

Примерное меню

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес"	150	6	8	30	220	
	молочная вязкая						
	Чай с сахаром	160			8	34	
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	
Итого за Завтрак			8	14	50	370	
Завтрак второй							
	Сок	160			18	72	3
Итого за Завтрак второй					18	72	3
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	6	8	16	104	9
	Огурец солёный	30	1		2	8	11
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	9	9	5	137	4
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	166	
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Кисель	150			8	121	5
Итого за Обед			24	23	74	611	29
Полдник							
	Пудинг из творога (запечённый)	150	16	17	31	233	2
	Повидло	20			10	33	4
	Салат из моркови	30	1		4	18	8
	Вафли	30	2	7	27	123	
	Кефир	180	5	5	9	106	1
Итого за Полдник			24	29	81	513	15
Итого за день			56	66	223	1566	47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: весна-лето

Рацион: ясли_весна_лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная	150	6	7	29	203	
	вязкая						
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118	
Итого за Завтрак			14	16	55	413	1
Завтрак второй							
	Апельсины	150	1		12	68	31
Итого за Завтрак второй			1		12	68	31
Обед							
	Рассольник ленинградский	150	2	5	11	110	4
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	39	6
	Котлеты рыбные любительские	50	11	7	13	141	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	7	10	30	177	
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2
Итого за Обед			25	26	100	649	13
Полдник							
	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	5	15	130	4
	Яйца варёные	40	5	5		63	
	Ватрушка с творогом	60	10	11	45	325	
	Чай с сахаром	160			8	34	
Итого за Полдник			17	21	68	552	4
Итого за день			57	63	235	1682	49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная вязкая	150	5	7	37	233	1
	Чай с молоком	160	4	4	17	102	2
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	
Итого за Завтрак			11	17	66	451	3
Завтрак второй							
	Сок	160			18	72	3
Итого за Завтрак второй					18	72	3
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	7	7	29	136	3
	Салат из свеклы	40	1	3	5	43	6
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	50	6	4	4	72	7
	Пюре картофельное	110	3	3	25	103	4
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из свежемороженных плодов и ягод	150	3	3	25	138	1
Итого за Обед			22	21	102	567	21
Полдник							
	Омлет натуральный	150	12	12	7	257	1
	Салат из белокочанной капусты	30	1	1	3	26	7
	Хлеб пшеничный	40	3		15	75	
	Чай сладкий с лимоном	180			18	77	11
Итого за Полдник			16	13	43	435	19
Итого за день			49	51	229	1525	46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	7	30	171	1
	Какао с молоком	160	4	4	14	98	2
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118	
Итого за Завтрак			13	17	56	387	3
Завтрак второй							
	Яблоки	150			14	71	8
Итого за Завтрак второй					14	71	8
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7	11	32	194	4
	Котлета мясная	50	9	13	16	167	1
	Капуста тушёная	130	5	8	18	111	21
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2
Итого за Обед			25	33	109	654	28
Полдник							
	Макароны отварные с сыром	150	13	11	33	283	
	Икра кабачковая	40	1	2	3	42	6
	Булочка "Дорожная"	60	7	7	32	308	
	Молоко кипячёное	180	5	5	8	104	2
Итого за Полдник			26	25	76	737	8
Итого за день			64	75	255	1849	47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная вязкая	150	5	8	36	236	1
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	
	Итого за Завтрак		11	17	62	444	2
Завтрак второй	Сок	160			18	72	3
	Итого за Завтрак второй				18	72	3
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	5	6	17	101	4
	Огурец солёный	30	1		2	8	11
	Плов из птицы	130	14	16	29	314	4
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из свежих плодов	150	1		32	153	21
	Итого за Обед		23	23	94	651	40
Полдник	Рагу овощное	150	4	9	13	145	5
	Яйца варёные	40	5	5		63	
	Печенье	30	2	5	26	135	
	Чай с сахаром	180			9	38	
	Итого за Полдник		11	19	48	381	5
Итого за день			45	59	222	1548	50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	2	3	24	134	
	Чай с молоком	160	4	4	17	102	2
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	
	Итого за Завтрак		8	13	53	352	2
Завтрак второй	Сок	160			18	72	3
	Итого за Завтрак второй				18	72	3
Обед	Суп картофельный с крупой	150	6	8	16	104	9
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	39	6
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	9	9	5	137	4
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	7	10	30	177	
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Кисель	150			8	121	5
	Итого за Обед		25	31	76	653	24
Полдник	Запеканка из творога	140	12	11	21	190	9
	Соус молочный сладкий	30	1	2	3	26	
	Салат из моркови с яблоками	30	1	4	6	65	7
	Вафли	30	2	7	27	123	
	Кефир	180	5	5	9	106	1
	Итого за Полдник		21	29	66	510	17
Итого за день			54	73	213	1587	46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	6	4	22	188	1
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118	
	Итого за Завтрак		14	13	48	398	2
Завтрак второй	Апельсины	150	1		12	68	31
	Итого за Завтрак второй		1		12	68	31
Обед	Суп фасолевый	150	9	7	19	139	12
	Салат из свеклы	40	1	3	5	43	6
	Котлеты рыбные любительские	50	11	7	13	141	1
	Соус сметанный	20	2	7	12	120	
	Рис отварной	110	3	4	22	121	
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2
	Итого за Обед		30	29	114	746	21
Полдник	Суп молочный с крупой	130	5	7	17	135	1
	Яйца варёные	40	5	5		63	
	Ватрушка с повидлом	60	5	3	40	219	2
	Чай с сахаром	180			9	38	
	Итого за Полдник		15	15	66	455	3
Итого за день			60	57	240	1667	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	7	7	37	239	1
	Чай с сахаром	160			8	34	
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	
	Итого за Завтрак		9	13	57	389	1
Завтрак второй	Сок	160			18	72	3
	Итого за Завтрак второй				18	72	3
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7	11	32	194	4
	Огурец солёный	30	1		2	8	11
	Голубцы ленивые	130	14	16	35	239	5
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	3	3	25	138	1
	Итого за Обед		27	31	108	654	21
Полдник	Сырники из творога	140	18	13	22	233	1
	Салат из моркови	30	1		4	18	8
	Хлеб пшеничный	40	3		15	75	
	Повидло	20			10	33	4
	Чай сладкий с лимоном	180			18	77	11
Итого за Полдник			22	13	69	436	24
Итого за день			58	57	252	1551	49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	7	30	171	1
	Какао с молоком	160	4	4	14	98	2
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118	
Итого за Завтрак			13	17	56	387	3
Завтрак второй							
	Яблоки	150			14	71	8
Итого за Завтрак второй					14	71	8
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3	11	7	133	17
	Салат из белокочанной капусты	30	1	1	3	26	7
	Шницель рыбный натуральный	50	17	14	31	146	2
	Пюре картофельное	110	3	3	25	103	4
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2
Итого за Обед			28	30	109	590	32
Полдник							
	Макароны отварные с сыром	160	14	12	35	302	
	Булочка ванильная/с корицей	60	6	6	25	137	
	Молоко кипячёное	180	5	5	8	104	2
Итого за Полдник			25	23	68	543	2
Итого за день			66	70	247	1591	45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	150	7	7	31	231	1
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	
Итого за Завтрак			13	16	57	439	2
Завтрак второй							
	Сок	160			18	72	3
Итого за Завтрак второй					18	72	3
Обед							
	Борщ с картофелем (свекольник)	150	7	4	17	121	4
	Икра кабачковая	40	1	2	3	42	6
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	130	11	8	30	224	6
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
	Компот из свежих плодов	150	1		32	153	21
Итого за Обед			22	15	96	615	37
Полдник							
	Омлет натуральный	150	12	12	7	257	1
	Салат из свеклы	40	1	3	5	43	6
	Печенье	30	2	5	26	135	
Итого за Полдник	Чай с сахаром	180			9	38	
			15	20	47	473	7
Итого за день			50	51	218	1599	49

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

† 2.4.1.3049-20

№ рецептуры
257
714
2
712
60
7
552
253
805
703
403
803
15
757
702

† 2.4.1.3049-20

№ рецептуры
260
710
1
651
54
13
452
301
805
706
12
351
756
714

№ рецептуры
255
713
2
712
56
18
501
153
805
704
229
9
804
715

№ рецептуры
256
701
1
655
59
506
151
805
706
302
21
752
711

№ рецептуры
251
710
2
712
51
7
551
805
705
154
351
758
714

№ рецептуры
261
713
2
712
60
13
552
301
805
703
402
603
14
757
702

№ рецептуры
262
710
1
651
64
18
452
604
263
805
706
61
351
755
714

№ рецептуры
258
714
2
712
59
7
502
805
704
404
15
804
803
715

№ рецептуры
256
701
1
655
66
9
454
153
805
706
302
753
711

№ рецептуры
254
710
2
712
52
21
505
805
705
229
18
758
714