

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Плоды свежие - Апельсин ТК 267	75	0,05	0,02	6,08	32,25	267
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	11,01	10,85	54,21	364,98	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	560	15,97	16,03	65,72	471,58	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Соус молочный к блюдам (1 вариант) ТК 29,3	30	1	1,86	1,91	28,35	29,03
	Котлеты картофельные ТК 207	110	3,64	3,4	12,3	135,68	225
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	40	3,04	0,32	19,68	93,6	101
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	380	12,38	12,14	65,69	463,13	
	Итого за день	1 390	39,36	39,02	185,62	1 299,69	

Меню приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Плоды свежие - Груша ТК 263	95	0,38	0,29	9,03	39,9	263
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	452	9,69	11,97	53,14	361,57	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	550	18,1	16,86	60,55	469,84	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Бигус ТК 202	160	14,4	10,64	4,16	170,4	202
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	370	20,66	15,32	53,24	434,03	
	Итого за день	1 372	48,45	44,15	166,93	1 265,44	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Флоды свежие - Банан ТК 265	60	0,9	0,06	12,6	53,4	265
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	10,57	12,79	51,03	360,21	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	590	17,91	16,52	61,07	465,35	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Плов из отварной птицы ТК 217	160	9,84	6,56	19,84	178,4	217
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	370	14,47	11,15	63,44	419,17	
	Итого за день	1 410	42,95	40,46	175,54	1 244,73	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266	95	0,38	0,38	9,88	42,75	266
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	10,35	10,67	54,95	355,75	
Обед ясли 12ч							
	Компот из свежих флодов 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 12ч	590	19,3	15,86	65,89	483,6	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Суп молочный с овощами ТК 159	180	4,05	4,05	9,77	102,13	159
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	20	2,37	0,24	13,64	70,32	130
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	415	22,05	11,97	61,08	454,2	
	Итого за день	1 455	51,7	38,5	181,92	1 293,55	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Флоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,8	0,2	11,5	38	264,01
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	10,45	12,11	55,55	359,19	
Обед ясли 12ч							
	Компот из яблоч 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 мяско-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 12ч	550	22,56	13,93	58,43	451,1	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Омлет с зеленым горошком ТК 43	130	8,67	13	4,16	168,13	43
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	340	13,68	18,18	60,01	457,53	
	Итого за день	1 340	46,69	44,22	173,99	1 267,82	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Флоды свежие - Апельсин ТК 267	100	0,07	0,03	8,1	43	267
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	10,47	12,16	57,3	389,89	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	528	17,67	19,98	66,64	516,79	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Запеканка капустная ТК 38	130	4,42	3,3	12,54	97,04	38
	Соус сметанно-масляный ТК 28	20	0,32	9,01	0,45	84,22	28
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	395	14,91	19,87	50,77	449,48	
	Итого за день	1 373	43,05	52,01	174,71	1 356,16	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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 сгущеное 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
	Флоды свежие - Мандарин ТК 264	120	0,96	0,24	13,8	45,6	264,01
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	17,28	11,65	58,26	391,1	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	560	17,35	15,13	70,58	498,84	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Макароны, запеченные с сыром ТК 36	100	5,15	6,2	20,6	159	36
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	300	13,41	13,98	54,82	406,59	
	Итого за день	1 310	48,04	40,76	183,66	1 296,53	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Флоды свежие - Груша ТК 263	125	0,5	0,38	11,88	52,5	263
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	450	10,38	11,26	60,13	382,8	
Обед ясли 12ч							
	Компот из флодов 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 12ч	600	18,39	16,66	68,5	503,09	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Бобовые в соусе томатном ТК 244	110	8,91	5,5	17,27	154	244
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	310	13,51	13,77	54,93	396,72	
	Итого за день	1 360	42,28	41,69	183,56	1 282,61	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	70	0,28	0,28	7,28	31,5	266
	Итого за Завтрак ясли 12 ч	452	10,42	11,88	56,82	373,75	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	553	18,55	15,39	66,95	480,84	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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
	Суп с крупой и с фрикадельками ТК 147	180	6,12	6,35	7,11	109,98	147
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	400	11,82	13,38	60,85	410,45	
	Итого за день	1 405	40,79	40,65	184,62	1 265,04	

Менюготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ясли 12 ч							
	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 12 ч	450	10,04	11,11	56,37	365,09	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч	600	18,14	17,3	62,81	485,4	
Уплотненный полдник ясли 12ч							
	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 сгущеное вареное ТК 26,3	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,03
	Морковная запеканка ТК 37	110	3,57	2,75	17,87	111,1	37
	Соус молочный к блюдам (1 вариант) ТК 29,3	30	1	1,86	1,91	28,35	29,03
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	390	12,15	8,85	78,95	443,35	
	Итого за день	1 440	40,33	37,26	198,13	1 293,84	
Среднее значение за период			44,4	41,9	180,9	1 286,50	