

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная манная (я)	150	6	6,56	22,06	165,82	8,01
	Кофейный напиток с молоком (я)	150	2	2,47	10,65	72,06	143,05
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (я)	45	5	7,13	14,96	141,3	39,01
<b>Итого за Завтрак</b>			13	16,16	47,67	379,18	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки свежие (я)	90			10,17	41,4	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,17	41,4	
<b>Обед</b>							
	Огурец консервированный (я)	40	1		1,7	13	416
	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной (я)	180	4	3,98	19,71	127,7	30,22
	Котлета мясная (я)	60	8	10,39	6,89	154,39	99,07
	Каша гречневая рассыпчатая (я)	120	7	5	30,16	193,73	65,03
	Компот из свежих яблок (я)	150			18,36	69,9	124,08
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			22	19,81	94,14	638,32	
<b>Полдник</b>							
	Кефир (я)	130	4	4,8	6,15	88,5	132,13
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	6,15	88,5	
<b>Ужин сад</b>							
	Сырники из творога с сгущенным молоком (я)	150	19	13,59	16,88	271,28	83,09
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
	Чай (я)	150		0,03	14	53,06	132,31
<b>Итого за Ужин сад</b>			21	13,89	45,79	392,14	
<b>Итого за день</b>			60	54,66	203,92	1539,54	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая (я))	150	5	6,2	17,47	140,9	70,02
	Кофейный напиток с молоком (я)	150	2	2,47	10,65	72,06	143,05
	Бутерброд с маслом сливочным (я)	38	2	8,09	14,25	135,47	45,02
<b>Итого за Завтрак</b>			9	16,76	42,37	348,43	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки свежие (я)	95			10,74	43,7	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,74	43,7	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками (я)	180	7	2,38	26,35	148,61	35,12
	Голубцы ленивые с мясом (я)	120	7	9,48	10,41	169,79	92,01
	Соус сметанный (я)	15	1	1,86	3,14	30,86	115,04
	Компот из сушеных фруктов (я)	150	2	1,8	11,28	66,59	122,02
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			19	15,96	68,5	495,45	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт (я)	130	5	4,8	6	102	128,04
<b>Итого за Полдник</b>			5	4,8	6	102	
<b>Ужин сад</b>							
	Биточки рыбные (я)	80	17	4,3	5,77	127,68	29,02
	Икра морковная (я)	120	2	4,59	10,42	88,11	31,01
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
	Чай (я)	150		0,03	14	53,06	132,31
	Зефир (я)	20		0,01	16,26	62	33,02
<b>Итого за Ужин сад</b>			21	9,2	61,36	398,65	
<b>Итого за день</b>			54	46,72	188,97	1388,23	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная геркулесовая (я)	150	7	7,37	23,73	182,32	67,01
	Какао с молоком (я)	150	3	3,29	12,38	90,74	117,01
	Бутерброд с маслом сливочным (я)	38	2	8,09	14,25	135,47	45,02
<b>Итого за Завтрак</b>			12	18,75	50,36	408,53	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки свежие (я)	95			10,74	43,7	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,74	43,7	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий (я)	30			0,9	4,5	410,03
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной (я)	180	4	3,75	10,93	107,3	28,08
	Котлета мясная домашнему (я)	60	8	10,39	6,89	154,39	99,21
	Макаронные изделия отварные с маслом (я)	155	5	4,6	39,53	211,7	76,05
	Компот из свежих яблок (я)	150			18,36	69,9	124,08
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			19	19,18	93,93	627,39	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое (я)	150	5	5,54	8,13	100,38	127,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	5,54	8,13	100,38	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофель, тушеный с луком и томатом (я)	150	5	2,73	23,18	136,36	52,01
	Огурец консервированный (я)	40	1		1,7	13	416
	Чай с сахаром (я)	150			7,09	27,82	132,14
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
	Сушки (я)	20	1	1,59	10,7	123,9	11,02
<b>Итого за Ужин сад</b>			9	4,59	57,58	368,88	
<b>Итого за день</b>			45	48,06	220,74	1548,88	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная гречневая (я)	150	6	6,55	19,07	154,78	64,01
	Кофейный напиток с молоком (я)	150	2	2,47	10,65	72,06	143,05
	Бутерброд с маслом сливочным (я)	40	2	8,52	15	142,6	45,02
<b>Итого за Завтрак</b>			10	17,54	44,72	369,44	
<b>Завтрак второй</b>							
	Мандарины (я)	100	1	0,3	8,1	40	140,16
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1	0,3	8,1	40	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы (я)	40	1	2	4,1	36,22	18,01
	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной (я)	180	4	3,98	19,71	127,7	30,22
	Плов с курицей (я)	160	15	17,69	29,16	329,11	72,06
	Компот из свежемороженых ягод (я)	150			12,18	47,14	123,02
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			22	24,11	82,47	619,77	
<b>Полдник</b>							
	Ацидофильный напиток (я)	130	5	4,8	6	102	128,07
<b>Итого за Полдник</b>			5	4,8	6	102	
<b>Ужин сад</b>							
	Шницель рыбный натуральный (я)	80	10	2,77	4,84	83,37	99,14
	Салат из картофеля с зеленым горошком(я)	80	2	4,94	7,9	84,94	10,15
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
	Чай (я)	150		0,03	14	53,06	132,31
	Вафли (я)	15		0,5	11,6	53,1	9,01
<b>Итого за Ужин сад</b>			14	8,51	53,25	342,27	
<b>Итого за день</b>			52	55,26	194,54	1473,48	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Капуста цветная под омлетом (я)	150	10	10,35	8,55	167,16	77,09
	Какао с молоком (я)	150	3	3,29	12,38	90,74	117,01
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (я)	45	5	7,13	14,96	141,3	39,01
<b>Итого за Завтрак</b>			18	20,77	35,89	399,2	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки свежие (я)	95			10,74	43,7	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,74	43,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (я)	40	1	3,06	2,88	43,57	10,08
	Суп харчо на курином бульоне (я)	200	17	1,64	16,68	80,89	43,29
	Филе бедра тушеное с овощами (я)	90	15	10,8	0,27	156,6	130,02
	Пюре картофельное (я)	120	3	4,14	20,98	126,52	56,02
	Компот из сушеных фруктов (я)	150	2	1,8	11,28	66,59	122,02
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			40	21,88	69,41	553,77	
<b>Полдник</b>							
	Кефир (я)	130	4	4,8	6,15	88,5	132,13
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	6,15	88,5	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша молочная пшенная (я)	150	6	6,59	19,28	155,58	68,02
	Пирожок с повидлом (я)	100	5	3,02	59,45	270,33	139,07
	Чай с сахаром (я)	150			7,09	27,82	132,14
<b>Итого за Ужин сад</b>			11	9,61	85,82	453,73	
<b>Итого за день</b>			73	57,06	208,01	1538,9	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная манная (я)	150	6	6,56	22,06	165,82	8,01
	Кофейный напиток с молоком (я)	150	2	2,47	10,65	72,06	143,05
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (я)	48	5	7,61	15,96	150,72	39,01
<b>Итого за Завтрак</b>			13	16,64	48,67	388,6	
<b>Завтрак втор</b>							
	Яблоки свежие (я)	90			10,17	41,4	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,17	41,4	
<b>Обед</b>							
	Огурец консервированный (я)	40	1		1,7	13	416
	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной (я)	180	4	3,98	19,71	127,7	30,22
	Котлеты рубленые из птицы (я)	60	9	9,9	8,78	159,42	99,08
	Макаронные изделия отварные с маслом (я)	155	5	4,6	39,53	211,7	76,05
	Компот из свежих яблок (я)	150			18,36	69,9	124,08
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			21	18,92	105,4	661,32	
<b>Полдник</b>							
	Кефир (я)	130	4	4,8	6,15	88,5	132,13
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	6,15	88,5	
<b>Ужин сад</b>							
	Пудинг из творога с рисом (я)	150	24	20,08	17,05	343,92	81,28
	Кисель из свежемороженых ягод (я)	150			16,17	83,03	118,07
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
<b>Итого за Ужин сад</b>			26	20,35	48,13	494,75	
<b>Итого за день</b>			64	60,71	218,52	1674,57	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вермишель, отварная в молоке (я)	150	6	6,27	20,23	155,26	75,01
	Кофейный напиток с молоком (я)	150	2	2,47	10,65	72,06	143,05
	Бутерброд с маслом сливочным (я)	38	2	8,09	14,25	135,47	45,02
<b>Итого за Завтрак</b>			10	16,83	45,13	362,79	
<b>Завтрак второй</b>							
	Мандарины (я)	100	1	0,3	8,1	40	140,16
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1	0,3	8,1	40	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (я)	40	1	3,06	2,88	43,57	10,08
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной (я)	180	4	3,75	10,93	107,3	28,08
	Оладьи из печени (я)	90	13	18,18	9,54	132,76	78,06
	Пюре картофельное (я)	120	3	4,14	20,98	126,52	56,02
	Компот из сушеных фруктов (я)	150	2	1,8	11,28	66,59	122,02
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			25	31,37	72,93	556,34	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт (я)	130	5	4,8	6	102	128,04
<b>Итого за Полдник</b>			5	4,8	6	102	
<b>Ужин сад</b>							
	Рыба, запеченная в омете (я)	150	8	10,35	3,43	137,75	89,04
	Капуста брокколи отварная с маслом (я)	120	3	3,3	6,46	67,91	132,32
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
	Чай с сахаром (я)	150			7,09	27,82	132,14
	Печенье (я)	15	1	1,5	11,43	60,9	12,02
<b>Итого за Ужин сад</b>			14	15,42	43,32	362,18	
<b>Итого за день</b>			55	68,72	175,48	1423,31	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная (я)	150	6	6,59	19,28	155,58	68,02
	Какао с молоком (я)	150	3	3,29	12,38	90,74	117,01
	Бутерброд с маслом сливочным (я)	38	2	8,09	14,25	135,47	45,02
<b>Итого за Завтрак</b>			11	17,97	45,91	381,79	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки свежие (я)	95			10,74	43,7	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,74	43,7	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (я)	200	5	2,1	21,18	115,35	34,06
	Капуста тушеная с отварным мясом (я)	220	15	14,99	14,23	252,61	132,19
	Компот из свежих яблок (я)	150			18,36	69,9	124,08
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			22	17,53	71,09	517,46	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое (я)	150	5	5,54	8,13	100,38	127,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	5,54	8,13	100,38	
<b>Ужин сад</b>							
	Винегрет с растительным маслом (я)	150	3	13,42	22,59	226,57	2,07
	Яйцо вареное вкрутую (я)	40	6	5,75	0,35	78,5	406
	Чай с сахаром (я)	150			7,09	27,82	132,14
	Хлеб пшеничный (я)	30	2	0,27	14,91	67,8	420,02
	Вафли (я)	15		0,5	11,6	53,1	9,01
<b>Итого за Ужин сад</b>			11	19,94	56,54	453,79	
<b>Итого за день</b>			49	60,98	192,41	1497,12	



Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная геркулесовая (я)	150	7	7,37	23,73	182,32	67,01
	Кофейный напиток с молоком (я)	150	2	2,47	10,65	72,06	143,05
	Бутерброд с маслом сливочным (я)	40	2	8,52	15	142,6	45,02
<b>Итого за Завтрак</b>			11	18,36	49,38	396,98	
<b>Завтрак второй</b>							
	Банан (я)	95	1	0,48	21,85	91,2	140,11
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1	0,48	21,85	91,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом (я)	40	1	2	7,78	50,36	18,02
	Бульон куриный с гречками (я)	200	19	2,53	15,76	101,78	40,03
	Плов с курицей (я)	160	15	17,69	29,16	329,11	72,06
	Компот из сушеных фруктов (я)	150	2	1,8	11,28	66,59	122,02
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			39	24,46	81,3	627,44	
<b>Полдник</b>							
	Ацидофильный напиток (я)	130	5	4,8	6	102	128,07
<b>Итого за Полдник</b>			5	4,8	6	102	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка из творога с сгущенным молоком (я)	50	22	15,65	20,57	313,48	79,03
	Чай (я)	150		0,03	14	53,06	132,31
<b>Итого за Ужин сад</b>			22	15,68	34,57	366,54	
<b>Итого за день</b>			78	63,78	193,1	1584,16	

Рацион: Детский сад №125 зима 24 (ясли) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет (я)	100	11	13,02	3,37	174,99	77,11
	Какао с молоком (я)	150	3	3,29	12,38	90,74	117,01
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (я)	45	5	7,13	14,96	141,3	39,01
<b>Итого за Завтрак</b>			19	23,44	30,71	407,03	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки свежие (я)	95			10,74	43,7	140,14
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10,74	43,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты квашеной капусты с луком (я)	40	1	3,06	2,88	43,57	10,08
	Суп рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (я)	180	5	3,92	16,39	140,67	38,24
	Жаркое с филе бедра и овощами (я)	170	11	15,44	23,84	311,89	55,09
	Компот из свежемороженых ягод (я)	150			12,18	47,14	123,02
	Хлеб ржаной (я)	40	2	0,44	17,32	79,6	421,01
<b>Итого за Обед</b>			19	22,86	72,61	622,87	
<b>Полдник</b>							
	Кефир (я)	130	4	4,8	6,15	88,5	132,13
<b>Итого за Полдник</b>			4	4,8	6,15	88,5	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша молочная рисовая (я))	150	5	6,2	17,47	140,9	70,02
	Пирожок с повидлом (я)	100	5	3,02	59,45	270,33	139,07
	Чай с сахаром (я)	150			7,09	27,82	132,14
<b>Итого за Ужин сад</b>			10	9,22	84,01	439,05	
<b>Итого за день</b>			52	60,32	204,22	1601,15	

Итого за период	582	576,27	1999,91	15269,34	
Среднее значение за период	58,2	57,6	200	1526,9	

Составил \_\_\_\_\_ Админик

Утвердил \_\_\_\_\_