

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)


УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

02.09.2024г
 Браску № 100



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 я Ясли
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,49	11,23	40,91	285,77	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	30	0,30	1,80	3,30	30,6	28
	Суп крестьянский с крупой	150	1,44	3,00	5,10	53,1	118
	Птица в соусе с томатом	60	5,70	6,64	1,33	87,86	367
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14,28	15,46	60,33	437,26	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189	542
	Чай с лимоном	150	0,23	0,06	7,67	31,56	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,43	6,76	35,47	220,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1168	24,70	33,55	146,81	986,59	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,52	5,62	23,57	170,77	213
	Какао с молоком	150	2,47	2,18	10,35	70,5	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12,81	11,33	44,20	329,27	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,30	1,83	1,05	21,9	18
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,65	4,17	45	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Фрикадельки рыбные	50	7,38	0,55	0,78	37,6	146
	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82	385
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	8	0,27	0,50	0,51	7,56	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		536	14,78	11,10	64,19	415,88	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	12,75	51	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,25	2,94	35,07	175,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1166	30,24	25,77	153,26	964,65	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	139
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	6,03	11,32	32,14	253,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	30	0,44	1,80	2,52	28,2	1
	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02	127
	Котлеты из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,5	339
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,64	177,58	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус томатный	8	0,08	0,26	0,37	4,15	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	23,66	15,62	78,32	549,85	

ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	20,67	10,01	19,50	252,2	279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	22,26	11,79	37,58	346,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1286	52,35	39,13	157,84	1193,68	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,38	10,86	46,61	329,32	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	30	0,30	1,80	3,30	30,6	28
	Рассольник ленинградский	150	1,57	3,06	7,95	65,7	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	50	5,25	4,06	6,06	81,88	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	14,15	14,14	68,17	456,48	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,20	2,70	17,90	109	535
	Чай с молоком	150	1,20	0,97	8,62	48	460
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,40	3,67	26,52	157	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1168	30,43	28,77	151,40	985,8	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,29	4,86	24,24	161,85	227
	Какао с молоком	150	2,47	2,18	10,35	70,5	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,32	13,42	44,97	337,43	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,48	2,48	2,40	34	3
	Свекольник	150	1,40	2,83	6,20	55,95	98
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5,00	52,85	307
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	377

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	14,24	12,09	49,17	362,8	
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	12,75	51	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,77	1,41	35,25	160,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1166	25,73	27,32	139,19	905,03	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	7,78	8,44	37,45	255,97	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Рассольник домашний	180	1,80	3,65	6,61	66,42	101
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Птица в соусе с томатом	60	5,70	6,64	1,33	87,86	367
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		568	14,95	17,34	61,08	459,88	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Чай с лимоном	150	0,23	0,06	7,67	31,56	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,79	4,14	32,75	187,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1208	28,02	30,02	141,38	946,41	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,54	4,83	22,86	152,92	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	8,20	13,09	43,44	324	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,48	1,86	1,98	26,4	47

	Щи из свежей капусты	150	0,78	2,65	2,07	35,4	103
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Суфле рыбное	50	7,00	3,00	1,50	56	303
	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82	385
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	8	0,27	0,50	0,51	7,56	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		536	14,25	13,58	63,74	429,18	
ПОЛДНИК	Печенье овсяное	30	1,86	5,40	20,61	138,6	583
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	12,75	51	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,86	5,40	33,36	189,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1164	24,71	32,47	150,34	986,78	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	139
	Чай с лимоном	150	0,23	0,06	7,67	31,56	459
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	6,13	5,50	45,73	256,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	30	0,44	1,80	2,52	28,2	1
	Суп картофельный с рыбой	150	7,08	2,34	6,48	75,3	119
	Кнели говяжьи с рисом	50	6,50	5,85	3,50	93,5	338
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	19,76	14,78	47,81	404,4	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	60	7,80	2,80	21,70	144	531
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,95	2,88	28,68	172,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	34,24	23,56	132,02	877,21	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Какао с молоком	150	2,47	2,18	10,35	70,5	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576

	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,53	11,92	41,95	320,65	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,30	1,83	1,05	21,9	18
	Суп картофельный	150	1,95	2,03	6,45	51,75	112
	Суфле из птицы	50	6,44	6,38	2,19	91,88	368
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,64	177,58	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	8	0,27	0,50	0,51	7,56	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	17,97	15,79	66,77	481,07	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	150	3,60	3,75	12,33	97,5	140
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с лимоном	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,27	3,99	29,15	172,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1278	35,27	31,80	147,97	1017,52	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,38	10,27	47,02	325,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,48	2,04	2,20	29,2	2
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,78	2,14	8,76	69,45	113
	Суфле рыбное	50	7,00	3,00	1,50	56	303
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	17,00	11,97	47,77	362,05	
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	12,75	51	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,77	1,41	35,25	160,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	30,55	24,05	139,84	892,51	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	11934	316,24	296,44	1460,05	9756,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1193,4	31,62	29,64	146,00	975,62	