09	9,99	41,4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	180	1,08	3,24	2,74	44,46	161
	Мясо шпигованное ТК 200	50	7,63	5	1,25	80,42	200
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	110	6,24	4,66	27,65	177,59	239
	Сметана ТК 20	15	0,36	2,25	0,49	23,63	20,02
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	35	2,38	0,46	13,93	69,3	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	590	19,3	15,86	65,89	483,6	
Полдник ясли 10,5ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,3	150	0,75	0,15	15,15	64,5	7,3
	Сырники из творога запеченные ТК 34	50	14,8	3,9	15,95	158	34
	Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22	10	0,04		6,5	26,2	22
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,2	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23,02
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	215	15,63	7,68	37,67	281,75	
	Итого за день	1 255	45,28	34,21	158,51	1 121,1	

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Бутерброды пикантные (горячие) ТК 139	40	4,74	7,61	12,69	138,22	139
	Чай с сахаром ТК 10	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	130	4,73	4,21	22,99	148,77	56
	Фрукты свежие - Мандарин ТК 264	100	0,8	0,2	11,5	38	264,01
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	10,45	12,11	55,55	359,19	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	150	0,23	0,15	10,65	45	13
	Суп картофельный с рыбой ТК 184	150	7,08	2,34	6,48	75,3	184
	Котлеты мясо-картофельные ТК 195	50	8,5	4,2	3	84	195
	Рагу из овощей (2-й вариант) ТК 235	110	2,09	4,73	10,29	93,5	235
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	30	0,42	1,83	2,25	27,3	85
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	550	22,56	13,93	58,43	451,1	
Полдник ясли 10,5ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	105
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	4,25	5,1	50,93	266	
	Итого за день	1 200	37,26	31,14	164,91	1 076,29	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Какао с молоком ТК 2,02	170	2,81	2,47	11,73	79,9	2,02
	Каша кукурузная молочная жидкая ТК 62	150	4,45	4,83	27,15	169,9	62
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	7	1,62	2,07		25,06	136
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	3	0,02	2,18	0,04	19,83	23
	Батон ТК 103	20	1,5	0,58	10,28	52,2	103
	Фрукты свежие - Апельсин ТК 267	100	0,07	0,03	8,1	43	267
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	10,47	12,16	57,3	389,89	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Свекольник ТК 162	150	1,4	2,84	6,2	55,95	162
	Сметана ТК 20	3	0,07	0,45	0,1	4,73	20,02
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	110	4,07	3,63	21,67	135,3	240
	Шницель натуральный рубленый ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Соус томатный с овощами ТК 25,5	30	0,37	2,2	1,42	26,91	25,05
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	35	2,66	0,28	17,22	81,9	101
	Итого за Обед ясли 10,5ч	528	17,67	19,98	66,64	516,79	
Полдник ясли 10,5ч							
	Кисломолочный напиток ТК 1	160	4,95	4,27	6,83	93,87	1
	Манник ТК 127	60	3,32	3,09	18,65	115,85	127
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	220	8,27	7,36	25,48	209,72	
	Итого за день	1 198	36,41	39,5	149,42	1 116,4	

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	200	0,2	0,1	9,3	38	10
	Запеканка из творога ТК 31	80	12,72	6,16	12	155,2	31
	Молоко сгущенное ТК 26	15	1,08	1,28	8,33	49,05	26
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Фрукты свежие - Мандарин ТК 264	120	0,96	0,24	13,8	45,6	264,01
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	17,28	11,65	58,26	391,1	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками ТК180,2	150	3,24	1,88	7,69	70,65	180,02
	Рис припущенный ТК 237	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237
	Птица в соусе с томатом ТК 211	60	5,7	6,64	1,33	87,86	211
	Кукуруза с яйцом и луком ТК 92	30	0,99	1,92	0,66	24	92
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	560	17,35	15,13	70,58	498,84	
Полдник ясли 10,5ч							
	Чай с лимоном ТК 8,5	150	0,22	0,07	7,12	30	8,05
	Гренки с сыром ТК 131	50	8,04	7,71	27,1	217,59	131
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	8,26	7,78	34,22	247,59	
	Итого за день	1 210	42,89	34,56	163,06	1 137,53	

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Чай с каркаде ТК 8,3	180			12,6	50,4	8,03
	Омлет натуральный ТК 42	80	6,9	10,46	1,6	128	42
	Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22	25	0,1		16,25	65,5	22
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	125	0,5	0,38	11,88	52,5	263
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	10,38	11,26	60,13	382,8	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги) ТК 3	180	0,27	0,01	15,75	64,8	3
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163
	Капуста тушеная ТК 234	110	2,2	3,74	8,36	75,9	234
	Кнели говяжьи с рисом ТК 198	50	6,5	5,85	3,5	93,5	198
	Салат овощной с зеленым горошком ТК 91	30	0,83	2,15	2,96	34,59	91
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	20	2,37	0,24	13,64	70,32	130
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	600	18,39	16,66	68,5	503,09	
Полдник ясли 10,5ч							
	Кисель из апельсинов ТК 16	160	0,32	0,16	20	81,6	16
	Творожники песочные ТК 126	40	4,28	8,11	17,66	161,12	126
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	4,6	8,27	37,66	242,72	
	Итого за день	1 250	33,37	36,19	166,29	1 128,61	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10
	Каша ячневая вязкая ТК 53,03	150	5,3	4,86	24,23	161,85	53,03
	Паста сырная ТК 135	12	1,86	6,18	0,08	63,4	135,02
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	30	2,04	0,39	11,94	59,4	102
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266	70	0,28	0,28	7,28	31,5	266
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	452	10,42	11,88	56,82	373,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180	0,27	0,18	12,78	54	13
	Рассольник ленинградский ТК 146	150	1,58	3,06	7,95	65,7	146
	Сметана ТК 20	3	0,07	0,45	0,1	4,73	20,02
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	110	6,24	4,66	27,65	177,59	239
	Мясо шпигованное ТК 200	50	7,63	5	1,25	80,42	200
	Салат из квашеной капусты с луком ТК 79,2	30	0,48	1,8	2,46	28,2	79,02
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Итого за Обед ясли 10,5ч	553	18,55	15,39	66,95	480,84	
Полдник ясли 10,5ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,3	150	0,75	0,15	15,15	64,5	7,3
	Крендель сахарный ТК 116	50	3,59	6,62	30,63	196,37	116
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	4,34	6,77	45,78	260,87	
	Итого за день	1 205	33,31	34,04	169,55	1 115,46	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 10,5ч							
	Чай с молоком ТК 9	180	1,44	1,17	10,35	57,6	9
	Каша рисовая молочная жидкая ТК 61	170	4,28	5,41	26,69	172,49	61,03
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	10	2,32	2,95		35,8	136
	Батон ТК 103	20	1,5	0,58	10,28	52,2	103
	Яблоки, фаршированные морковью ТК 252	70	0,5	1	9,05	47	252
	Итого за Завтрак ясли 10,5ч	450	10,04	11,11	56,37	365,09	
Обед ясли 10,5ч							
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Суп с макаронными изделиями и картофелем ТК 170	180	2,09	2,99	8,78	70,38	170
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	110	2,31	4,4	8,03	81,4	231
	Фрикадельки из кур ТК 214	50	6,83	6,53	4,14	107,72	214
	Сельдь с луком ТК 72	30	2,73	2,79	1,05	40,5	72
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Итого за Обед ясли 10,5ч	600	18,14	17,3	62,81	485,4	
Полдник ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Батон ТК 103	50	3,75	1,45	25,7	130,5	103
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,3	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,03
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	230	6,06	4,08	49,33	257,1	
	Итого за день	1 280	34,24	32,49	168,51	1 107,59	
Среднее значение за период			36	34,3	160,2	1 096,70	