

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	150	5	6	25	176		498,03
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	1	33	156		0,81
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	16	117		414,02
	Чай (детям с пищевой аллергией)	160			11	43		132,03
Итого за Завтрак			21	20	100	659		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из свеклы	30		3	3	28		34
	Рассольник Ленинградский	150	1	2	6	43		82,01
	Жаркое по-домашнему	150	20	12	16	254		292,07
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из свежих яблок	150			13	53	1	124,02
Итого за Обед			25	18	56	471	1	
Полдник								
	Йогурт фруктовый питьевой	180	5	6	7	106		420,11
Итого за Полдник			5	6	7	106		
Ужин								
	Котлеты из филе индейки с сыром	60	31	29	45	283		322,04
	Каша пшеничная с маслом сливочным	130	6	10	61	195		0,74
	Чай с сахаром	150			7	25		411,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	180	6	1	39	188		0,81
Итого за Ужин			43	40	152	691		
Итого за день			94	84	325	1974	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	110	8	13	1	153		229,01
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Бутерброды с сыром	40	4	6	13	124		3,08
	Чай с сахаром	150			7	25		411,01
Итого за Завтрак			16	20	59	479		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	30						410,01
	Суп овощной на мясном бульоне	150	5	4	18	134		85,21
	Биточки рыбные	50	12	5	17	160		255,07
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	144		219,12
	Соус сметанный с томатом	15	1	1	2	22		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед			27	14	99	646		
Полдник								
	Кисель ягодный	180			18	60		118,02
Итого за Полдник					18	60		
Ужин								
	Огурец свежий дольками	40			1	6	4	410
	Тефтели мясо-крупяные	150	16	13	11	221	1	106,01
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
Итого за Ужин			16	13	20	257	5	
Итого за день			59	47	205	1487	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулес молочная	150	6	7	24	185		182,05
	Каша пшенна на воде (детям с пищевой аллергией)	150	7	5	38	190		0,62
	Бутерброд с маслом	35	2	8	15	141		1,06
	Какао с молоком	160	3	3	13	95		416
	Чай (детям с пищевой аллергией)	160			11	43		132,02
Итого за Завтрак			18	23	101	654		
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод (облепиха)	100			9	37	10	123,08
	Итого за Завтрак2					9	37	10
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	1	4	7	66		21,07
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	5	4	15	110		44,04
	Треугольники	130	18	9	53	359		440,06
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из смородины	150			17	67		393,01
Итого за Обед			28	18	110	695		
Полдник	Молоко кипяченое	180	6	6	18	104		419,01
	Печенье	10	1	1	8	41		
Итого за Полдник			7	7	26	145		
Ужин	Запеканка из творога	130	10	7	21	190		251,18
	Соус молочный сладкий	15		1	1	32		369,02
	Каша кукурузная (детям с пищевой аллергией)	130	4	1	28	136		0,81
	Чай с сахаром	180			8	30		411
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Ужин			14	9	67	433	10	
Итого за день			67	57	313	1964	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	7	10	25	220	2	64
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	8	5	37	199		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Чай с молоком	160	2	3	13	80		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	160			11	43		132,03
	Итого за Завтрак			24	28	101	709	2
Завтрак2	Фрукты	95			9	45	10	140,07
	Итого за Завтрак2				9	45	10	
Обед	Огурец свежий дольками	30			1	4	3	410
	Суп-пюре из брокколи с гренками	150	2	3	10	79		110,02
	Плов из говядины	130	14	15	22	282		499,04
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
	Итого за Обед			21	19	71	551	3
Полдник	Кефир	180	5	6	7	106		420,03
	Итого за Полдник		5	6	7	106		
Ужин	Кнели рыбные отварные	60	1	1	3	25		85
	Овощи тушеные	120	2	3	12	83		349,04
	Чай с лимоном	180			10	41		412,03
	Итого за Ужин		19	11	42	343		
Итого за день		69	64	230	1754	15		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8	5	42	240		219,07
	Каша пшенная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	7	5	38	190		0,62
	Печенье	50	4	1	25	128		0,87
	Чай с сахаром	150			7	25		411,01
Итого за Завтрак			19	11	112	583		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2					10	47	10
Обед	Салат из моркови	30			4	15		42,01
	Суп пюре гороховый с гречками на мясном бульоне	150	10	8	21	134		87,16
	Котлеты из филе индейки с сыром	50	26	24	38	236		322,04
	Каша гречневая с маслом сливочным	110	6	1	27	146		0,49
	Соус сметанный с томатом	15	1	1	2	22		373,03
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед			48	35	130	739		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	10	116		419,02
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Итого за Полдник			7	7	53	303	14
Ужин	Суфле из рыбы	60	19	6	51	159		284,06
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	60	16	7	17	194		256,01
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	144		219,14
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	110	8	7	18	150		516,01
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Чай с лимоном	180			8	31		412,02
	Итого за Ужин			49	24	128	731	24
Итого за день			123	77	433	2403		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	7	4	28	176		0,57
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Бутерброды с сыром	40	4	6	13	124		3
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	16	117		414,02
Итого за Завтрак			19	14	95	594		
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	100			8	38	32	417,01
Итого за Завтрак2					8	38	32	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	30						
	Суп овощной на мясном бульоне	150	5	4	19	134		85,1
	Суфле из говяжьей печени	50	9	4	5	93	14	104,01
	Пюре картофельное	110	3	3	15	100	17	56,02
	Соус сметанный с томатом	15	1	1	2	22		373,06
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из кураги	150			12	47		122,03
Итого за Обед			22	13	71	489	31	
Полдник								
	Кисель ягодный	150			15	50		118,02
	Печенье	10	1	1	8	41		
Итого за Полдник			1	1	23	91		
Ужин								
	Королевская ватрушка из творога	130	20	16	35	367		249,04
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	130	4	4	28	136		0,64
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Ужин			24	20	80	578	10	
Итого за день			66	48	277	1790	73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	8	4	29	188		0,54
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	7	5	38	190		0,62
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Чай с сахаром	160			7	27		411,01
Итого за Завтрак			22	19	89	572		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	30	1	4	7	66		21,07
	Суп харчо на мясном бульоне	150	4	3	11	90		85,12
	Биточки рыбные	50	12	5	17	160		255,07
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	144		219,14
	Соус сметанный с томатом	15	1	1	2	22		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед			27	17	99	668		
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	118		420,02
	Пряник	50	3	1	29	132		518
Итого за Полдник			9	7	37	250		
Ужин								
	Омлет натуральный	150	10	18	2	209		229,01
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Чай с сахаром	160			7	27		411,01
	Морковь свежая порционно	30			4	15		42,03
Итого за Ужин			14	19	51	428		
Итого за день			72	62	285	1963	10	

ЧОУ "Татнефть-школа"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Ассорти" (греча, пшеничная)	150	5	8	20	168	1	66,07
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	9	2	44	239		0,42
	Бутерброд с маслом	35	2	8	15	141		1,06
	Какао с молоком	160	3	3	13	95		416
	Чай (детям с пищевой аллергией)	160	3	3	13	95		416
	Итого за Завтрак			22	24	105	738	1
Завтрак2	Напиток из свежемороженой ягод (облепиха)	100			9	37	10	123,08
	Итого за Завтрак2				9	37	10	
Обед	Перец свежий дольками	30			2	8		175,01
	Борщ на мясном бульоне	150	5	4	15	105		63,02
	Элеш из индейки	110	15	7	45	304		440,1
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из смородины	150			17	67		393,01
Итого за Обед			24	12	97	577		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	10	116		419,02
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	95			9	45	10	140,02
Итого за Полдник			6	7	35	231	12	
Ужин	Вареники ленивые со сливочным соусом	150	16	8	16	200		243,03
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	7	5	38	190		0,62
	Чай	160			11	43		132
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Ужин			23	13	74	478	10	
Итого за день			75	56	320	2061	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	150	5	4	23	152		0,52
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Чай с молоком	160	2	3	13	80		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	160			11	43		132,03
Итого за Завтрак			18	18	100	619		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	30			1	4	3	410
	Суп фасолевый на мясном бульоне	150	6	1	20	110		93,02
	Бефстроганов из говядины	50	9	9	2	125		293,11
	Каша перловая рассыпчатая	110	3		24	117		0,09
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед			23	11	85	542	3	
Полдник								
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,11
Итого за Полдник			6	6	8	118		
Ужин								
	Салат из белокачанной капусты и помидор с растительным маслом	40		3	1	28	4	22,02
	Растегай с горбушей	150	8	10	21	225		496,08
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	150	41	16	42	486		256,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	110	4		24	115		0,81
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
Итого за Ужин			53	29	94	878	4	
Итого за день			100	64	296	2202	17	

ЧОУ "Татнефть-школа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с овощами	150	5	7	25	179		180,05
	Печенье	20	1	2	15	81		
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
	Итого за Завтрак		6	9	48	290		
Завтрак2	Фрукты	95			9	45	10	140,07
	Итого за Завтрак2				9	45	10	
Обед	Салат из моркови	30		4	4	15		42,04
	Суп чечевичный с курицей	150	5	3	19	121		87,25
	Птица отварная	50	10	8		112		317,11
	Каша пшеничная с маслом сливочным	110	5	8	51	165		0,92
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
	Итого за Обед		25	24	112	599		
Полдник	Молоко кипяченое	180	6	6	9	104		419,02
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	95			9	45	10	140,02
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Итого за Полдник		6	6	34	219	12	
	Ужин	Запеканка из творога с яблоком	110	8	6	16	148	
Соус сладкий из кураги		15			1	5		114
Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)		150	5	5	33	156		0,64
Чай сладкий с молоком		180	3	3	16	102	1	134
Итого за Ужин			16	14	66	411	1	
Итого за день		53	53	269	1564	23		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба" (пшенно, рис) молочная	150	5	1	23	124		185
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	16	117		414,02
Итого за Завтрак			20	15	92	585		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	30	1	3	2	40		32
	Суп гречишное зёрнышко на мясном бульоне	150	2	2	12	68		85,13
	Пудинг рыбный запеченный	50	10	6	20	177		285,02
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	100	27	11	28	324		256,01
	Макаронные изделия отварные	120	4	3	27	157		219,12
	Соус сметанный с томатом	15		1	1	11		373
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из смородины	150			17	67		393,01
Итого за Обед			48	27	125	937		
Полдник								
	Кисель ягодный	200			20	67		118,03
Итого за Полдник					20	67		
Ужин								
	Огурец свежий дольками	40			1	6	4	410
	Котлеты из говядины	60	13	13	24	266		299,03
	Пюре гороховое	120	9	5	19	164		526
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	120	9	8	19	164		516,01
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
Итого за Ужин			31	26	71	630	4	
Итого за день			99	68	317	2264	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5	6	25	176		498,03
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	1	33	156		0,81
	Бутерброды с маслом	35	2	7	13	124		1
	Чай с сахаром	160			7	27		411,01
	Итого за Завтрак			12	14	78	483	
Завтрак2	Фрукты	95			9	45	10	140,07
	Итого за Завтрак2				9	45	10	
Обед	Перец свежий дольками	30			2	8		175,01
	Суп из булгура на мясном бульоне	150	2	2	8	57		80,02
	Бефстроганов из индейки	50	11	13	2	169		293,16
	Пюре картофельное	120	3	4	16	109	18	56,04
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
	Итого за Обед			21	20	66	529	18
Полдник	Кефир	150	4	5	6	89		420,02
	Итого за Полдник			4	5	6	89	
Ужин	Фрикадельки мясные	60	10	15	27	283		304,07
	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132		21,07
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Итого за Ужин			14	23	59	498	
Итого за день			51	62	218	1644	28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	15	25	3	295		229,02
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	140		3
	Какао с молоком	160	3	3	13	95		416
	Чай (детям с пищевой аллергией)	150			10	40		132,02
Итого за Завтрак			23	35	41	570		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	30						
	Суп овощной на мясном	150	5	4	18	134		85,21
	Вак балиш	130	4	7	3	125		496,04
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из кураги	150			12	47		122,03
Итого за Обед			13	12	51	399		
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	116		419,02
Итого за Полдник			6	7	10	116		
Ужин								
	Котлеты из филе индейки с сыром	60	21	20	52	261		322,03
	Ризотто	110	2	4	17	131		180,07
	Чай с лимоном	180			8	31		412,02
Итого за Ужин			23	24	77	423		
Итого за день			65	78	188	1553	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	150	6	7	24	179		182,02
	Каша пшенная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	7	4	38	190		0,62
	Бутерброд с маслом	35	2	8	15	141		1,06
	Чай с молоком	160	2	3	13	80		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	160			11	43		132,03
Итого за Завтрак			17	22	101	633		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	30			1	4	3	410
	Уха	150	7	4	9	91	12	41,12
	Мясные палочки	60	13	13	24	266		299,27
	Каша гречневая с маслом	130	7	2	32	173		0,78
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед			32	20	104	720	15	
Полдник								
	Йогурт фруктовый питьевой	150	4	5	6	89		420,11
Итого за Полдник			4	5	6	89		
Ужин								
	Салат из моркови	40	1		5	21		42,02
	Сочник с творогом	150	17	27	40	357		255,05
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	120	4	1	26	125		0,81
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
Итого за Ужин			22	28	77	527		
Итого за день			75	75	297	2014	25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ассорти (пшено, рис) с маслом сливочным	150	6	7	90	225		313,14
	Печенье	20	1	2	15	81		
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
	Итого за Завтрак		7	9	113	336		
Завтрак2	Фрукты	95			9	45	10	140,07
	Итого за Завтрак2				9	45	10	
Обед	Огурец свежий дольками	30			1	4	3	410
	Лапша домашняя на курином бульоне	150	2	2	14	82		126,04
	Птица отварная	50	10	8		112		317,11
	Каша гречневая с маслом сливочным	120	6	2	30	160		0,97
	Соус сметанный с томатом.	15		1	1	11		373
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед		23	14	84	555	3		
Полдник	Молоко кипяченое	180	6	6	9	104		419,02
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	95			9	45	10	140,07
	Итого за Полдник		6	6	34	219	12	
Ужин	Суфле из рыбы	60	22	6	51	126		284,07
	Пюре картофельное	110	3	3	15	100	17	56,05
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	110	5	4	28	139		0,62
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,05
	Чай с лимоном	180			10	41		412,03
Итого за Ужин		31	15	107	435	17		
Итого за день		67	44	347	1590	42		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	4	3	15	99		0,5
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	8	5	37	199		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	16	117		414,02
Итого за Завтрак			23	21	83	582		
Завтрак2								
	напиток лимонный	100				1		508,01
Итого за Завтрак2						1		
Обед								
	Салат из моркови	30		4	4	15		42,04
	Борщ на мясном бульоне	150	5	4	15	105		63,02
	Рулет мясной с вермишелью	110	8	7	21	183		312,17
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из яблок	150			13	53	1	124,02
Итого за Обед			17	16	71	449	1	
Полдник								
	Кисель ягодный	200			20	67		118,03
Итого за Полдник					20	67		
Ужин								
	Пудинг из творога (запеченный)	130	20	16	35	367		249
	Соус молочный сладкий	15		1	1	32		369,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Чай с сахаром	160			6	21		411,02
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Ужин			24	18	89	642	10	
Итого за день			64	55	263	1741	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	150	6	4	22	152		0,46
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	8	5	37	199		0,59
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	140		3
	Чай с сахаром	160			7	27		411,01
Итого за Завтрак			19	16	81	518		
Завтрак2								
	Напиток из свежемороженой ягод(брусника)	100			9	37	10	123,09
Итого за Завтрак2					9	37	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	30		2	3	26		21
	Суп гречишное зёрнышко на мясном бульоне	150	2	2	12	68		85,13
	Плов из говядины	150	17	17	25	326		499,04
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	93		394,01
Итого за Обед			24	22	78	606		
Полдник								
	Кефир	150	4	5	6	89		420,02
Итого за Полдник			4	5	6	89		
Ужин								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
	Пицца детская	130	15	8	40	291		448,03
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
Итого за Ужин			15	8	57	366	10	
Итого за день			62	51	231	1616	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	15	25	3	295		229,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	1	33	156		0,81
	Бутерброды с маслом	45	3	6	19	140		1,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	89		416
Итого за Завтрак			26	35	68	680		
Завтрак2								
	Фрукты	95			9	45	10	140,07
Итого за Завтрак2					9	45	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	30			1	4	3	410
	Суп из булгура на мясном	150	2	4	8	57		80,01
	Котлеты из говядины	60	13	13	24	266		299,25
	Пюре гороховое	120	9	6	19	164		
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из смородины	150			17	67		393,02
Итого за Обед			28	24	87	651	3	
Полдник								
	Кисель ягодный	180			18	60		118,02
Итого за Полдник					18	60		
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	50	10	6	20	177		285,02
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	144		219,14
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	110	8	6	18	150		516,02
	Чай с лимоном	180			8	31		412,02
Итого за Ужин			22	15	70	502		
Итого за день			76	74	252	1938	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ясли/20/Осень-Зима2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Ясли/20/Осень-Зима2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ассорти (греча, пшеничная) молочная	150	5	8	20	168		66,06
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	8	5	37	199		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	45	7	10	15	167		3,05
	Чай с сахаром	160			6	21		411,02
Итого за Завтрак			20	23	78	555		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	40						410,01
	Рассольник домашний	150	4	4	13	97		81,01
	Язык говяжий отварной	50	19	18	23	161		289,06
	Пюре картофельное	110	3	3	15	100	17	56,02
	Соус сметанный с томатом	15	1	1	2	22		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из кураги	150			12	47		122,03
Итого за Обед			31	27	83	520	17	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	95			9	45	10	140,02
Итого за Полдник			6	6	34	231	12	
Ужин								
	Королевская ватрушка из творога	130	20	16	35	367		249,04
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	130	3		33	153		0,6
	Чай с сахаром	180			8	30		411,01
Итого за Ужин			23	16	76	550		
Итого за день			80	72	281	1903	39	

Итого за период	1489	1247	5672	37507	477	
Среднее значение за период	74,45	62,35	283,6	1875,35	23,85	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	15	28	57			