

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	4	23,26	157,7	883	6,66
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	4,33
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	2,4
Итого за Завтрак		355	6,08	11	52,19	336,2		13,39
Завтрак 2								
	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	30,6	930	0,49
Итого за Завтрак 2		100	0,06		7,42	30,6		0,49
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813	3,72
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049	2,4
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	0,93
	Плов со свиной	160	9,98	19	37,74	360,7	444,01	20,55
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87	932,01	4,39
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		520	18,32	25	90,95	649,8		33,15
Полдник								
	Пряник (порц.)	50	3,15	1	37,8	167,9	1 192	6,1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604	13,42
Итого за Полдник		200	7,5	5	43,8	243,7		19,52
Итого за день		1 175	31,96	41	194,36	1260,3		66,55

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	2,73	5	17,03	156	1 111	6,49
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	4,49
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,05
Итого за Завтрак		355	6,22	8	40,57	289,8		12,03
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	9,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		9,5
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (ноябрь-декабрь)	30	0,53	2	2,97	28,3	818	1,42
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06	8,84
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076	24,85
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995	8,63
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	2,83
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		540	16,05	21	80,79	560,3		48,89
Полдник								
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	16,06
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,66
	Чай ягодный	150	0,08		12	44,9	971	1,05
Итого за Полдник		220	7,57	6	20,89	189,6		17,77
Итого за день		1 215	30,24	35	152,05	1086,7		88,19

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,38	3	14,45	92,3	1 153	6,06
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	4,33
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	8,04
Итого за Завтрак		355	3,7	10	34,3	235,7		18,43
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		8
Обед								
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812	8,22
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665	7,18
	Котлета Домашняя*	50	7,09	10	6,45	142,3	661,04	1,15
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	1,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	3	30,04	156	516	5,33
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930	0,49
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		550	17,39	18	79,98	550,3		26,19
Полдник								
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141	5,29
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916	1,63
Итого за Полдник		200	3,92	5	47,84	292		6,92
Итого за день		1 205	25,01	33	173,32	1125,5		59,54

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный НУ	120	12,07	15	2,22	192,2	972,06	16,32
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	4,73
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,05
Итого за Завтрак		350	13,39	18	33,08	340		22,1
Завтрак 2								
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701,01	2,19
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8		2,19
Обед								
	Салат из свеклы отварной (ноябрь-декабрь)	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01	2,39
	*Суп с вермишелью и мясом кур	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02	7,13
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401	2,5
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995	8,63
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02	1,98
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		530	14,34	17	85,85	541,5		24,95
Полдник								
	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	2,34
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483	2,4
Итого за Полдник		230	7,25	6	26,78	194		5,9
Итого за день		1 210	35,03	41	158,91	1129,3		55,14

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	5	12,27	156	823	6,02
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	4,49
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	1,05
Итого за Завтрак		355	6,88	8	36,84	289,8		11,56
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	9,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		9,5
Обед								
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817	2,53
	*Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05	8,29
	Запеканка картофельная с мясом.	140	11,12	16	20,38	282,2	1 100	24,32
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	0,49
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705	4,05
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		530	17,85	26	72,1	620,4		42
Полдник								
	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059	
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828	1,05
Итого за Полдник		210	4,11	12	36,92	266,3		1,05
Итого за день		1 195	29,24	46	155,66	1223,5		64,11

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,32	4	20,59	133,7	235,05	7,88
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	4,49
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	1,05
Итого за Завтрак		355	6,81	7	44,13	267,5		13,42
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	9,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		9,5
Обед								
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814	3,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04	5,01
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907	12,28
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032	2,38
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	2,83
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		530	17,02	16	73,07	538,2		27,84
Полдник								
	Лапшевник с творогом	60	5,55	5	11,52	113,5	226	10,34
	Чай ягодный	150	0,08		12	44,9	971	1,05
Итого за Полдник		210	5,63	5	23,52	158,4		11,39
Итого за день		1 195	29,86	28	150,52	1011,1		62,15

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	4,88	5	26,72	171,1	853	7,86
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	4,73
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	8,04
Итого за Завтрак		360	6,2	8	53,79	303,7		20,63
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		8
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519	1,82
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06	6,56
	Жаркое по-домашнему	160	10,58	19	18,2	290,3	893,01	25,23
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928	3,72
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		530	16,25	26	66,13	572,4		39,65
Полдник								
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141	5,29
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604	13,42
Итого за Полдник		200	8,1	9	32,17	279,3		18,71
Итого за день		1 190	30,55	43	163,29	1202,9		86,99

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	5,97	7	27,9	176,1	848	8,35
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	4,49
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	2,54
Итого за Завтрак		355	9,52	10	51,63	309,9		15,38
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	4,05
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3		4,05
Обед								
	Горошек зеленый консервированный (ноябрь-декабрь)	30	0,93		1,95	12	811	5,4
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181	7,31
	Запеканка картофельная с печеню*	160	13,06	8	28,25	258	910	38,04
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600	0,49
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02	1,98
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
Итого за Обед		540	25,22	14	83,35	592,1		55,54
Полдник								
	Слойка промышленного производства в ассортименте	60	4,11	12	25,69	221,4	1 059	
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828	1,05
Итого за Полдник		210	4,11	12	36,92	266,3		1,05
Итого за день		1 205	39,19	36	184,71	1228,6		76,02

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	6,26	5	20,82	154,7	851	5,79
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	4,33
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854	3,51
Итого за Завтрак		355	8,94	14	49,49	341,5		13,63
Завтрак 2								
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701,01	2,19
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8		2,19
Обед								
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (ноябрь-декабрь)	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01	3,13
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01	10,67
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	5,12	99,4	1 197	4,22
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995	8,63
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930	0,49
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		530	14,03	20	84,9	558,6		29,46
Полдник								
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01	13,46
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,21
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916	1,63
Итого за Полдник		240	6,01	7	35,82	257,1		15,3
Итого за день		1 225	29,03	41	183,41	1211		60,58

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9	850	8,9
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	4,49
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	5,26
Итого за Завтрак		355	11,7	13	41,66	369,8		18,65
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		8
Обед								
	Салат Бурячок (ноябрь-декабрь)	30	0,33	5	1,66	48,8	999	2,93
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89	6,79
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067	13,49
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	3	30,04	156	516	5,33
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	1,5
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02	0,95
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		550	18,16	15	82,03	528,2		33,31
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,63
	Чай с молоком	150	1,02	1	15	66	854	3,51
Итого за Полдник		200	4,17	4	48,3	239,5		8,14
Итого за день		1 205	34,03	32	183,19	1185		68,1
Итого за период		12 020	314,14	376	1699,42	11663,9		
Среднее значение за период		1 202	31,4	37,6	169,9	1166,4		

Составил _____ Субботина

Утвердил _____

