

Примерное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	150	4	5	27	167		260
	Чай с сахаром	160			8	32		714
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	109		2
	Итого за Завтрак		6	11	47	308		
Завтрак второй	Сок	160	1		16	40	3	712
	Итого за Завтрак второй		1		16	40	3	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1	2	9	54	5	60
	Огурец солёный	30	1		1	10		7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	13	10	4	75		552
	Каша гречневая рассыпчатая	110	9	6	40	248		253
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Кисель	150			25	103	1	703
Итого за Обед			27	19	96	577	6	
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	150	21	15	33	383		403
	Повидло	20			46	177		803
	Салат из моркови	40			5	21	2	15
	Вафли	30	4	5	116	518		757
	Кефир	180	5	4	6	81	1	702
Итого за Полдник			30	24	206	1180	3	
Итого за день			64	54	365	2105	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	4	5	24	158		257
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	12	81	1	710
	Бутерброд с сыром	40	4	5	12	110		1
	Итого за Завтрак		10	12	48	349	1	
Завтрак второй	Апельсины	100	1		13	26	33	651
	Итого за Завтрак второй		1		13	26	33	
Обед	Рассольник ленинградский	150	2	6	13	116	4	54
	Салат из квашенной капусты	40	1	4	2	54	7	13
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	87	2	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	4	27	171		301
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из сушёных фруктов	150			21	85		706
Итого за Обед			20	18	87	600	13	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	4	4	13	107	1	61
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с повидлом	60	2	1	17	83		755
	Чай с сахаром	150			8	30		714
Итого за Полдник			11	10	38	283	1	
Итого за день			42	40	186	1258	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4	4	28	162		255
	Чай с молоком	160	2	2	12	75	1	713
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	109		2
Итого за Завтрак			8	12	52	346	1	
Завтрак второй								
	Сок	160	1		16	40	3	712
Итого за Завтрак второй			1		16	40	3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	3	56
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	4	18
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	60	13	11	3	160		501
	Пюре картофельное	110	2	3	14	92	12	153
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	2	2	11	63		704
	Итого за Обед			24	22	58	521	19
Полдник	Омлет натуральный	150	11	20	2	231		229
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	4	35	13	9
	Печенье	30	2	2	20	88		758
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	3	715
Итого за Полдник			14	24	35	391	16	
Итого за день			47	58	161	1298	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120		256
	Какао с молоком	160	3	3	13	90	1	701
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	109		2
Итого за Завтрак			7	13	45	319	1	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	47	10	655
Итого за Завтрак второй					10	47	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6	51
	Котлета мясная	60	9	7	9	137		506
	Капуста тушёная	150	3	5	14	113	26	151
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из сушёных фруктов	150			21	85		706
Итого за Обед			16	16	69	484	32	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	11	10	32	264		302
	Салат из зелёного горошка консервированного	40	1	1	1	20	3	10
	Булочка "Дорожная"	60	3	5	20	136		752
	Молоко кипячёное	180	5	4	8	92	2	711
Итого за Полдник			20	20	61	512	5	
Итого за день			43	49	185	1362	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная вязкая	150	3	4	27	159		251
	Чай с молоком	160	2	2	12	75	1	713
	Бутерброд с сыром	40	4	5	12	110		1
Итого за Завтрак			9	11	51	344	1	
Завтрак второй	Сок	160	1		16	40	3	712
	Итого за Завтрак второй		1		16	40	3	
Обед	Суп фасолевый	150	4	1	14	79	7	64
	Салат из квашенной капусты	40	1	4	2	54	7	13
	Плов из птицы	120	11	10	20	212		551
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из свежих плодов	150			16	68	1	705
Итого за Обед			19	16	69	500	15	
Полдник	Рагу овощное	150	1	7	7	94	5	154
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Печенье	30	2	2	20	88		758
	Чай с сахаром	180			9	36		714
Итого за Полдник			8	14	36	281	5	
Итого за день			37	41	172	1165	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	3	4	24	144		262
	Чай с сахаром	160			8	32		714
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	109		2
	Итого за Завтрак		5	10	44	285		
Завтрак второй	Сок	160	1		16	40	3	712
	Итого за Завтрак второй		1		16	40	3	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1	2	9	54	5	60
	Огурец солёный	30	1		1	10		7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	13	10	4	75		552
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	4	27	171		301
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Кисель	150			25	103	1	703
Итого за Обед			24	17	83	500	6	
Полдник	Сырники из творога	150	18	14	14	268		404
	Повидло	20			46	177		803
	Салат из моркови	40			5	21	2	15
	Вафли	30	4	5	116	518		757
	Кефир	180	5	4	6	81	1	702
Итого за Полдник			27	23	187	1065	3	
Итого за день			57	50	330	1890	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	2	4	27	151		261
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	12	81	1	710
	Бутерброд с сыром	40	4	5	12	110		1
Итого за Завтрак			8	11	51	342	1	
Завтрак второй	Апельсины	100	1		13	26	33	651
	Итого за Завтрак второй			1		13	26	33
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1	3	8	66	5	52
	Салат из квашенной капусты	40	1	4	2	54	7	13
	Шницель рыбный натуральный	60	9	3	6	87	2	454
	Пюре картофельное	110	2	3	14	92	12	153
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из сушёных фруктов	150			21	85		706
Итого за Обед			16	14	68	471	26	
Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	130	2	5	9	87	15	12
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Булочка "Домашняя"	60	5	9	40	269		751
	Чай с сахаром	180			9	36		714
Итого за Полдник			12	19	58	455	15	
Итого за день			37	44	190	1294	75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4	4	28	162		258
	Чай с молоком	160	2	2	12	75	1	713
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	109		2
	Итого за Завтрак			8	12	52	346	1
Завтрак второй	Сок	160	1		16	40	3	712
	Итого за Завтрак второй			1		16	40	3
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4	3	9	81	7	59
	Огурец солёный	30	1		1	10		7
	Голубцы ленивые	130	9	6	12	177	12	502
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	2	2	11	63		704
	Итого за Обед			19	12	50	418	19
Полдник	Омлет натуральный	150	11	20	2	231		229
	Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4	4
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		804
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	3	715
Итого за Полдник			15	22	33	400	7	
Итого за день			43	46	151	1204	30	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120		256
	Какао с молоком	160	3	3	13	90	1	701
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	109		2
Итого за Завтрак			7	13	45	319	1	
Завтрак второй	Яблоки	100			10	47	10	655
	Итого за Завтрак второй					10	47	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	66
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	4	18
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	87	2	452
	Соус сметанный	20		1	2	22		604
	Рис отварной	110	24	36	245	154		263
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из сушёных фруктов	150			21	85		706
Итого за Обед			37	46	300	524	17	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	11	10	32	264		302
	Икра кабачковая для детского питания	40	1	2	4	37		21
	Булочка ванильная/с корицей	60	6	6	41	242		753
	Чай с сахаром	180			9	36		714
Итого за Полдник			18	18	86	579		
Итого за день			62	77	441	1469	28	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли

Сезон:осень-зима

Возрастная категория:ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	150	4	4	30	159		254
	Чай с молоком	160	2	2	12	75	1	713
	Бутерброд с сыром	40	4	5	12	110		1
Итого за Завтрак			10	11	54	344	1	
Завтрак второй	Сок	160	1		16	40	3	712
	Итого за Завтрак второй			1		16	40	3
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	3	56
	Салат из квашенной капусты	40	1	4	2	54	7	13
	Жаркое по-домашнему	130	16	4	14	157	6	504
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87		805
	Компот из свежих плодов	150			16	68	1	705
Итого за Обед			23	12	59	447	17	
Полдник	Запеканка из творога	130	18	12	17	247		402
	Соус молочный сладкий	20	1	1	2	21		603
	Салат из моркови	40			5	21	2	15
	Печенье	30	2	2	20	88		758
Итого за Полдник			26	19	52	469	4	
Итого за день			60	42	181	1300	25	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

