

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная)..	150	5	7	20	165	173,08
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	10	18	48	388	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Вишневый)..	150			17	290	389,17
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			17	290	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Икра кабачковая..	40		3	3	36	73,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне..	150	6	4	11	107	102,08
	Изделия макаронные отварные с маслом..	100	4	2	22	124	203,02
	Пудинг из говядины..	50	12	11	6	170	307,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из свежих плодов (яблоки).	160			14	57	342,03
Итого за Обед		552	26	20	77	600	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Печенье)..	40	3	6	27	180	377,21
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		200	3	6	37	219	
Ужин							
	Свекла тушеная в сметанном соусе..	40/25	1	4	6	66	140,02
	Картофель отварной с зеленью..	100	2	3	15	99	310,07
	Тефтели рыбные, запеченные в молочном соусе..	60/20	8	6	11	132	239,04
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Кисель клюквенный.	160			16	66	350,07
Итого за Ужин		455	15	13	68	465	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Снежок)..	150	4	4	16	115	386,13
Итого за Ужин 2		150	4	4	16	115	
Итого за день		2 057	58	61	263	2077	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная из риса..	150	4	6	24	164	174,02
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	12	13	50	361	
Завтрак 2							
	Фрукты и ягоды свежие (Виноград)..	120	1	1	18	86	338,24
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320	1	1	18	86	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих огурцов..	50		2	1	27	20,02
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне..	150	4	4	6	78	98,02
	Овощное рагу..	150	3	4	12	99	360,02
	Суфле из кур..	50	9	10	2	130	299,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Напиток из плодов шиповника.	160	1		17	84	388,01
Итого за Обед		612	21	20	59	524	
Полдник							
	Оладьи с джемом.	60/15	5	6	33	207	401
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		235	5	6	43	246	
Ужин							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Пудинг творожный (запеченный)..	130	19	12	25	284	222,02
	Соус молочный сладкий..	40	1	2	5	39	327,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Компот из апельсинов.	160			16	65	346,01
Итого за Ужин		480	26	17	72	545	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин)..	150	4	5	6	83	386,07
Итого за Ужин 2		150	4	5	6	83	
Итого за день		2 147	69	62	248	1845	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный..	130	13	12	2	173	210,02
	Салат из горошка зеленого (консервированного)..	30	1	1	2	26	10,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком..	160	2	2	15	88	52,01
Итого за Завтрак 1		360	18	23	34	423	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Персиковый)..	150			16	63	389,1
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			16	63	
Обед							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из овощей с морской капустой..	40	1	2	3	33	49,03
	Картофельное пюре..	150	3	5	20	135	312,02
	Шницель рыбный натуральный.,	60	9	6	3	102	235,04
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из яблок и слив.	160			15	62	391,01
Итого за Обед		462	17	13	62	438	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Вафли - трубочки)..	40	2	9	26	188	377,16
	Чай с молоком..	160	2	2	14	85	378,01
Итого за Полдник		200	4	11	40	273	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем..	50	1	3	2	33	27,02
	Каша гречневая рассыпчатая..	110	6	7	26	184	171,02
	Котлета Московская..	60	9	9	6	133	270,02
	Соус молочный (для подачи к блюду)..	40	1	2	3	35	326,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Кисель из кураги.	160	1		19	81	355,01
Итого за Ужин		470	22	21	76	568	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Снежок)..	150	4	4	16	115	386,13
Итого за Ужин 2		150	4	4	16	115	
Итого за день		1 992	65	72	244	1880	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная геркулесовая..	150	5	8	20	175	173,09
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	13	15	46	372	
Завтрак 2							
	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)..	120			11	48	338,3
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320			11	48	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из редиса с огурцами и яйцом..	50	1	3	1	38	31,02
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне..	150/35	5	6	10	113	108,02
	Рис отварной..	110	3	4	27	151	304,02
	Куриное филе, тушенное в соусе..	50/25	19	6	3	136	290,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот брусничный..	160			15	62	345,04
Итого за Обед		632	32	19	77	606	
Полдник							
	Булочка домашняя..	50	4	4	25	159	424,04
	Чай с лимоном.	160			12	50	377,24
Итого за Полдник		210	4	4	37	209	
Ужин							
	Салат из моркови с сахаром..	40		1	4	30	62,02
	Запеканка из творога..	130	23	15	23	320	223,04
	Соус вишневый..	40			12	51	376,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Компот из чёрной смородины..	160			13	53	345,06
Итого за Ужин		395	25	16	64	513	
Итого за день		1 907	74	54	235	1748	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями..	150	4	5	19	138	120,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	9	16	47	361	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Грушевый)..	150			18	72	389,18
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			18	72	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком..	50	1	3	4	42	50,02
	Суп с рыбными консервами..	150	6	3	9	88	95,06
	Капуста тушёная..	120	3	4	10	89	139,02
	Рулет мясной с луком и яйцом..	60	8	8	6	124	277,04
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот лимонный..	160			12	50	392,01
Итого за Обед		592	22	18	62	499	
Уплотненный полдник							
	Пудинг пшеничный..	130	6	8	33	231	190,02
	Соус яблочный.	40			7	28	337,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Уплотненный полдник		355	8	8	62	357	
Итого за день		1 647	39	42	189	1289	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая молочная из манной крупы..	150	4	7	18	148	181,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	9	18	46	371	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Яблочный)..	150			15	60	389,22
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			15	60	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из зеленого горошка с яйцом..	40	2	3	2	48	40,02
	Рассольник домашний..	150	5	6	10	111	95,04
	Гуляш из отварной говядины..	50/25	15	13	4	187	246,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из смеси сухофруктов.	160	1		18	77	349,01
Итого за Обед		477	27	22	55	529	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Печенье "Овсяное")..	40	2	7	26	180	377,2
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		200	2	7	36	219	
Ужин							
	Помидор свежий..	40			2	9	71,03
	Картофель отварной..	120	2	3	18	110	310,06
	Фрикадельки рыбные,..	60	8	3	5	79	240,05
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Кисель клубничный.	160			17	67	351,01
Итого за Ужин		430	14	6	62	367	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый).	150	4	4	17	117	386,1
Итого за Ужин 2		150	4	4	17	117	
Итого за день		1 957	56	57	231	1663	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная из смеси круп (рис и пшено)..	150	4	7	20	156	175,02
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	12	14	46	353	
Завтрак 2							
	Флоды и ягоды свежие (Бананы)..	120	2	1	25	113	338,23
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320	2	1	25	113	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Огурец свежий..	40			1	6	71,02
	Суп картофельный протёртый с гречками..	150	4	3	22	128	85,03
	Овощное рагу с кабачком..	150	3	4	14	104	361,02
	Котлета куриная рубленая..	60	9	11	5	150	295,02
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот клюквенный..	160			12	50	345,07
Итого за Обед		587	18	18	63	485	
Полдник							
	Гребешок из дрожжевого теста с курагой..	70	6	5	35	207	417,02
	Чай с лимоном.	160			12	50	377,24
Итого за Полдник		230	6	5	47	257	
Ужин							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Запеканка творожно-вермишеливая..	130	21	12	19	273	226,01
	Соус абрикосовый..	40			10	40	377,23
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Компот "Ягодный".	160			17	68	343,01
Итого за Ужин		480	27	15	72	538	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Кефир).	150	4	5	6	85	386,11
Итого за Ужин 2		150	4	5	6	85	
Итого за день		2 117	69	58	259	1831	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный..	130	13	12	2	173	210,02
	Салат из кукурузы консервированной..	30	1	2	5	40	12,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком..	160	2	2	15	88	52,01
Итого за Завтрак 1		360	18	24	37	437	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Абрикосовый)..	150	1		17	68	389,16
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350	1		17	68	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров и огурцов..	50		3	2	33	24,02
	Борщ с капустой и картофелем..	150	5	6	10	112	82,02
	Картофельное пюре..	150	3	5	20	135	312,02
	Печень по-строгановски..	60/30	15	8	6	157	255,03
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из свежих плодов (яблоки).	160			14	57	342,03
Итого за Обед		652	27	22	73	600	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Пряники)..	40	2		30	128	377,22
	Чай с молоком..	160	2	2	14	85	378,01
Итого за Полдник		200	4	2	44	213	
Ужин							
	Салат из редиса..	50	1	2	2	27	30,03
	Изделия макаронные отварные с маслом..	100	4	2	22	124	203,02
	Биточек мясной..	60	9	10	7	154	268,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Кисель из апельсинов.	160			18	71	356,01
Итого за Ужин		420	18	14	69	478	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый).	150	4	4	17	117	386,1
Итого за Ужин 2		150	4	4	17	117	
Итого за день		2 132	72	66	257	1913	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная геркулесовая..	150	5	8	20	175	173,09
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	13	15	46	372	
Завтрак 2							
	Фрукты и ягоды свежие (Груши)..	120			12	55	338,25
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320			12	55	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком..	50	1	3	4	42	50,02
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне..	150	5	5	5	84	88,03
	Плов из курицы..	160	16	18	27	332	291,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из свежих плодов (вишня).	160			12	49	342,02
Итого за Обед		572	26	26	69	613	
Полдник							
	Рулет с маком..	70	6	7	37	235	416,02
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		230	6	7	47	274	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом..	40		1	7	41	66,02
	Суфле из творога..	130	21	13	24	292	249,02
	Сгущённое молоко..	25	2	2	15	87	384,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Напиток из плодов шиповника.	160	1		17	84	388,01
Итого за Ужин		380	26	16	75	563	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Кефир).	150	4	5	6	85	386,11
Итого за Ужин 2		150	4	5	6	85	
Итого за день		2 002	75	69	255	1962	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая молочная..	150	5	6	20	151	173,11
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	10	17	48	374	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Мультифрукт)..	150			19	314	389,19
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			19	314	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками..	150/20	6	5	9	104	104,02
	Картофель отварной с зеленью..	100	2	3	15	99	310,07
	Морковь,тушенная в сметанном соусе..	40/25	1	3	6	55	352,03
	Пудинг рыбный запеченный..	60	8	4	5	94	285,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот лимонный..	160			12	50	392,01
Итого за Обед		607	21	15	68	508	
Уплотненный полдник							
	Запеканка рисовая..	130	3	5	26	162	185,02
	Соус молочный сладкий..	40	1	2	5	39	327,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Уплотненный полдник		355	6	7	53	299	
Итого за день		1 662	37	39	188	1495	

Рацион: Ясли

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы..	150	4	7	19	154	173,1
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	9	18	47	377	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Вишневый)..	150			17	290	389,17
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			17	290	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Икра кабачковая..	40		3	3	36	73,02
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне..	150	7	5	11	116	102,07
	Макаронник с мясом..	150	17	16	30	327	309,02
	Соус сметанный..	40	1	1	2	23	330,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм).	160	1		18	75	348,04
Итого за Обед		592	30	25	85	683	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Вафли)..	40	2	10	26	200	377,17
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		200	2	10	36	239	
Ужин							
	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца...	50	1	3	2	36	17,05
	Картофель отварной с луком..	150	3	9	23	186	126,02
	Котлета рыбная..	60	8	4	6	89	234,05
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Кисель яблочный..	160			18	72	352,02
Итого за Ужин		470	16	16	69	485	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Снежок)..	150	4	4	16	115	386,13
Итого за Ужин 2		150	4	4	16	115	
Итого за день		2 112	61	73	270	2189	

Рацион: Ясли

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая молочная из манной крупы..	150	4	7	18	148	181,02
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	12	14	44	345	
Завтрак 2							
	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)..	120	1		9	42	338,26
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320	1		9	42	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих огурцов..	50		2	1	27	20,02
	Суп картофельный с болгарским перцем на кур.бульоне..	150	4	6	7	96	60,01
	Овощи тушёные..	150	3	4	13	97	362,02
	Суфле из кур..	50	9	10	2	130	299,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Напиток из плодов шиповника.	160	1		17	84	388,01
Итого за Обед		612	21	22	61	540	
Полдник							
	Ватрушка с творогом..	70	9	5	33	219	410,02
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		230	9	5	43	258	
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоками..	40		2	5	37	54,02
	Пудинг из творога с рисом..	130	19	12	25	282	250,02
	Соус клюквенный.	40			6	25	578,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Компот из свежих ягод (клубника).	160			11	45	390,02
Итого за Ужин		395	21	14	59	448	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Ряженка).	150	4	4	6	76	386,12
Итого за Ужин 2		150	4	4	6	76	
Итого за день		2 057	68	59	222	1709	

Рацион: Ясли

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный..	130	13	12	2	173	210,02
	Салат из горошка зеленого (консервированного)..	30	1	1	2	26	10,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком..	160	2	2	15	88	52,01
Итого за Завтрак 1		360	18	23	34	423	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Персиковый)..	150			16	63	389,2
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			16	63	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров с луком..	50	1	3	2	35	14,03
	Борщ с мясом..	150	6	7	7	109	68,02
	Рис отварной с овощами..	130	3	4	28	163	180,02
	Тефтели рыбные тушеные.,	60/20	8	4	9	107	277,07
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,,,	25	2		8	43	2,05
	Компот из плодов свежих (яблоко, апельсин).	160			16	64	90,01
Итого за Обед		622	22	18	83	584	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Кекс)..	40	2	9	18	160	377,18
	Чай с молоком..	160	2	2	14	85	378,01
Итого за Полдник		200	4	11	32	245	
Ужин							
	Огурец свежий..	40			1	6	71,02
	Картофельное пюре..	150	3	5	20	135	312,02
	Шницель мясной рубленый..	60	9	8	7	134	299,03
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,,,	25	2		8	43	2,05
	Кисель из черной смородины.	160			17	68	350,06
Итого за Ужин		460	16	13	65	445	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Снежок)..	150	4	4	16	115	386,13
Итого за Ужин 2		150	4	4	16	115	
Итого за день		2 142	64	69	246	1875	

Рацион: Ясли

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная)..	150	5	7	20	165	173,08
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	13	14	46	362	
Завтрак 2							
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)..	120			11	48	338,3
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320			11	48	
Обед							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой..	50	1	2	5	44	63,02
	Суп харчо..	150	4	5	8	94	74,01
	Запеканка картофельная с сердцем..	160	17	8	22	230	284,08
	Соус сметанный с томатом..	40	1	1	2	22	331,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот "Ягодный".	160			17	68	343,01
Итого за Обед		612	27	16	75	564	
Полдник							
	Плюшка сахарная..	50	4	3	27	153	436,02
	Чай с лимоном.	160			12	50	377,24
Итого за Полдник		210	4	3	39	203	
Ужин							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Запеканка из творога с морковью..	130	19	11	23	270	224,02
	Соус сладкий фруктовый..	40			10	42	334,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Компот из свежих плодов (вишня и яблоко).	160			14	59	390,01
Итого за Ужин		480	25	14	73	528	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин)..	150	4	5	6	83	386,07
Итого за Ужин 2		150	4	5	6	83	
Итого за день		2 122	73	52	250	1788	

Рацион: Ясли

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями..	150	4	5	19	138	120,02
	Масло сливочное..	10		7		66	14,02
	Сыр для детского питания..	15	3	4		54	15,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		360	12	19	44	404	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Грушевый)..	150			18	72	389,18
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			18	72	
Обед							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Помидор свежий..	40			2	9	71,03
	Суп рыбный..	150	7	4	8	98	95,05
	Голубцы ленивые..	170	13	11	14	207	315,02
	Соус сметанный с томатом..	40	1	1	2	22	331,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот лимонный..	160			12	50	392,01
Итого за Обед		612	25	16	59	492	
Уплотненный полдник							
	Запеканка манная с изюмом..	130	5	4	30	182	186,02
	Соус черносмородиновый.	40			12	49	336,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Уплотненный полдник		355	7	4	64	329	
Итого за день		1 677	44	39	185	1297	

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная из риса..	150	4	6	24	164	174,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	9	17	52	387	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Яблочный)..	150			15	60	389,22
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			15	60	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из белокочанной капусты с яблоком..	50	1	2	4	38	46,02
	Рассольник ленинградский..	150	5	6	10	109	96,02
	Каша гречневая рассыпчатая..	110	6	7	26	184	171,02
	Бефстроганов из отварной говядины..	50/25	15	15	4	208	245,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из чернослива с изюмом.	160			19	80	348,05
Итого за Обед		597	31	30	84	725	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Печенье "Курабье"..	40	2	8	22	162	377,19
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Полдник		200	2	8	32	201	
Ужин							
	Огурец свежий..	40			1	6	71,02
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом..	150	3	6	27	170	313,02
	Кнели рыбные..	60	8	2	3	68	287,04
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Кисель "Вишневый".	160			18	72	350,04
Итого за Ужин		460	15	8	69	418	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый).	150	4	4	17	117	386,1
Итого за Ужин 2		150	4	4	17	117	
Итого за день		2 107	61	67	269	1908	

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная геркулесовая..	150	5	8	20	175	173,09
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	13	15	46	372	
Завтрак 2							
	Плоды и ягоды свежие (Бананы)..	120	2	1	25	113	338,23
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320	2	1	25	113	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем..	50	1	3	2	33	27,02
	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне..	150	4	4	6	76	111,02
	Тушеные овощи с курицей..	160	16	5	14	159	289,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из свежих ягод (клубника).	160			11	45	390,02
Итого за Обед		572	25	12	54	419	
Полдник							
	Крендель сахарный..	50	4	3	24	141	424,05
	Чай с лимоном.	160			12	50	377,24
Итого за Полдник		210	4	3	36	191	
Ужин							
	Салат "Морковь с яблоком"..	40		1	4	30	23,01
	Запеканка из творога с курагой..	130	19	11	27	288	223,05
	Сгущённое молоко..	25	2	2	15	87	384,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Компот "Ягодный".	160			17	68	343,01
Итого за Ужин		380	23	14	75	532	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Ряженка).	150	4	4	6	76	386,12
Итого за Ужин 2		150	4	4	6	76	
Итого за день		1 982	71	49	242	1703	

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный..	130	13	12	2	173	210,02
	Салат из кукурузы консервированной..	30	1	2	5	40	12,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		360	19	25	35	436	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный)..	150			24	96	389,21
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			24	96	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Сельдь с луком..	35	3	6		79	76,02
	Борщ с картофелем..	150	5	6	10	114	64,02
	Картофельное пюре..	150	3	5	20	135	312,02
	Оладьи из печени..	60	11	7	8	138	282,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот "Ассорти"..	160			14	59	344,01
Итого за Обед		607	26	24	73	631	
Полдник							
	Кондитерское изделие (Пряники)..	40	2		30	128	377,22
	Чай с молоком..	160	2	2	14	85	378,01
Итого за Полдник		200	4	2	44	213	
Ужин							
	Помидор свежий..	40			2	9	71,03
	Солянка с мясом..	170	13	11	11	190	79,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Кисель из брусники..	160			17	68	350,05
Итого за Ужин		420	17	11	54	385	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый).	150	4	4	17	117	386,1
Итого за Ужин 2		150	4	4	17	117	
Итого за день		2 087	70	66	247	1878	

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы..	150	4	7	19	154	173,1
	Бутерброд с сыром..	40	5	4	13	110	3,02
	Какао с молоком..	160	3	3	13	87	382,01
Итого за Завтрак 1		350	12	14	45	351	
Завтрак 2							
	Флоды и ягоды свежие (Апельсин)..	120	1		10	45	338,22
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		320	1		10	45	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат Витаминный,..	50	1	3	5	50	49,02
	Суп-пюре из овощей на курином бульоне..	150	5	5	10	101	110,02
	Рис отварной..	110	3	4	27	151	304,02
	Фрикадельки рыбные,..	60	8	3	5	79	240,05
	Соус молочный с томатом	40	1	2	4	45	326,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот из чёрной смородины..	160			13	53	345,06
Итого за Обед		622	22	17	85	585	
Полдник							
	Пирожок с яблоком..	70	5	5	33	199	406,05
	Чай с лимоном.	160			12	50	377,24
Итого за Полдник		230	5	5	45	249	
Ужин							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Сырники из творога и картофеля..	130	12	10	15	195	220,04
	Соус сметанный..	40	1	1	2	23	330,01
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Напиток из плодов шиповника.	160	1		17	84	388,01
Итого за Ужин		480	20	14	60	459	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Ряженка).	150	4	4	6	76	386,12
Итого за Ужин 2		150	4	4	6	76	
Итого за день		2 152	64	54	251	1765	

Рацион: Ясли

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая молочная из манной крупы..	150	4	7	18	148	181,02
	Бутерброд с маслом..	40	2	8	15	136	1,02
	Кофейный напиток с молоком.	160	3	3	13	87	379,01
Итого за Завтрак 1		350	9	18	46	371	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый (Мультифрукт)..	150			19	314	389,19
	Вода детская питьевая..	200					12,03
Итого за Завтрак 2		350			19	314	
Обед							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Бульон мясной прозрачный..	150	6	5	1	69	59,02
	Пирожок с мясом..	70	4	5	22	155	406,04
	Винегрет овощной..	120	2	7	10	114	67,07
	Мясные тефтели с рисом..	60	8	8	10	138	279,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Хлеб ржаной,..	25	2		8	43	2,05
	Компот лимонный..	160			12	50	392,01
Итого за Обед		612	24	25	76	632	
Уплотненный полдник							
	Вермишель отварная с сыром..	120	7	6	27	195	220,02
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	59	2,04
	Чай с сахаром..	160			10	39	376,02
Итого за Уплотненный полдник		305	9	6	49	293	
Итого за день		1 617	42	49	190	1610	
Итого за период		39 675	1232	1157	4741	35425	
Среднее значение за период			61,6	57,9	237,1	1771,3	

Составил: Диетсестра __ *Е.А. Ахунова* __ Е.А. АхуноваУтвердил: Директор __ *Т.Н. Николаева* __ Т.Н. Николаева