

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Понедельник 30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,8	3,3	13,7	101,4	414
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Пудинг из творога (запеченный)*	130,0	15,8	11,8	29,0	289,4	251
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак		400,0	21,5	15,7	62,1	491,8	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Гуляш из отварного мяса *	60,0	0,4	1,8	2,2	26,0	297
	Каша гречневая рассыпчатая *	130,0	3,4	4,2	21,5	137,6	1
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,1		10,9	30,2	395
	Свежие помидоры *	30,0	0,2	0,1	1,3	6,2	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	150,0					88
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		580,0	8,2	6,6	61,7	322,9	
Уплотненный							
	Бифидок*	160,0	4,8	4,0	6,4	81,6	1
	Запеканка картофельная с печенью *	120,0	5,3	3,6	20,2	129,9	309
	Огурцы свежие*	30,0	0,2	0,1	1,3	6,0	13
	Печенье *	15,0	1,3	1,7	10,5	62,1	521
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за Уплотненный полдник		340,0	12,7	9,5	45,7	314,8	
Итого за день		1 420,0	42,4	31,8	179,5	1 175,5	

(лист 2)

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Вторник 01.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком *	150,0	3,4	2,9	11,4	86,2	416
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Суп молочный с пшеничной крупой*	150,0	5,3	4,7	14,3	121,6	101
	Сыр (порциями) *	10,0	4,1	2,3		30,4	7
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за Завтрак		330,0	14,0	10,1	33,1	274,6	
Завтрак 2							
	Персики*	95,0	0,9	0,1	0,5	42,8	1
Итого за Завтрак 2		95,0	0,9	0,1	0,5	42,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	150,0					63
	Кисель из кураги *	150,0	0,0		13,3	53,1	399
	Макароны отварные с маслом*	130,0	5,0	4,9	31,7	190,8	220
	Перец, фаршированный мясом и рисом *	135,0	2,0	6,1	9,6	101,6	
	Свежие помидоры *	30,0	0,2	0,1	1,3	6,2	25
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		655,0	11,3	11,5	81,8	474,6	
Уплотненный							
	Картофельное пюре*	130,0	2,8	4,0	19,1	124,4	341
	Пряник *	20,0	1,4	1,8	12,8	74,8	
	Тефтели рыбные паровые*	60,0	9,4	6,8	1,1	118,6	277
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
Итого за Уплотненный полдник		380,0	15,1	12,8	49,9	393,4	
Итого за день		1 460,0	41,3	34,6	165,3	1 185,4	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Среда 02.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,8	3,3	13,7	101,4	414
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Суп молочный с ячневой крупой *	150,0	5,0	4,5	15,3	122,7	101
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак		415,0	10,3	8,3	45,9	313,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Биточки паровые из говядины*	60,0	0,3	1,7	0,5	18,6	306
	Каша пшеничная *	130,0	3,5	3,0	15,6	103,8	331
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,1		10,9	30,2	395
	Салат из свежих помидор с луком *	30,0	0,2	1,9	1,6	23,5	26
	Суп картофельный с бобовыми *	150,0	1,1	3,3	11,7	91,3	88
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		580,0	9,4	10,5	66,2	390,4	
Уплотненный							
	Булочка " Гребешок" *	50,0	5,0	5,0	28,3	178,2	447
	Йогурт*	160,0	6,4	4,0	22,9	144,0	1
	Картофель, тушеный*	130,0	2,6	6,6	24,8	163,0	147
	Огурцы свежие*	30,0	0,2	0,1	1,3	6,0	13
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за Уплотненный полдник		385,0	15,3	15,9	84,5	526,5	
Итого за день		1 480,0	35,0	34,7	206,7	1 276,3	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Четверг 03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Груши*	95,0	0,4	0,3	9,8	44,7	1
	Какао с молоком *	150,0	3,4	2,9	11,4	86,2	416
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Пудинг из творога с яблоками*	130,0	17,7	15,5	16,5	283,5	255
	Рожок*	20,0				30,8	1
Итого за Завтрак		400,0	21,5	18,8	37,7	446,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	8,8	38,3	391
	Рагу из овощей *	105,0	1,8	8,7	10,6	128,6	1
	Суп картофельный с клецками *	150,0	1,6	3,2	10,6	75,4	1
	Суфле куриное с рисом*	60,0	1,5	8,1	2,7	88,7	328
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		525,0	9,1	20,6	58,6	453,9	
Уплотненный							
	Икра кабачковая*	30,0		2,1	2,1	27,0	55
	Макароны отварные с маслом*	130,0	5,0	4,9	31,7	190,8	220
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с молоком *	150,0	2,9	2,5	10,8	77,9	413
Итого за Уплотненный полдник		330,0	9,4	9,6	54,5	342,7	
Итого за день		1 355,0	40,0	48,9	160,8	1 288,9	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Пятница 04.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая*	30,0		2,1	2,1	27,0	55
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,8	3,3	13,7	101,4	414
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Омлет с сыром *	130,0	16,7	17,1	2,1	218,8	234
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак		430,0	22,4	23,0	37,3	448,2	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Борщ с картофелем *	150,0	1,4	3,9	8,1	74,3	65
	Картофельное пюре*	130,0	2,8	4,0	19,1	124,4	341
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)*	150,0	0,2	0,1	16,7	72,4	399
	Печень говяжья по строгановски*	60,0	6,0	8,1	2,9	109,2	2
	Салат из белокачанной капусты*	30,0	0,5	1,5	1,3	20,8	26
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		580,0	15,0	18,3	74,0	524,2	
Уплотненный							
	Каша ячневая *	130,0	2,7	2,7	17,8	106,2	331
	Фрикадельки рыбные*	60,0	7,8	5,0	1,5	93,7	133
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
Итого за Уплотненный полдник		360,0	12,1	7,8	36,2	275,4	
Итого за день		1 470,0	49,6	49,1	157,5	1 293,8	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Понедельник 07.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога *	130,0	23,1	15,6	19,8	317,1	253
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,8	3,3	13,7	101,4	414
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак		400,0	27,3	19,3	43,0	503,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,1		10,9	30,2	395
	Макаронник с мясом *	120,0	4,2	4,5	24,4	154,3	1
	Свежие помидоры *	30,0	0,2	0,1	1,3	6,2	25
	Суп картофельный вегетарианский *	150,0	1,0	3,2	6,4	58,9	85
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		510,0	9,6	8,3	68,8	372,6	
Уплотненный							
	Пудинг рыбный запеченный*	75,0	9,0	8,0	2,6	131,2	286
	Свекла, тушенная в белом соусе*	130,0	3,1	5,1	17,1	131,4	358
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
Итого за Уплотненный полдник		375,0	13,6	13,3	36,6	338,2	
Итого за день		1 385,0	50,5	40,9	158,5	1 260,1	

Рацион: ЯСЛИ Неделя: 2 День: Вторник 08.07.2025 (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком *	150,0	3,4	2,9	11,4	86,2	416
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Омлет натуральный *	130,0	11,2	14,7	2,6	188,6	231
	Персики*	95,0	0,9	0,1	0,5	42,8	1
	Салат из горошка зеленого консервированного*	40,0	1,3	2,1	2,7	34,9	3
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за Завтрак		435,0	17,9	20,0	24,5	388,8	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Борщ зеленый *	150,0	5,0	5,4	18,8	144,7	71
	Капуста тушеная *	120,0	4,7	4,6	19,7	140,3	145
	Кнели куриные с рисом *	60,0	0,5	1,7	4,0	33,1	330
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	8,8	38,3	391
	Огурцы свежие*	30,0	0,2	0,1	1,3	6,0	13
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		570,0	14,6	12,3	78,5	485,3	
Уплотненный							
	Запеканка картофельная с печеню * *	120,0	5,3	3,6	20,2	129,9	309
	Крендель сахарный*	35,0	4,2	4,3	26,9	162,3	445
	Свежие помидоры *	30,0	0,2	0,1	1,3	6,2	25
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с _сахаром *	150,0	0,0		7,5	29,9	412
Итого за Уплотненный полдник		355,0	11,2	8,1	65,7	375,3	
Итого за день		1 460,0	43,7	40,4	178,7	1 295,4	

Рацион: ЯСЛИ Неделя: 2 День: Среда 09.07.2025 (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,8	3,3	13,7	101,4	414
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Рожок*	20,0				30,8	1
	Суп молочный манный *	150,0	4,2	3,8	12,3	100,8	99
	Сыр (порциями) *	10,0	4,1	2,3		30,4	7
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак		430,0	12,5	9,8	35,6	317,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Борщ с картофелем *	150,0	1,4	3,9	8,1	74,3	65
	Каша гречневая рассыпчатая *	130,0	3,4	4,2	21,5	137,6	1
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)*	150,0	0,2	0,1	16,7	72,4	399
	Котлеты рубленые *	60,0	1,3	3,9	6,1	64,6	299
	Салат из свежих помидор с луком *	30,0	0,2	1,9	1,6	23,5	26
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		580,0	10,6	14,6	79,9	495,4	
Уплотненный							
	Икра баклажанная*	60,0	1,1	3,1	4,4	49,7	54
	Картофель, тушенный*	130,0	2,6	6,6	24,8	163,0	147
	Рыба, тушенная с овощами в томате *	60,0	5,8	5,2	1,3	84,9	264
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
Итого за Уплотненный полдник		420,0	11,0	15,1	47,4	373,0	
Итого за день		1 530,0	34,1	39,4	173,0	1 231,8	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Четверг 10.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Груши*	95,0	0,4	0,3	9,8	44,7	1
	Какао с молоком *	150,0	3,4	2,9	11,4	86,2	416
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Пудинг из творога с рисом *	130,0	19,9	12,1	27,1	301,0	192
	Рожок*	20,0				30,8	1
Итого за Завтрак		400,0	23,7	15,4	48,2	463,8	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,1		10,9	30,2	395
	Огурцы свежие*	30,0	0,2	0,1	1,3	6,0	13
	Птица, тушенная в соусе с овощами*	180,0	2,4	0,6	20,2	91,2	324
	Суп картофельный с крупой*	150,0	2,1	3,1	17,9	104,3	87
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		570,0	8,9	4,4	76,2	354,7	
Уплотненный							
	Булочка дорожная *	50,0	6,3	3,3	33,2	188,0	453
	Йогурт*	160,0	6,4	4,0	22,9	144,0	1
	Суп молочный с гречневой крупой *	150,0	4,2	4,0	13,5	106,8	101
Итого за Уплотненный полдник		360,0	16,8	11,3	69,6	438,9	
Итого за день		1 430,0	49,4	31,0	204,0	1 303,4	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Пятница 11.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	150,0	3,8	3,3	13,7	101,4	414
	Масло сливочное*	5,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1
	Рожок*	10,0				15,4	2
	Суп молочный с пшенной крупой *	150,0	5,2	4,8	15,4	126,2	101
Итого за Завтрак		315,0	9,0	8,2	29,2	244,1	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		100,0			10,1	46,0	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	150,0	1,6	4,0	8,3	75,8	64
	Картофельное пюре*	130,0	2,8	4,0	19,1	124,4	341
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,1		10,9	30,2	395
	Оладьи из печени *	50,0	7,1	11,9	6,9	164,0	276
	Свежие помидоры *	30,0	0,2	0,1	1,3	6,2	25
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		570,0	16,0	20,6	72,3	523,7	
Уплотненный							
	Булочка "Гребешок" *	50,0	5,0	5,0	28,3	178,2	447
	Икра кабачковая*	30,0		2,1	2,1	27,0	55
	Омлет натуральный *	130,0	11,2	14,7	2,6	188,6	231
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с молоком *	150,0	2,9	2,5	10,8	77,9	413
Итого за Уплотненный полдник		375,0	20,2	24,5	51,1	507,0	
Итого за день		1 360,0	45,2	53,2	162,7	1 320,7	

Итого за период		431,1	404,1	1 746,9	12 631,2	
Среднее значение за период		43,1	40,4	174,7	1263,1	

Составил _____

Утвердил _____