

День:	Понедельник							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,44	4,04	0,12	108,7	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	355	7,26	12,54	23,66	290,7		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Рассольник сметаной	180 /5	0,86	0,6	5,87	58,51	73	
	Голубцы ленивые	120	10,13	6,38	15,	158	298	
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,26	29,64	354	
	Компот из замор. фрукты	150	0,13	0,06	20,14	81,68	372	
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед	550	16,05	9,73	65,19	437,39		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	6,82	6,1	7,37	111	240	
	Соус фруктовый	30	0	0	2,99	214,38	360	
	Свекла тушеная	110	2,35	7,07	10,6	116	134	
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	213	
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	394	
	Итого за полдник	400	18,56	20,36	42,17	626,78		
		1405	42,15	42,63	146,12	1416,67		
Итого за 1 день								

День: Вторник

Неделя: 1 неделя

Возрастна

я

категория ясли 12 ч

:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ п/п
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	8	6,28	41,4	250,9	94
	Чай	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,72	6,88	34,56	139	3
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак	475	13,16	13,58	92,75	461,9	
Обед	Суп-лапша домашняя на кур.б	150	3,51	3,22	28,57	151,18	86
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,23	8,68	65,95	399,26	302
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из св/з/фр	150	0,13	0,058	20,15	81,67	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,43	12,3	64,1	
	Итого за обед	580	25,15	12,64	137,5	746,06	
Полдник	Шницель рыбный н	60	9,4	4,27	1,21	79,69	258
	Свекла тушенная	80	1,7	5,14	7,7	84,3	154
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	393
	Печенье	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Итого за полдник	450	16,98	13,79	54,65	405,59	
Итого за 2 день		1505	55,29	40,01	284,9	1613,55	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	3,42	0,04	29,96	1	
	Вареники ленивые(отварные)	150	21,18	27,4	22,68	407,1	229	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	395	
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401	
	итого за завтрак	435	28,48	35,32	37,35	557,06		
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,07	3,6	24,15	149,16	114	
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282	
	Каша пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	122	314	
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45		
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого на обед	470	18,47	13,8	77,67	513,17		
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393	
	Пирожки с повидлом	80	4,91	6,72	35,91	214,79	454	
	Суп молочный пшеничный	200	8,97	6,98	46,08	278,84	94	
	Итого на полдник	430	13,95	13,71	89,1	522,63		
Итого за 3 день		1335	60,9	62,83	204,1	1592,86		

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч
 Категория: я:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,72	6,88	14,5	139	3
	Суп молочный геркулесовый	150	6,73	5,24	34,56	209,13	94
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого на завтрак	445	11,92	12,53	65,97	421,13	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	8,48	2,28	36,25	192,78	
	Плов из птицы	160	18,42	11,38	28,58	284,16	304
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,084	20,6	84	381
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	10,02	52	
	Итого на обед	550	30,92	14,36	105,97	662,79	
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Картофель отварной с маслом	150	2,859	4,3	23	142,3	318
	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	3	4,15	45,53	20
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Сушка(бублики)	30	8	0,5	35	168	
	Итого на полдник	410	14	8,2	83,69	452,93	
Итого за 4 день		1405	56,84	35,09	255,63	1536,85	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возраст
 ная
 категор ясли 12 ч
 ня:

прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Бутерброд с маслом	30	0,02	3,42	0,04	29,96	1
	Икра кабачковая	110	0,99	5,17	6,5	77	53
	Яйца вареные	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213
Второй завтрак	Бананы	70	1,05	0,35	14,7	66	368
	Итого на завтрак	400	2,33	9,13	28,36	204,47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,4	3,19	12,12	88,15	372
	Макаронник с мясом	125	10,08	9,38	25,84	219,85	292
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,09	18,06	74	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого на обед	535	18,74	13,48	83,65	518,71	
Полдник	Суп молочный рисовый	180	8,07	6,28	41,47	250,95	94
	Булочка домашняя слобная	80	5,33	4,92	39,83	215,21	469
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	397
	Итого на полдник	410	16,55	14,39	97,12	573,16	
Итого за 5 день		1345	37,62	37	209,13	1296,34	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возраст
 ная
 категор ясли 12 ч
 ия:

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо л	Пищевые вещества			Энергетиче ская	№ рецепт
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,4	153	1
	Суп молочный манный	150	4,44	4,04	0,12	108,7	94
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого на завтрак	455	7,54	12,6	38,8	352,5	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,49	3,81	8,09	71,65	51
	Тефтели мясные с соусом	120	7,63	8,8	12,5	157	286
	Огурец свежий	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Каша гречневая	110	3,49	4,14	18,7	120,44	168
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85	376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	
	Итого на обед	620	16,8	17,4	80,7	483,94	
Полдник	Сырники из творога	80	9,4	14,8	17,5	238,11	233
	Повидло	20	0,46	0,4	2,7	19,3	
	Морковь тушеная с рисом	80	1,4	1,91	19,4	100	136
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,3	77	394
	Пряники	40	3,5	3	20,2	145	
	Итого на полдник	370	17,4	22,4	71,1	579,41	
Итого за 1 день		1445	41,8	52,4	191	1415,85	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возраст
ная
категор ясли 12 ч
ия:

прием пищи	Наименование блюда	Выход пищевых веществ (г)				Энергетическая	№ рецепта
		л	Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	0,02	3,42	0,04	29,96	1
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	397
	Суп молочный рисовый	180	8,07	6,28	41,47	250,95	94
Второй завтрак	Бананы	70	1,05	0,35	14,7	66	368
	Итого за завтрак	430	12,29	13,24	72,03	453,91	
Обед	Суп с клёцками	150	3,51	3,22	28,57	151,18	86
	Биточки из птицы	60	5,16	5,78	5,95	95,89	305
	Каша пшённая с маслом	120	3,2	3,39	19,64	122	314
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Компот из св/з/фр	150	0,13	0,058	20,15	81,67	372
	итого за обед	550	17,14	13,27	101,9	587,45	
Полдник	Котлеты рыбные запечённые	60	8,45	5,47	6,26	105,97	255
	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	Салат из свеклы с кукурузой	50	0,75	4	1,43	52,87	34
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник	390	16,6	12,83	80,11	495,18	
	Итого за 2 день		1370	46,03	39,34	254,1	1536,54

День: Среда
 Неделя: 2неделя
 Возраст
 ная
 категор ясли 12 ч
 я:

прием пищи	Наименование блюда	Выход л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	0,02	3,42	0,04	29,96	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	393
	Суп молочный гречневый	150	6,73	5,24	34,56	209,13	94
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак	435	9,77	11,18	48,8	330,09	
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	2,33	3,6	11,39	94,47	57
	Каша пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	122	314
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282
	Салат из св.овощей	40	0,45	2,47	1,89	32	14
	Компот из св.яблок	150	0,12	0,09	18,06	74	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед	590	18,08	12,76	83,96	560,03	
	Запеканка из творога	100	7,26	10,96	6,91	154,67	237
	молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	
Полдник	Чай	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Морковь тушеная	80	1,36	1,84	19,2	96	136
	фрукты свежие	60	1,5	0,5	21	95	
	Итого за полдник	410	11,6	15,02	65,3	439,47	
Итого за 3 день		1435	39,45	38,96	237	1329,59	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	215
	Икра кабачковая	110	0,99	5,17	6,5	17	53
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	30/5	0,02	3,42	0,04	29,96	1
Второй завтрак	Яблоки	100	1,5	0,5	21	95	371
	Итого за завтрак	485	54,8	18,65	17,81	194,3	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	6,25	3,93	34,29	190,99	83
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	256
	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	Салат из б.капусты	40	0,45	2,47	1,89	32	14
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,084	20,6	84	381
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	45,4	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,43	12,3	68,1	
	Итого за обед	580	25,9	12,7	140,3	759,09	
Полдник	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31	16
	Булочка домашняя сдобная	80	5,33	4,92	39,83	215,21	469
	Суп молочный с крупой	180	6,73	5,24	34,56	209,13	94
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник	450	12,67	12,26	87,17	496,34	
Итого за 4 день		1515	93,37	43,61	245,3	1449,73	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч
 Категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	30/5	0,02	3,42	0,04	29,96	1
	Суп молочный пшённый	150	6,73	5,24	34,56	209,13	94
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	435	7,15	8,71	59,9	341,89	
Обед	Суп-пюре из зелёного горошка с гречками	170	1,44	2,57	7,65	57,72	101
	Жаркое подомашнему	170	23,46	9,15	71,78	449,8	276
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из св/з/фр	150	0,13	0,058	20,15	81,67	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед	600	30,17	12,6	127,2	725,9	
Полдник	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	395
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Рагу из овощей	105	1,67	11,02	8,87	141	137
	Сушка-бублики	10	2,66	0,16	11,6	56	
	Итого за полдник	415	15,96	12,17	53,81	415	
Итого за день		1450	53,28	33,48	240,9	1482,79	