

Утверждаю:

Заведующий ДС "Журавлик"

И.Н. Агаева

**ЗИМА-ВЕСНА**

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      |
|                           | Салат витаминный 40                          | 40        |                  | 4    | 5        | 57                      | 2           |
|                           | Сок фруктовый 150                            | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб пшеничной 50                            | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | 605       | 18               | 23   | 83       | 610                     |             |
| <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               | 53   | 183      | 1360                    |             |

(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 рубленные 60 (свинина) | 60        | 6                | 19   | 9        | 235                     | 299         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая 110                   | 110       | 6                | 4    | 33       | 193                     | 127         |
|                           | Салат из свеклы с огурцами солеными 40           | 40        | 1                | 2    | 3        | 35                      | 37          |
|                           | Сок фруктовый 150                                | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 50                          | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | 560       | 17               | 30   | 85       | 681                     |             |
| <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         |
|                           | Пюре из моркови 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>      |  | 501       | 20               | 19   | 68       | 516                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 600     | 60               | 74   | 203      | 1720                    |             |

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                      |             |
|                           | Сыр полутвердый 15                           | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 7           |
|                           | 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>   |  | 349       | 12               | 17   | 42       | 372                     |             |
| <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         |
|                           | Капуста тушеная 40                           | 40        | 1                | 1    | 5        | 35                      | 138         |
|                           | 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   | 84       | 568                     |             |
| <b>Ужин</b>               |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Яйца вареные                                 | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                           | Икра кабачковая 40                           | 40        |                  | 2    | 3        | 31                      | 57          |
|                           | Сырники с морковью 50                        | 50        | 7                | 6    | 11       | 124                     | 247         |
|                           | 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               | 22   | 54       | 479                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 509     | 61               | 58   | 186      | 1494                    |             |

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>               |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Рассольник ленинградский 150        | 150       | 1                | 3    | 10       | 72                      | 82          |
|                           | Цыплята в соусе с томатом 105       | 60/45     | 30               | 36   | 5        | 457                     | 123         |
|                           | Макаронные изделия отварные 110     | 110       | 4                | 4    | 26       | 155                     | 134         |
|                           | Салат из моркови и яблок 40         | 40        |                  | 2    | 3        | 33                      | 41          |
|                           | Сок фруктовый 150                   | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 50             | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | 605       | 38               | 46   | 78       | 872                     |             |
| <b>Ужин</b>               |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Рыба отварная 60                    | 60        | 4                |      |          | 53                      | 95          |
|                           | 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         |
|                           | Ватрушка с творогом 45              | 45        | 9                | 2    | 34       | 191                     | 208         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный 25             | 25        | 2                |      | 8        | 44                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | 441       | 18               | 6    | 70       | 454                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | 1 531     | 69               | 63   | 195      | 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                      |             |
|                         | Яйца вареные                          | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                         | Каша пшеничная молочная жидкая 150    | 150/4     | 5                | 5    | 26       | 170                     | 66          |
|                         | Чай с молоком 150                     | 150       | 3                | 2    | 11       | 77                      | 413         |
|                         | Хлеб пшеничной 50                     | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 399       | 17               | 17   | 61       | 461                     |             |
| <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 180      | 180       | 1                | 4    | 9        | 74                      | 63          |
|                         | Котлеты рубленые из птицы 60          | 60        | 9                | 8    | 9        | 149                     | 322         |
|                         | Пюре картофельное 110                 | 110       | 2                | 4    | 15       | 101                     | 339         |
|                         | Салат из квашенной капусты с луком 40 | 40        | 1                | 4    | 1        | 44                      | 6           |
|                         | Сок фруктовый 150                     | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                         | Хлеб пшеничной 50                     | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 590       | 17               | 21   | 75       | 554                     |             |
| <b>Ужин</b>             | Запеканка из творога 130              | 130       | 25               | 10   | 25       | 297                     | 80          |
|                         | Соус сметанный натуральный 20         | 20        | 1                | 5    | 1        | 51                      | 159         |
|                         | Молоко кипяченое 150                  | 150       | 5                | 4    | 8        | 85                      | 419         |
|                         | Апельсины 110                         | 110       | 1                |      | 9        | 42                      |             |
|                         | <b>Итого за Ужин</b>                  |           | 410              | 32   | 19       | 43                      | 475         |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1 549     | 71               | 61   | 187      | 1575                    |             |

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         |
|                      | Огурцы соленые 40                      | 40        |                  |      | 1        | 4                       |             |
|                      | Сок фруктовый 150                      | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                      | Хлеб пшеничной 50                      | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                   |           | 560              | 26   | 9        | 66                      | 446         |
| <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               | 32   | 179      | 1222                    |             |

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         |
|                           | 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       | 14               | 29   | 74       | 616                     |             |
| <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         |
|                           | Салат из свеклы с зеленым горошком 40            | 40        | 1                | 2    | 3        | 31                      | 35          |
|                           | 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       | 22               | 16   | 81       | 556                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 556     | 53               | 64   | 197      | 1582                    |             |

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         |
|                           | Салат из свеклы с чесноком 40                | 40        | 1                | 4    | 4        | 53                      | 15          |
|                           | Сок фруктовый 150                            | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                           | Хлеб пшеничной 50                            | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | 540       | 18               | 14   | 76       | 500                     |             |
| <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     | 55               | 51   | 180      | 1402                    |             |

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         |
|                           | Салат витаминный 40                 | 40        |                  | 4    | 5        | 57                      | 2           |
|                           | 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               | 20   | 77       | 570                     |             |
| <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 моркови 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               | 46   | 184      | 1327                    |             |

(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 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 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          |
|                                   | Кнели куриные с рисом 60                | 60        | 10               | 10   | 4        | 144                     | 329         |
|                                   | Винегрет овощной 110                    | 110       | 1                | 11   | 9        | 142                     | 1           |
|                                   | Сок фруктовый 150                       | 150       |                  |      | 17       | 68                      |             |
|                                   | Хлеб пшеничной 50                       | 50        | 4                | 1    | 24       | 118                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>              |   | 520       | 17               | 24   | 64       | 536                     |             |
| <b>Ужин</b>                       |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Яйца вареные                            | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                                   | Горошек консервированный отварной 40    | 40        | 1                | 1    | 3        | 31                      | 135         |
|                                   | 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         |
|                                   | Апельсины 110                           | 110       | 1                |      | 9        | 42                      |             |
|                                   | Хлеб пшеничной 25                       | 25        | 2                |      | 12       | 59                      |             |
| <b>Итого за Ужин</b>              |   | 435       | 20               | 19   | 48       | 447                     |             |
| <b>Итого за день</b>              |   | 1 439     | 51               | 60   | 162      | 1386                    |             |
| <b>Итого за период</b>            |   | 15 336    | 563              | 562  | 1856     | 14728                   |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |   |           | 56,3             | 56,2 | 185,6    | 1472,8                  |             |

Составил

Шеф-повар И.М.Чегодаева