

Утверждаю:

Заведующий ДС "Журавлик"

И.Н. Агаева

**ЛЕТО-ОСЕНЬ**

МБДОУ ДС "Журавлик" г. Волгодонска

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Масло сливочное                              | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                         | Суп молочный с крупой (гречневая) 150        | 150       | 4                | 5    | 14       | 111                     | 29          |
|                         | Кофейный напиток с молоком 150               | 150       | 2                | 2    | 11       | 70                      | 414         |
|                         | Хлеб пшеничной 25                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | 330       | 8                | 11   | 37       | 273                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>        | Кефир 150                                    | 150       | 4                | 4    | 6        | 75                      | 420         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                    |           | 150              | 4    | 4        | 6                       | 75          |
| <b>Обед</b>             | Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150 | 150/25    | 4                | 2    | 11       | 84                      | 27          |
|                         | Тефтели с рисом 60                           | 60        | 8                | 12   | 8        | 168                     | 118,01      |
|                         | Соус томатный 20                             | 20        |                  | 1    | 1        | 11                      | 160,01      |
|                         | Картофель отварной 110                       | 110       | 2                | 3    | 17       | 104                     | 336,01      |
|                         | Свекла отварная 40                           | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                         | Сок фруктовый 150                            | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                         | Хлеб пшеничной 50                            | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | 605       | 18               | 21   | 80       | 580                     |             |
| <b>Ужин</b>             | Омлет натуральный 65                         | 63/2,5    | 6                | 9    | 2        | 111                     | 75          |
|                         | Капуста тушеная 110                          | 110       | 3                | 4    | 15       | 96                      | 138         |
|                         | Чай с сахаром 150                            | 150/7     |                  |      | 7        | 28                      | 411         |
|                         | Печенье сахарное 20                          | 20        | 1                | 1    | 7        | 46                      |             |
|                         | Яблоки 140                                   | 140       | 1                | 1    | 14       | 62                      | 386         |
|                         | Хлеб пшеничной 25                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                              | 518       | 13               | 15   | 57       | 402                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | 1 603     | 43               | 51   | 180      | 1330                    |             |

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Масло сливочное                                 | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                         | Яйца вареные                                    | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                         | Сыр полутвердый 15                              | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 7           |
|                         | Каша манная молочная жидкая 150                 | 150/4     | 5                | 6    | 23       | 167                     | 62          |
|                         | Чай с молоком 150                               | 150       | 3                | 2    | 11       | 77                      | 413         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный 25                         | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 389       | 18               | 21   | 42       | 438                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>        | Молоко кипяченое 150                            | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       |           | 150              | 5    | 4        | 8                       | 85          |
| <b>Обед</b>             | Свекольник 150                                  | 150       | 1                | 4    | 6        | 63                      | 22          |
|                         | Котлеты, биточки, шницели рубленые 60 (свинина) | 60        | 6                | 19   | 9        | 235                     | 299         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая 110                  | 110       | 6                | 4    | 33       | 193                     | 127         |
|                         | Морковь отварная 40                             | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                         | Сок фруктовый 150                               | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный 50                         | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 560       | 16               | 30   | 84       | 673                     |             |
| <b>Ужин</b>             | Рыба, тушеная в томате с овощами 120            | 60/60     | 12               | 7    | 6        | 137                     | 98          |
|                         | Пюре картофельное 110                           | 110       | 2                | 4    | 15       | 101                     | 339         |
|                         | Капуста тушеная 40                              | 40        | 1                | 1    | 5        | 35                      | 138         |
|                         | Чай с лимоном 150                               | 150/7/3,5 |                  |      | 7        | 29                      | 412         |
|                         | Пирожок, печеный с яблоками 45                  | 45        | 4                | 3    | 27       | 150                     | 213,01      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный 25                         | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                 | 501       | 21               | 15   | 68       | 496                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1 600     | 60               | 70   | 202      | 1692                    |             |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Масло сливочное                              | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                           | Яйца вареные                                 | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                           | Сыр полутвердый 15                           | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 7           |
|                           | Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая 150      | 150/4     | 5                | 7    | 19       | 156                     | 65          |
|                           | Кофейный напиток с молоком 150               | 150       | 2                | 2    | 11       | 70                      | 414         |
|                           | Хлеб пшеничной 50                            | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                              | 414       | 19               | 23   | 54       | 494                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Кефир 150                                    | 150       | 4                | 4    | 6        | 75                      | 420         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                              | 150       | 4                | 4    | 6        | 75                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Суп картофельный с макаронными изделиями 150 | 150       | 2                | 2    | 13       | 74                      | 25          |
|                           | Запеканка из печени с рисом 155              | 150/5     | 19               | 11   | 21       | 256                     | 311         |
|                           | Пюре из свеклы 40                            | 35/5      | 1                | 1    | 4        | 33                      | 147         |
|                           | Компот из сушеных фруктов 150                | 150       |                  |      | 21       | 85                      | 394         |
|                           | Хлеб пшеничной 50                            | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                              | 545       | 26               | 15   | 83       | 566                     |             |
| <b>Ужин</b>               |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Запеканка из творога 130                     | 130       | 25               | 10   | 25       | 297                     | 80          |
|                           | Соус молочный (сладкий) 20                   | 20        |                  | 1    | 3        | 20                      | 369         |
|                           | Молоко кипяченое 150                         | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
|                           | Яблоки 140                                   | 140       | 1                | 1    | 14       | 62                      | 386         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                              | 440       | 31               | 16   | 50       | 464                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 1 549     | 80               | 58   | 193      | 1599                    |             |

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Повидло 10                          | 10        |                  |      | 6        | 24                      |             |
|                           | Суп молочный с крупой (рисовая) 150 | 150       | 4                | 5    | 14       | 111                     | 29          |
|                           | Кофейный напиток с молоком 150      | 150       | 2                | 2    | 11       | 70                      | 414         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25             | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | 335       | 8                | 7    | 39       | 249                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Молоко кипяченое 150                | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Борщ с капустой и картофелем 150    | 150       | 1                | 3    | 8        | 62                      | 63          |
|                           | Цыплята в соусе с томатом 105       | 60/45     | 30               | 36   | 5        | 457                     | 123         |
|                           | Макаронные изделия отварные 110     | 110       | 4                | 4    | 26       | 155                     | 134         |
|                           | Пюре из моркови 40                  | 35/5      | 1                | 1    | 4        | 33                      | 147         |
|                           | Сок фруктовый 150                   | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 50             | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | 605       | 39               | 45   | 77       | 862                     |             |
| <b>Ужин</b>               |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Рыба отварная 60                    | 60        | 4                |      |          | 53                      | 95          |
|                           | Каша пшеничная вязкая 110           | 110       | 3                |      | 18       | 112                     | 331         |
|                           | Капуста тушеная 40                  | 40        | 1                | 1    | 5        | 35                      | 138         |
|                           | Чай с лимоном 150                   | 150/7/3,5 |                  |      | 7        | 29                      | 412         |
|                           | Ватрушка с творогом 45              | 45        | 9                | 2    | 34       | 191                     | 208         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25             | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | 441       | 19               | 6    | 72       | 464                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | 1 531     | 71               | 62   | 196      | 1660                    |             |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Масло сливочное                           | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                         | Каша пшеничная молочная жидкая 150        | 150/4     | 5                | 5    | 26       | 170                     | 66          |
|                         | Чай с молоком 150                         | 150       | 3                | 2    | 11       | 77                      | 413         |
|                         | Хлеб пшеничной 25                         | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | 334       | 10               | 11   | 49       | 339                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>        | Молоко кипяченое 150                      | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                 |           | 150              | 5    | 4        | 8                       | 85          |
| <b>Обед</b>             | Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 150 | 150       | 1                | 5    | 9        | 84                      | 28          |
|                         | Кнели куриные с рисом 60                  | 60        | 10               | 10   | 4        | 144                     | 329         |
|                         | Пюре картофельное 110                     | 110       | 2                | 4    | 15       | 101                     | 339         |
|                         | Свекла отварная 40                        | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                         | Сок фруктовый 150                         | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                         | Хлеб пшеничной 50                         | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | 560       | 17               | 22   | 71       | 542                     |             |
| <b>Ужин</b>             | Яйца вареные                              | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                         | Горошек консервированный отварной 40      | 40        | 1                | 1    | 3        | 31                      | 135         |
|                         | Вареники ленивые с маслом 65              | 60/5      | 9                | 8    | 9        | 144                     | 244         |
|                         | Молоко кипяченое 150                      | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
|                         | Яблоки 140                                | 140       | 1                | 1    | 14       | 62                      | 386         |
|                         | Хлеб пшеничной 25                         | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                           | 460       | 23               | 19   | 46       | 444                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1 504     | 55               | 56   | 174      | 1410                    |             |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Повидло 10                             | 10        |                  |      | 6        | 24                      |             |
|                         | Каша молочная "Дружба" 150             | 150/4     | 5                | 6    | 26       | 181                     | 56          |
|                         | Кофейный напиток с молоком 150         | 150       | 2                | 2    | 11       | 70                      | 414         |
|                         | Хлеб пшеничной 25                      | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | 339       | 9                | 8    | 55       | 334                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>        | Кефир 150                              | 150       | 4                | 4    | 6        | 75                      | 420         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>              |           | 150              | 4    | 4        | 6                       | 75          |
| <b>Обед</b>             | Щи из свежей капусты с картофелем 150  | 150       | 1                | 3    | 5        | 51                      | 73          |
|                         | Жаркое по домашнему 170                | 60/110    | 21               | 5    | 19       | 205                     | 292         |
|                         | Морковь отварная 40                    | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                         | Компот из сушеных фруктов 150          | 150       |                  |      | 21       | 85                      | 394         |
|                         | Хлеб пшеничной 50                      | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 560       | 26               | 11   | 71       | 486                     |             |
| <b>Ужин</b>             | Омлет натуральный 65                   | 63/2,5    | 6                | 9    | 2        | 111                     | 75          |
|                         | Свекла, тушенная в сметанном соусе 110 | 110       | 2                |      | 11       | 66                      | 358         |
|                         | Чай с сахаром 150                      | 150/7     |                  |      | 7        | 28                      | 411         |
|                         | Печенье сахарное 20                    | 20        | 1                | 1    | 7        | 46                      |             |
|                         | Яблоки 130                             | 130       | 1                | 1    | 13       | 57                      | 386         |
|                         | Хлеб пшеничной 25                      | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                        | 508       | 12               | 11   | 52       | 367                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1 557     | 51               | 34   | 184      | 1262                    |             |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Масло сливочное                                  | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                           | Сыр полутвердый 15                               | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 7           |
|                           | Суп молочный с изделиями макаронными 150         | 150       | 4                | 5    | 15       | 117                     | 30          |
|                           | Чай с молоком 150                                | 150       | 3                | 2    | 11       | 77                      | 413         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25                          | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | 345       | 12               | 15   | 34       | 325                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Молоко кипяченое 150                             | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Суп картофельный с горохом 150                   | 150       | 3                | 3    | 10       | 81                      | 87          |
|                           | Котлеты, биточки, шницели рубленные 60 (свинина) | 60        | 6                | 19   | 9        | 235                     | 299         |
|                           | Пюре картофельное 110                            | 110       | 2                | 4    | 15       | 101                     | 339         |
|                           | Капуста тушеная 40                               | 40        | 1                | 1    | 5        | 35                      | 138         |
|                           | Сок фруктовый 150                                | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 50                          | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | 560       | 15               | 28   | 73       | 607                     |             |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Рыба, тушеная в томате с овощами 120             | 60/60     | 12               | 7    | 6        | 137                     | 98          |
|                           | Рис отварной 110                                 | 110       | 3                | 4    | 30       | 165                     | 132         |
|                           | Пюре из моркови 40                               | 35/5      | 1                | 1    | 4        | 33                      | 147         |
|                           | Чай с лимоном 150                                | 150/7/3,5 |                  |      | 7        | 29                      | 412         |
|                           | Пирожок, печеный с картофелем 45                 | 45        | 4                | 4    | 25       | 150                     | 213         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25                          | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | 501       | 22               | 16   | 80       | 558                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | 1 556     | 54               | 63   | 195      | 1575                    |             |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Масло сливочное                              | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                           | Сыр полутвердый 15                           | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 7           |
|                           | Каша манная молочная жидкая 150              | 150/4     | 5                | 6    | 23       | 167                     | 62          |
|                           | Кофейный напиток с молоком 150               | 150       | 2                | 2    | 11       | 70                      | 414         |
|                           | Хлеб пшеничной 25                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                              | 349       | 12               | 16   | 46       | 383                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Кефир 150                                    | 150       | 4                | 4    | 6        | 75                      | 420         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                              | 150       | 4                | 4    | 6        | 75                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150 | 150/25    | 4                | 2    | 11       | 84                      | 27          |
|                           | Запеканка картофельная с печенью 125         | 120/5     | 9                | 7    | 20       | 177                     | 308         |
|                           | Свекла отварная 40                           | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                           | Сок фруктовый 150                            | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб пшеничной 50                            | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                              | 540       | 17               | 12   | 74       | 474                     |             |
| <b>Ужин</b>               |                                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Яйца вареные                                 | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                           | Капуста тушеная 40                           | 40        | 1                | 1    | 5        | 35                      | 138         |
|                           | Сырники из творога 50                        | 50        | 9                | 6    | 5        | 116                     | 245         |
|                           | Соус молочный (сладкий) 20                   | 20        |                  | 1    | 3        | 20                      | 369         |
|                           | Какао с молоком 150                          | 150       | 3                | 3    | 13       | 89                      | 416         |
|                           | Яблоки 140                                   | 140       | 1                | 1    | 14       | 62                      | 386         |
|                           | Хлеб пшеничной 25                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                              | 465       | 21               | 17   | 52       | 444                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 1 504     | 54               | 49   | 178      | 1376                    |             |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Масло сливочное                     | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                           | Суп молочный с крупой (рисовая) 150 | 150       | 4                | 5    | 14       | 111                     | 29          |
|                           | Чай с сахаром 150                   | 150/7     |                  |      | 7        | 28                      | 411         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25             | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | 337       | 6                | 9    | 29       | 216                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Молоко кипяченое 150                | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Борщ с капустой и картофелем 150    | 150       | 1                | 3    | 8        | 62                      | 63          |
|                           | Птица отварная 60                   | 60        | 13               | 8    |          | 124                     | 317         |
|                           | Макаронные изделия отварные 110     | 110       | 4                | 4    | 26       | 155                     | 134         |
|                           | Морковь отварная 40                 | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                           | Компот из сушеных фруктов 150       | 150       |                  |      | 21       | 85                      | 394         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 50             | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | 560       | 21               | 18   | 74       | 540                     |             |
| <b>Ужин</b>               |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Котлеты или биточки рыбные 60       | 60        | 9                | 2    | 6        | 74                      | 93          |
|                           | Картофель отварной 110              | 110       | 2                | 3    | 17       | 104                     | 336,01      |
|                           | Пюре из свеклы 40                   | 35/5      | 1                | 1    | 4        | 33                      | 147         |
|                           | Чай с лимоном 150                   | 150/7/3,5 |                  |      | 7        | 29                      | 412         |
|                           | Булочка домашняя 45                 | 45        | 3                | 7    | 28       | 172                     | 194         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25             | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | 441       | 17               | 13   | 70       | 456                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | 1 488     | 49               | 44   | 181      | 1297                    |             |

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Масло сливочное                        | 5         |                  | 4    |          | 33                      |             |
|                                   | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 150 | 150/4     | 5                | 7    | 19       | 156                     | 65          |
|                                   | Кофейный напиток с молоком 150         | 150       | 2                | 2    | 11       | 70                      | 414         |
|                                   | Хлеб пшеничной 25                      | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                        | 334       | 9                | 13   | 42       | 318                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>                  |                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Молоко кипяченое 150                   | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>         |                                        | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      |             |
| <b>Обед</b>                       |                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Суп картофельный с лапшой домашней 150 | 150       | 2                | 2    | 10       | 64                      | 88          |
|                                   | Суфле куриное 55                       | 55        | 9                | 9    | 2        | 128                     | 327         |
|                                   | Капуста тушеная 110                    | 110       | 3                | 4    | 15       | 96                      | 138         |
|                                   | Сок фруктовый 150                      | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                                   | Хлеб пшеничной 50                      | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                        | 515       | 18               | 16   | 68       | 474                     |             |
| <b>Ужин</b>                       |                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Яйца вареные                           | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                                   | Икра кабачковая 40                     | 40        |                  | 2    | 3        | 31                      | 57          |
|                                   | Пудинг из творога с рисом 50           | 50        | 7                | 5    | 10       | 112                     | 250         |
|                                   | Соус сметанный натуральный 20          | 20        | 1                | 5    | 1        | 51                      | 159         |
|                                   | Какао с молоком 150                    | 150       | 3                | 3    | 13       | 89                      | 416         |
|                                   | Яблоки 140                             | 140       | 1                | 1    | 14       | 62                      | 386         |
|                                   | Хлеб пшеничной 25                      | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>              |                                        | 465       | 19               | 21   | 53       | 467                     |             |
| <b>Итого за день</b>              |                                        | 1 464     | 51               | 54   | 171      | 1344                    |             |
| <b>Итого за период</b>            |                                        | 15 356    | 568              | 541  | 1854     | 14545                   |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                        |           | 56,8             | 54,1 | 185,4    | 1454,5                  |             |

Составил

Шеф-повар И.М.Чегодаева