

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Понедельник 19.05.2025

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
	Салат из свежих огурцов 40	40,0	0,3	2,4		25,8	13
	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 зеленые 180.0	180,0	2,9	5,7	7,6	94,9	74
Итого за Обед		650,0	20,8	23,9	77,4	596,4	
Уплотненный							
	Запеканка из творога 130,0	130,0	18,4	12,5	18,1	155,8	251
	Молоко сгущенное 10,0	10,0	0,6	2,0	6,0	33,0	
	Печенье 35,0	35,0	2,5	5,6	24,2	57,0	0,41
	Соль	3,0					
	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		460,0	21,9	20,5	68,1	334,4	
Итого за день		1 655,0	60,0	60,9	181,8	1 300,7	

(лист 2)

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Вторник 20.05.2025

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 манный 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 свежих помидоров с луком 40	40,0	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	Соль	3,0					
	Соус сметанный 30	30,0		1,0	2,0	16,0	372
	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	31,7	31,7	95,4	736,1	
Уплотненный							
	Кабачки или тыква, тушенные в сметане 120,0	120,0	2,0	5,0	13,0	109,0	359
	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	7,6	9,9	29,7	249,1	
Итого за день		1 658,0	57,9	58,9	159,4	1 443,6	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Среда 21.05.2025

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	0,8	2,1	2,0	33,9	10,02
	Чай с молоком 180,0	180,0	3,0	3,0	14,0	94,0	413
Итого за Завтрак		385,0	20,3	30,6	19,1	291,5	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	
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	0,9	2,6	4,3	44,1	12,02
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с макаронными изделиями 180 *	180,0	2,1	2,2	14,8	110,0	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	19,5	18,1	88,9	578,8	
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
		515,0	17,8	13,3	61,2	454,1	
Итого за Уплотненный полдник		515,0	17,8	13,3	61,2	454,1	
Итого за день		1 733,0	66,6	67,7	175,6	1 437,7	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Четверг 22.05.2025

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 180,0	180,0	2,8	3,0	16,4	104,0	414
	Молоко сгущенное 10,0	10,0	0,6	2,0	6,0	33,0	
	Сырники из творога 1-3 года	130,0	10,0	6,9	20,4	183,0	245
Итого за Завтрак		355,0	13,5	15,5	43,6	356,6	
Завтрак 2	Кефир 180	180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	420
		180,0	9,0	5,8	6,3	113,4	
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	63,1	68,9	161,3	1 202,9	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 1

День: Пятница 23.05.2025

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 свежих помидоров с луком 40	40,0	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	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		680,0	16,5	20,5	107,6	661,4	
Уплотненный							
	Печенье 20,0	20,0	0,6	0,5	0,8	10,6	0,4
	Соль	3,0					
	Суп молочный с пшенной 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		478,0	7,0	5,9	37,1	239,2	
Итого за день		1 703,0	39,7	44,1	174,2	1 251,7	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Понедельник 26.05.2025

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 свежих огурцов 40	40,0	0,3	2,4		25,8	13
	Соус сметанный 30	30,0		1,0	2,0	16,0	372
	Суп картофельный вегетарианский 180,0	180,0					84
	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		680,0	26,3	26,9	76,3	522,1	
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
	Соль	3,0					
	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		458,0	16,9	20,1	51,4	407,8	
Итого за день		1 690,0	56,1	61,0	158,2	1 232,2	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Вторник 27.05.2025

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 свежих помидоров с луком 40	40,0	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	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	27,2	87,6	520,8	
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	70,3	76,0	186,9	1 464,0	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Среда 28.05.2025

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	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Четверг 29.05.2025

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 гречневой крупой 180	180,0	5,4	6,1	15,3	138,5	101
Итого за Завтрак		365,0	7,9	12,2	28,1	254,8	
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 сушеных фруктов 180	180,0	0,7	3,1	25,9	45,0	394
	Плов из птицы 160,0	160,0	2,8	4,7	27,4	163,7	321,01
	Салат из горошка зеленого консервированного 40	40,0	1,2	2,1	2,5	33,4	10,01
	Соль	3,0					
	Суп с рыбными консервами 150	150,0	6,4	3,0	10,2	94,0	95
	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		603,0	15,8	13,7	96,8	455,4	
Уплотненный							
	Пюре картофельное 120,0	120,0	2,6	4,1	17,7	105,0	339
	Сок фруктовый *	180,0	5,2	4,5	7,4	95,4	
	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		455,0	27,8	28,6	41,0	461,5	
Итого за день		1 603,0	60,4	60,2	172,2	1 285,1	

Рацион: ДС(85) Ясли

Неделя: 2

День: Пятница 30.05.2025

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
	Молоко кипяченое 180	180,0	5,0	6,0	8,0	108,0	419
	Молоко сгущенное 10,0	10,0	0,6	2,0	6,0	33,0	
Итого за Завтрак		355,0	24,1	24,2	32,9	333,4	
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							
	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
	Рагу овощное (3-й вариант) с соусом сметанным - Соус сметанный	120,0	1,9	4,0	10,7	119,0	362
	Салат из горошка зеленого консервированного 40	40,0	1,2	2,1	2,5	33,4	10,01
	Соль	3,0					
	Суп картофельный с крупой 180,0	180,0					85
	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		643,0	16,8	15,1	60,6	448,5	
Уплотненный							
	Булочка "Веснушка" 50,0	50,0	4,2	3,3	29,8	135,0	456
	Вермишель молочная 150,0	150,0	3,0	5,0	13,0	111,0	101
	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		475,0	12,8	13,1	59,5	386,1	
Итого за день		1 653,0	62,7	58,1	159,2	1 281,4	

Итого за период		610,8	625,9	1 689,7	13 210,8	
Среднее значение за период		61,1	62,6	169,0	1321,1	

Составил _____

Утвердил _____