

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:1

День:Понедельник 31.03.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Макароны отварные с сыром(150) *	150	9,4	10,6	30,4	255,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Салат из кваш кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		490	18,3	27,6	89,8	681	
<b>Второй завтрак</b>	Ряженка(150) *	150	4,5	3,9	6,5	83,5	
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		245	4,9	4,3	17,1	134,2	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем (сл.м.)(180) *	180	3,3	5,5	20,5	145,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем б/том,б/мор.(180) *	180	2,5	3,4	16,2	106,2	
	Плов из отв.говядины(160) *	150	16,1	6,6	26,3	228,2	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Салат из соленых огурцов(50) *	50	0,5	3,1	1,3	35,8	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		910	41,7	39,3	122,4	1010,5	
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлеты из говядины рубленые(60) *	60	15,8	6,9	6,3	149,6	
	Котлета из индейки рубленые без хлеба и сух.(60) *	60	13,1	17,4	0,6	214,1	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Печенье(20) *	20	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		453	36,5	32,6	70,8	723,5	
<b>Итого за день</b>		2 098	101,4	103,8	300,1	2549,2	

(лист 2)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:1

День:Вторник 01.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Каша ячневая рас. со сл/м(110) *	110	3,6	4,2	23,3	145,1	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Помидоры соленые(30) *	30	0,4		1,2	6,7	

	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		450	9,6	17,8	78,3	509,8	
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт(150) *	150	7,9	5,1	5,5	107,4	
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		245	8,3	5,5	16,1	158,1	
<b>Обед</b>	Суп карт.с мак. изд (сл/м)(180) *	180	3	4,6	22	141,8	
	Суп карт.с рис.к б/мор(180) *	180	2,4	2,3	20	110	
	Птица тушеная в соусе с луком(70) *	70	13,5	16,4	3,2	214,2	
	Индейка отв молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		780	40,7	45,4	107,6	1000,3	
<b>Уплотненный полдник</b>	Филе кур молотое(50) *	50	12,9	12,9	0,7	169,9	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Булочка сдобная(40) *	20	0,8	0,9	5,6	33,9	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		433	33,4	35,2	57	677,3	
<b>Итого за день</b>		1 908	92	103,9	259	2345,5	

(лист 3)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:1

День:Среда 02.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Рис отварной с овощами(150) *	150	3,5	4,6	34,9	194,9	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Огурцы соленые(30) *	30	0,3		0,6	4,3	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		490	9,4	18,2	89,3	557,2	
<b>Второй завтрак</b>	Бифалайф(150) *	150					
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		245	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Обед</b>	Суп карт.с горохом лущеным (сл/м)(180) *	180	6,1	4,8	22,5	157,5	

Суп карт.с пшенной крупой б/мор.(180) *	180	3,2	4,8	22,1	144,4	
Филе кур молотое(50) *	50	12,9	12,9	0,7	169,9	
Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
Каша ячневая рас с раст/м(110) *	110	3,6	4,5	23,3	147,4	330
Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
Салат из кваш кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>48,4</b>	<b>51,1</b>	<b>132,3</b>	<b>1181,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Тефтели кур(70) *	70	13,4	13	6,6	196,5	
Индейка отв молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
Пряники(30) *	30	1,4	1,2	16,8	105	
Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>463</b>	<b>34,5</b>	<b>35,6</b>	<b>74,1</b>	<b>775</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 098</b>	<b>92,7</b>	<b>105,3</b>	<b>306,3</b>	<b>2564,2</b>	

(лист 4)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:1

День:Четверг 03.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2,5	3,2		39	
	Каша пшеничн рас. со с/м(110) *	110	5,6	4,4	24,8	160,6	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Салат из кваш кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>17</b>	<b>24,6</b>	<b>84,2</b>	<b>625,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Груши свежие(95) *	110	0,7	0,5	17	77,6	
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>205</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>27,6</b>	<b>128,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник с/масл(180) *	180	3,2	6,4	22,6	162,5	
	Суп карт.с крупой ячневой б/мор(180) *	180	2,9	2,5	22,1	123,2	
	Жаркое по-домашнему(170) *	170	20,8	7	33	277,2	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Помидоры соленые(30) *	30	0,4		1,2	6,7	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>47</b>	<b>37,3</b>	<b>133,3</b>	<b>1058</b>	

<b>Уплотненный полдник</b>	Слоеные голубцы с мясом(175) *	175	16,4	5,7	15,5	180,5	
	Индейка отв.молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Печенье(20) *	20	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>548</b>	<b>37,4</b>	<b>28,7</b>	<b>83,8</b>	<b>743</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2 133</b>	<b>102,5</b>	<b>91,5</b>	<b>328,9</b>	<b>2554,4</b>		

(лист 5)

**Рацион: Ясли (осень-зима)****Неделя:1****День:Пятница 04.04.25**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Говядина отв.мол(50) *	50	16,1	2,8	0,7	91,1	
	Индейка отв.молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Макар.изделия со сл/м(110) *	110	3,9	3,8	24,7	148,2	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>39,4</b>	<b>35,6</b>	<b>79,9</b>	<b>793,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>50,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый(180) *	180	6,9	4,1	25,6	169,1	
	Суп карт.с рис.к б/мор(180) *	180	2,4	2,3	20	110	
	Бефстроганов из гов(60) *	70	21	8,3	3,7	171,7	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Салат из соленых огурцов(50) *	50	0,5	3,1	1,3	35,8	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>52,6</b>	<b>39,9</b>	<b>113</b>	<b>1020,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Салат из кваш.кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Сушка(12) *	12	1,3	0,1	8,5	40,7	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>355</b>	<b>8</b>	<b>8,1</b>	<b>59,8</b>	<b>345,5</b>		

Итого за день	1 800	100,4	84	263,3	2210,9	
---------------	-------	-------	----	-------	--------	--

(лист 6)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:2

День:Понедельник 07.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)	10	0,1	7,8	0,1	70,9	6
	Макароны отварные с сыром(150) *	150	9,4	10,6	30,4	255,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Салат из кваш кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		490	18,3	27,1	89,8	677,1	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
	Бифалайф(150) *	150					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		245	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Обед</b>							
	Суп карт.с рис.к(м/сл)(180) *	180	2,5	4,6	20,7	134,4	
	Суп карт.с крупой ячневой б/мор(180) *	180	2,9	2,5	22,1	123,2	
	Говядина ,тушенная с капустой(190) *	190	18,9	6,9	11,1	183	
	Индейка тушенная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Помидоры соленые(30) *	30	0,4		1,2	6,7	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		930	44	34,7	113,2	941,9	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Фрикадельки мясные говяд.(60) *	60	13,3	2,3	1,6	79,5	
	Фрикадельки из индейки(60) *	60	12,2	13,5	1,6	177	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Печенье(20) *	20	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		453	33,1	24,1	67,1	616,3	
<b>Итого за день</b>		2 118	95,8	86,3	280,7	2286	

(лист 7)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:2

День:Вторник 08.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Каша ячневая рас. со сл/м(110) *	110	3,6	4,2	23,3	145,1	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	

	Помидоры соленые(30) *	30	0,4		1,2	6,7	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		450	12,1	19,2	82,6	549,5	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
	Мандарины(95) *	111	1,4	0,4	13,1	66,6	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		206	1,8	0,8	23,7	117,3	
<b>Обед</b>							
	Капустник(180) *	180	3,1	6,2	18,2	143,2	
	Суп карт. с гречн.кр. б/мор(180) *	180	2,9	2,6	21,6	121,9	
	Плов из птицы(160) *	160	18,2	19,9	28,4	365,6	
	Индейка отв. молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Салат из соленых огурцов(50) *	50	0,5	3,1	1,3	35,8	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		930	44,4	53,2	123,9	1154,9	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Филе кур молотое(50) *	50	12,9	12,9	0,7	169,9	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Зефир(40) *	30	0,2		18	73,4	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		433	34,9	35	77,4	762,7	
<b>Итого за день</b>		2 019	93,2	108,2	307,6	2584,4	

(лист 8)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:2

День:Среда 09.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Сыр (порциями)(10) *	10	2,5	3,2		39	
	Плов фруктовый.(150) *	170	4,2	6,3	61,7	322,1	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Салат из кваш. кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		520	13,1	25,1	116,8	746,9	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка(150) *	150	4,5	3,9	6,5	83,5	
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		245	4,9	4,3	17,1	134,2	
<b>Обед</b>							

Борщ с капустой и картофелем (сл.м.)(180) *	180	3,3	5,5	20,5	145,7	
Щи из свежей капусты с картофелем б/том,б/мор.(180) *	180	2,5	3,4	16,2	106,2	
Филе кур молотое(50) *	50	12,9	12,9	0,7	169,9	
Индейка отв молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
Салат из соленых помидор(30) *	30	0,4	3	1,5	35	
Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>40,9</b>	<b>46,9</b>	<b>101,3</b>	<b>991,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Птица тушеная б/соуса(50) *	50	12,8	12,9	0,4	168,7	
Индейка отв молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
Пюре картофельное(120) *	110	2,9	4	23,1	140	
Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
Вафли(25) *	15	0,3	0,3	7	31,9	
Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>538</b>	<b>35,7</b>	<b>38,6</b>	<b>81,2</b>	<b>814,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 093</b>	<b>94,6</b>	<b>114,9</b>	<b>316,4</b>	<b>2686,3</b>	

(лист 9)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:2

День:Четверг 10.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Каша пшеничн рас. со с/м(110) *	110	5,6	4,4	24,8	160,6	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Помидоры соленые(30) *	30	0,4		1,2	6,7	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>19,4</b>	<b>84,1</b>	<b>565</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
	Груши свежие(95) *	100	0,6	0,5	15,5	70,5	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>195</b>	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>26,1</b>	<b>121,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп карт.с пшенной крупой (м/сл)(180) *	180	3	4,8	21,6	141,8	
	Суп карт. с гречн.кр. б/мор(180) *	180	2,9	2,6	21,6	121,9	
	рагу овощное с говядиной(200) *	200	19,1	7,3	30,6	264,1	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Огурцы соленые(30) *	30	0,3		0,6	4,3	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	

	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		940	44,6	35,4	132,5	1026,7	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Биточки из говядины рубленые(60) *	60	15,1	7,7	6,3	153,6	
	Биточки из индейки рубленые(60) *	60	13,8	19,4	0,7	232,4	
	Пюре картофельное(120) *	110	2,9	4	23,1	140	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Сушка(12) *	12	1,3	0,1	8,5	40,7	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		555	39	37,2	88,6	843,7	
<b>Итого за день</b>		2 140	98,7	92,9	331,3	2556,6	

(лист 10)

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:2

День:Пятница 11.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Говядина отв мол(50) *	50	16,1	2,8	0,7	91,1	
	Индейка отв молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Макар.изделия со сл/м(110) *	110	3,9	3,8	24,7	148,2	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		520	39,4	35,6	79,9	793,8	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		95	0,4	0,4	10,6	50,7	
<b>Обед</b>							
	Суп карт. с клецками(160/16) *	160/16	6	6,7	26,9	191,4	
	Суп карт.с рис.к б/мор(180) *	180	2,4	2,3	20	110	
	Гуляш(60) *	45/25	19,2	7,2	4	156,3	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Пюре картофельное(120) *	120	3,1	4,3	25,3	152,8	
	Зеленый горошек(40) *	40	1,9		3,7	21,5	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		946	52,3	41,9	134,3	1120,4	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Салат из кваш кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Печенье(20) *	20	1,7	2,3	13,9	82,8	



Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	353	10,5	11	73,2	433,5	
<b>Итого за день</b>	1 914	102,6	88,9	298	2398,4	

<b>Итого за период</b>	20 321	973,9	979,7	2991,6	24735,9	
<b>Среднее значение за период</b>		97,4	98	299,2	2473,6	

Составил \_\_\_\_\_ Шипылова  
Ирина Николаевна

Утвердил \_\_\_\_\_