

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли новое Неделя: 1 День: Понедельник 02.06.2025

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
	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
Итого за Завтрак		305,0	22,0	20,6	25,7	368,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак 2		195,0	0,4	0,3	19,6	98,9	
Обед							
	Капуста тушеная *	120,0	3,0	4,4	15,9	116,0	145
	Компот из яблок *	150,0	0,1	0,1	8,8	38,3	391
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	150,0	1,7	1,6	14,2	76,1	89
	Тефтели мясные*	60,0	0,6	1,5	3,9	31,4	305
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		535,0	9,2	8,2	66,2	373,1	
Уплотненный							
	Булочка " Гребешок" *	60,0	6,0	6,1	33,9	213,9	446
	Йогурт*	160,0	6,4	4,0	22,9	144,0	1
	Картофель, тушенный*	110,0	2,2	5,6	20,9	137,9	144
	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
Итого за Уплотненный полдник		380,0	16,2	15,9	88,9	548,8	
Итого за день		1 415,0	47,8	45,0	200,4	1 389,0	

(лист 2)

Рацион: Ясли новое Неделя: 1 День: Вторник 03.06.2025

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
	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
	Рожок*	10,0				15,4	2
Итого за Завтрак		295,0	26,5	18,6	31,1	419,9	
Завтрак 2							
	Персики*	95,0	0,9	0,1	0,5	42,8	1
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418

Итого за Завтрак 2		195,0	0,9	0,1	10,6	88,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной*	150,0	1,5	3,9	8,6	75,0	64
	Гуляш из отварного мяса *	60,0	0,4	1,8	2,2	25,9	297
	Каша гречневая рассыпчатая *	130,0	3,4	4,2	21,5	137,6	1
	Кисель из кураги *	150,0					398
	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	9,6	12,3	59,8	385,0	
Уплотненный							
	Икра кабачковая*	30,0		2,1	2,1	27,0	55
	Фрикадельки рыбные*	60,0	7,8	5,0	1,6	93,6	133
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
	Яйца вареные *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	227
Итого за Уплотненный полдник		295,0	13,3	11,1	18,4	238,3	
Итого за день		1 365,0	50,2	42,1	119,9	1 131,9	

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 ячневой крупой *	150,0	5,0	4,5	15,3	122,7	101
	Сыр (порциями) *	10,0	4,1	2,3		30,4	7
Итого за Завтрак		325,0	12,9	10,2	29,0	271,0	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак 2		195,0	0,4	0,3	19,6	98,9	
Обед							
	Борщ с картофелем *	150,0	1,5	3,9	9,0	76,3	65
	Жаркое по-домашнему*	170,0	2,4	4,1	21,7	128,7	295
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,2		14,7	32,4	395
	Салат из белокочанной капусты*	40,0	0,6	2,0	1,7	27,8	24
	Хлеб пшеничный*	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	519
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		570,0	10,2	10,2	88,9	470,1	
Уплотненный							
	Бифидок*	160,0	4,8	4,0	6,4	81,6	1
	Салат из моркови и яблок*	130,0	1,1	6,7	10,4	112,3	45
	Сгущенное молоко*	10,0	0,7	0,9	5,6	32,8	1
	Сырники из творога с маслом *	130,0	24,0	25,2	14,0	383,9	247
Итого за Уплотненный полдник		430,0	30,7	36,8	36,4	610,6	
Итого за день		1 520,0	54,2	57,5	173,9	1 450,6	

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
	Рожок*	10,0				15,4	2
	Суп молочный манный *	150,0	4,2	3,8	12,3	100,8	99
Итого за Завтрак		315,0	7,6	6,7	23,7	203,5	
Завтрак 2							
	Груши*	95,0	0,4	0,3	9,8	44,7	1
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
Итого за Завтрак 2		195,0	0,4	0,3	19,9	90,7	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,2		14,7	32,4	395

	Огурцы свежие*	30,0	0,2	0,1	1,3	6,0	13
	Рагу овощное (2-й вариант) с соусом томатным - Соус томатный	190,0	1,8	0,1	16,4	74,9	361
	Суп картофельный с клецками(150) *	150,0	0,4	0,1	5,1	32,0	1
	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	6,7	0,8	63,4	268,4	
Уплотненный							
	Кукуруза консервированная*	40,0	0,8	0,5	4,4	20,0	13
	Омлет натуральный *	130,0	11,2	14,7	2,6	188,6	231
	Пряник *	30,0	2,1	2,7	19,2	112,2	
	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		370,0	15,6	18,1	43,5	397,7	
Итого за день		1 460,0	30,3	25,8	150,5	960,2	

Рацион: Ясли новое Неделя: 1 День: Пятница 06.06.2025 (лист 5)

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 макаронными изделиями*	150,0	4,3	4,0	14,1	110,5	101
Итого за Завтрак		315,0	8,2	7,4	27,9	228,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак 2		195,0	0,4	0,3	19,6	98,9	
Обед							
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)*	150,0	0,2	0,1	16,7	72,4	399
	Свекла, тушенная в белом соусе*	130,0	3,1	5,1	17,1	131,4	358
	Тефтели мясные*	60,0	0,9	1,6	7,5	47,6	307
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
	Щи из свежей капусты с картофелем *	150,0	1,0	3,8	5,7	60,2	74
Итого за Обед		545,0	8,9	11,2	70,5	423,0	
Уплотненный							
	Картофельное пюре*	130,0	2,8	3,7	22,9	131,1	341
	Печенье *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Рыба, припущенная с овощами *	60,0	9,7	8,2	2,0	136,6	513
	Свежие помидоры *	30,0	0,2	0,1	1,3	6,2	25
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
Итого за Уплотненный полдник		405,0	15,6	14,4	54,5	420,5	
Итого за день		1 460,0	33,1	33,2	172,5	1 170,7	

Рацион: Ясли новое Неделя: 2 День: Понедельник 09.06.2025 (лист 6)

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

	Яблоки*	95,0	0,4	0,3	9,5	52,9	1
Итого за Завтрак 2		195,0	0,4	0,3	19,6	98,9	
Обед							
	Каша пшеничная *	120,0	3,3	2,8	14,4	95,8	331
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,2		14,7	32,4	395
	Котлеты рубленые *	60,0	0,4	3,8	0,7	38,7	300
	Салат из свежих помидор с луком *	30,0	0,2	1,9	1,6	23,5	26
	Суп картофельный с бобовыми *	150,0	1,5	3,3	14,0	101,2	88
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	1
Итого за Обед		565,0	9,4	12,3	68,9	403,0	
Уплотненный							
	Картофельное пюре*	130,0	2,8	3,7	22,9	131,1	341
	Огурцы свежие*	30,0	0,2	0,1	1,3	6,0	13
	Пряник *	30,0	2,1	2,7	19,2	112,2	
	Пудинг рыбный запеченный*	70,0	8,4	7,5	2,4	122,5	286
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с лимоном *	150,0	0,0	0,0	7,1	28,5	412
Итого за Уплотненный полдник		425,0	14,6	14,0	60,2	435,5	
Итого за день		1 500,0	33,4	34,8	177,8	1 181,5	

Рацион: Ясли новое

День: Вторник

10.06.2025

(лист 8)

Рацион: Ясли новое

Неделя: 2

День: Среда¹

11.06.2025

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
	Рожок*	10,0				15,4	2
	Суп молочный с ячневой крупой *	150,0	5,0	4,5	15,3	122,7	101
Итого за Завтрак		315,0	8,8	7,9	29,0	240,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый*	100,0			10,1	46,0	418
	Яблоки*	100,0	0,4	0,3	10,0	55,7	
Итого за Завтрак 2		200,0	0,4	0,3	20,1	101,7	
Обед							
	Борщ зеленый *	150,0	5,0	5,2	20,8	148,3	71
	Компот из сушеных фруктов *	150,0	0,2		14,7	32,4	395

	Плов из говядины *	140,0		0,1		0,9	321
	Салат из белокочанной капусты*	40,0	0,2	2,0	0,9	22,5	21
	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		540,0	9,5	7,9	62,3	327,2	
Уплотненный							
	Булочка " Гребешок" *	60,0	6,0	6,1	33,9	213,9	446
	Рагу из овощей *	105,0	1,7	8,6	11,6	128,3	1
	Хлеб пшеничный*	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с _сахаром *	150,0	0,0		7,5	29,9	412
	Яйца вареные *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	227
Итого за Уплотненный полдник		370,0	13,1	18,7	60,6	461,3	
Итого за день		1 425,0	31,9	34,8	172,0	1 130,7	