

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Понедельник, 21.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Кофейный напиток с молоком 1-3 года | 150,0 | 2,3 | 2,5 | 11,9 | 79,7 | 414 |
| | Суп молочный с пшеничной крупой * 180,0 | 180,0 | 5,9 | 4,6 | 17,2 | 140,2 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 365,0 | 8,4 | 10,7 | 29,9 | 256,5 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Капуста тушеная 120** | 120,0 | 2,9 | 5,0 | 12,8 | 109,1 | 354 |
| | Кисель из кураги 180,0 | 180,0 | 0,0 | | 16,3 | 65,3 | 398 |
| | Котлеты рубленые из говядины 60,0 | 60,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 182,0 | 299 |
| | Рассольник ленинградский 150 | 150,0 | 1,4 | 3,2 | 10,2 | 75,6 | 82,01 |
| | Салат из свеклы с сыром 40,0 | 40,0 | 1,9 | 3,8 | 2,9 | 53,4 | 32,02 |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 623,0 | 20,9 | 22,7 | 82,8 | 604,7 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Запеканка из творога 130,0 | 130,0 | 18,4 | 12,5 | 18,1 | 155,8 | 251 |
| | Молоко сгущенное 10,0 | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,0 | 30,0 | |
| | Печенье 35,0 | 35,0 | 2,5 | 5,6 | 24,2 | 57,0 | 0,41 |
| | Чай с лимоном 180 | 187,0 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43,9 | 412 |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 457,0 | 22,3 | 19,5 | 68,1 | 331,4 | |
| Итого за день | | 1 625,0 | 60,5 | 58,8 | 187,1 | 1 306,0 | |

(лист 2)

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Вторник, 22.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 40,0 | 2,4 | 3,0 | 0,7 | 81,0 | 514,01 |
| | Суп молочный маннй 150,0 | 150,0 | 4,2 | 5,6 | 13,3 | 170,0 | 99,05 |
| | Чай с молоком 180,0 | 180,0 | 3,0 | 3,0 | 14,0 | 94,0 | 413 |
| Итого за Завтрак | | 370,0 | 9,6 | 11,6 | 28,1 | 345,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Бефстроганов из отварного мяса 60,0 | 60,0 | 18,0 | 15,5 | | 211,0 | 294 |
| | Борщ с капустой и картофелем 180,0 | 180,0 | 1,5 | 4,1 | 9,8 | 83,3 | 63 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с овощами ясли 120,0 | 120,0 | 6,4 | 5,2 | 29,0 | 188,8 | 180,01 |
| | Компот из сушеных фруктов 150 | 150,0 | 0,5 | 2,6 | 21,9 | 85,3 | 394 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного 40 | 40,0 | 1,2 | 2,1 | 2,5 | 33,4 | 10,01 |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Соус сметанный с томатом 60,0 | 60,0 | | 2,0 | 5,0 | 39,0 | 373 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 683,0 | 32,4 | 32,3 | 99,0 | 760,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Икра свекольная или морковная 120,0 | 120,0 | 3,0 | 6,0 | 17,0 | 122,0 | 55 |
| | Рыба, запеченная в омлете 60* | 60,0 | | | | 0,0 | 263 |
| | Сок фруктовый * | 180,0 | 5,2 | 4,5 | 7,4 | 95,4 | |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 455,0 | 8,6 | 10,9 | 33,7 | 262,1 | |
| Итого за день | | 1 688,0 | 59,6 | 60,5 | 167,1 | 1 480,5 | |

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Среда, 23.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Омлет с сыром 130,0 | 130,0 | 16,4 | 21,8 | 2,3 | 127,0 | 230 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного / Ясли / 40гр. | 40,0 | | | | | 10,02 |
| | Чай с молоком 180,0 | 180,0 | 3,0 | 3,0 | 14,0 | 94,0 | 413 |
| Итого за Завтрак | | 385,0 | 19,5 | 28,4 | 17,1 | 257,6 | |
| Завтрак 2 | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 |
| Обед | Компот из яблок 180 | 180,0 | 0,1 | 0,1 | 11,7 | 48,4 | 391 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые 60,0 | 60,0 | 9,1 | 8,4 | 9,6 | 152,0 | 299 |
| | Пюре картофельное 120,0 | 120,0 | 2,6 | 4,1 | 17,7 | 105,0 | 339 |
| | Салат из кукурузы (консервированной) 40,0 | 40,0 | | | | | 12,02 |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями 180 * | 180,0 | 2,1 | 2,2 | 14,8 | 68,0 | 88 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 653,0 | 18,6 | 15,5 | 84,6 | 492,7 | |
| Уплотненный | Ватрушка с творогом ясли | 60,0 | 7,2 | 3,4 | 28,5 | 180,0 | 470 |
| | Сок фруктовый * | 180,0 | 5,2 | 4,5 | 7,4 | 95,4 | |
| | Суп молочный с рисовой крупой 180,0 | 180,0 | 5,0 | 5,0 | 16,0 | 134,0 | 101 |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| | Итого за Уплотненный полдник | | 515,0 | 17,8 | 13,3 | 61,2 | 454,1 |
| Итого за день | | 1 733,0 | 64,9 | 63,0 | 169,2 | 1 317,7 | |

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Четверг, 24.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Запеканка из творога 130,0 | 130,0 | 18,4 | 12,5 | 18,1 | 155,8 | 251 |
| | Кофейный напиток с молоком 180,0 | 180,0 | 2,8 | 3,0 | 16,4 | 104,0 | 414 |
| | Молоко сгущенное 10,0 | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,0 | 30,0 | |
| Итого за Завтрак | | 355,0 | 22,3 | 20,2 | 41,2 | 326,4 | |
| Завтрак 2 | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 |
| Обед | Кнели куриные с рисом 60 | 60,0 | 11,0 | 16,2 | 4,1 | 95,0 | 329 |
| | Компот из сушеных фруктов 180 | 180,0 | 0,7 | 3,1 | 25,9 | 45,0 | 394 |
| | Рагу овощное (3-й вариант) с соусом сметанным - Соус сметанный 130 | 130,0 | | | | | 362,02 |
| | Свекольник 180,0 | 180,0 | 1,8 | 3,8 | 11,3 | 87,1 | |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20,0 | 2,0 | | 10,0 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 613,0 | 17,9 | 23,5 | 67,3 | 322,9 | |
| Уплотненный | Пюре картофельное 120,0 | 120,0 | 2,6 | 4,1 | 17,7 | 105,0 | 339 |
| | Чай с лимоном 180 | 187,0 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43,9 | 412 |
| | Шницель рыбный натуральный 60,0 * | 60,0 | 19,6 | 19,6 | 6,6 | 216,4 | 274 |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 462,0 | 22,6 | 24,1 | 44,2 | 410,0 | |
| Итого за день | | 1 610,0 | 71,8 | 73,6 | 159,0 | 1 172,7 | |

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Пятница, 25.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Какао с молоком 180,0 | 180,0 | 3,2 | 2,8 | 15,2 | 105,9 | 416 |
| | Макароны отварные с сыром ясли | 150,0 | 3,9 | 5,6 | 7,2 | 95,2 | 220 |
| Итого за Завтрак | | 365,0 | 7,2 | 12,0 | 23,2 | 237,7 | |
| Завтрак 2 | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 |
| Обед | Картофель отварной 120 | 120,0 | 2,4 | 3,4 | 19,6 | 118,9 | 336 |
| | Кисель из сока натурального 180,0 | 180,0 | | | 28,0 | 116,0 | 400 |
| | Салат из свеклы с яблоками 40,0 | 40,0 | 0,4 | 2,1 | 4,6 | 38,9 | 36,01 |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Соус сметанный 30 | 30,0 | | 1,0 | 2,0 | 16,0 | 372 |
| | Суп картофельный с бобовыми 180,0 | 180,0 | 1,9 | 3,9 | 17,4 | 112,8 | 87 |
| | Тефтели мясные 60,0 | 60,0 | 7,0 | 9,0 | 8,0 | 146,0 | 304 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 683,0 | 16,5 | 20,1 | 110,3 | 667,9 | |
| Уплотненный | Печенье 20,0 | 20,0 | 0,6 | 0,5 | 0,8 | 10,6 | 0,4 |
| | Суп молочный с пшеничной крупой * 180,0 | 180,0 | 6,0 | 5,0 | 17,0 | 144,0 | 101 |
| | Чай с сахаром 180 | 180,0 | | | 10,0 | 39,9 | 411 |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| | Итого за Уплотненный полдник | | 475,0 | 7,0 | 5,9 | 37,1 | 239,2 |
| Итого за день | | 1 703,0 | 39,7 | 43,7 | 176,9 | 1 258,2 | |

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Понедельник, 28.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Суп молочный с пшеничной крупой 150,0 | 150,0 | 3,7 | 4,6 | 12,8 | 108,4 | 101,12 |
| | Чай с лимоном 180 | 187,0 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43,9 | 412 |
| Итого за Завтрак | | 372,0 | 3,9 | 8,3 | 24,2 | 188,9 | |
| Завтрак 2 | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 |
| Обед | Бефстроганов из отварного мяса 60,0 | 60,0 | 18,0 | 15,5 | | 211,0 | 294 |
| | Компот из сушеных фруктов 180 | 180,0 | 0,7 | 3,1 | 25,9 | 45,0 | 394 |
| | Пюре картофельное 120,0 | 120,0 | 2,6 | 4,1 | 17,7 | 105,0 | 339 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного 40 | 40,0 | 1,2 | 2,1 | 2,5 | 33,4 | 10,01 |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Соус сметанный с томатом 60,0 | 60,0 | | 2,0 | 5,0 | 39,0 | 373 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем 180,0 | 180,0 | 1,3 | 3,7 | 5,3 | 61,2 | 77,02 |
| Итого за Обед | | 713,0 | 28,5 | 31,3 | 87,2 | 613,8 | |
| Уплотненный | Какао с молоком 150,0 | 150,0 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 87,1 | 416 |
| | Крендель сахарный | 50,0 | 5,7 | 8,5 | | 110,0 | 443 |
| | Рис с овощами 120,0 | 120,0 | 3,1 | 4,3 | 29,5 | 104,0 | 334,08 |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| | Яйца вареные | 40,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,0 | 227 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 455,0 | 16,9 | 20,1 | 51,4 | 407,8 | |
| Итого за день | | 1 720,0 | 58,3 | 65,3 | 169,0 | 1 323,9 | |

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Вторник, 29.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Кофейный напиток с молоком 1-3 года | 150,0 | 2,3 | 2,5 | 11,9 | 79,7 | 414 |
| | Суп молочный с рисовой крупой 180,0 | 180,0 | 5,0 | 5,0 | 16,0 | 134,0 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 365,0 | 7,4 | 11,1 | 28,7 | 250,3 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая с овощами ясли 120,0 | 120,0 | 6,4 | 5,2 | 29,0 | 188,8 | 180,01 |
| | Клецки мучные | 20,0 | | | | 0,0 | 128 |
| | Кнели куриные с рисом 60 | 60,0 | 11,0 | 16,2 | 4,1 | 95,0 | 329 |
| | Компот из сушеных фруктов 150 | 150,0 | 0,5 | 2,6 | 21,9 | 85,3 | 394 |
| | Салат из соленых огурцов с луком 40,0 | 40,0 | 0,4 | 2,0 | 1,1 | 25,2 | 20,05 |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками 180,0 | 180,0 | | | | | 91 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 643,0 | 23,0 | 26,8 | 86,8 | 513,6 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Булочка "Веснушка" 50,0 | 50,0 | 4,2 | 3,3 | 29,8 | 135,0 | 456 |
| | Икра свекольная или морковная 120,0 | 120,0 | 2,3 | 4,9 | 12,3 | 103,9 | 56 |
| | Сок фруктовый * | 150,0 | 4,3 | 3,7 | 6,1 | 79,5 | |
| | Шницель рыбный натуральный 60,0 * | 60,0 | 19,6 | 19,6 | 6,6 | 216,4 | 274 |
| | Яблоки 95 | 95,0 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 386,1 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 475,0 | 30,8 | 31,9 | 64,2 | 579,5 | |
| Итого за день | | 1 663,0 | 70,2 | 75,6 | 186,1 | 1 456,7 | |

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Среда, 30.04.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Батон с маслом | 35,0 | 0,1 | 3,6 | 0,8 | 36,6 | |
| | Какао с молоком 150,0 | 150,0 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 87,1 | 416 |
| | Суп молочный с овсяной крупой 180,0 | 180,0 | 5,0 | 6,0 | 14,0 | 134,0 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 365,0 | 7,8 | 11,9 | 27,1 | 257,7 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир 180 | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 180,0 | 180,0 | 2,1 | 4,4 | 10,8 | 90,5 | 65 |
| | Жаркое по-домашнему 170* | 170,0 | 21,9 | 5,8 | 19,8 | 154,0 | 292 |
| | Салат из свеклы с сыром 40,0 | 40,0 | 1,9 | 3,8 | 2,9 | 53,4 | 32,02 |
| | Сок фруктовый * | 180,0 | 5,2 | 4,5 | 7,4 | 95,4 | |
| | Соль | 3,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20,0 | 2,0 | | 10,0 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной 40 | 40,0 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 48,8 | |
| Итого за Обед | | 633,0 | 35,6 | 19,0 | 66,8 | 489,1 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Булочка "Веснушка" 50,0 | 50,0 | 4,2 | 3,3 | 29,8 | 135,0 | 456 |
| | Драчена 130,0 | 130,0 | 14,5 | 25,1 | 7,9 | 165,0 | 242 |
| | Капуста тушеная 120** | 120,0 | 2,9 | 5,0 | 12,8 | 109,1 | 354 |
| | Чай с лимоном 180 | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 42,3 | 412 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480,0 | 21,7 | 33,3 | 60,7 | 451,4 | |
| Итого за день | | 1 658,0 | 74,0 | 70,0 | 160,9 | 1 311,7 | |

Составил _____

Утвердил _____