

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	5	23,26	157,7	883	7,89
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,68	98,7	808	9,76
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,55
	Итого за Завтрак	355	6,08	12	52,2	336,2		21,2
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47		13
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812	14,16
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049	3,66
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,22
	Гуляш из мяса свинины @	60	6,7	17	2,17	141,8	437,06	16,34
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998	5,67
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01	4,41
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	530	22,14	26	80,21	641,6		46,59
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,07
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,04
	Итого за Полдник	200	3,15	3	41,53	218,4		5,11
Итого за день		1 185	31,77	41	183,74	1243,2		85,9

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,38	3	14,45	92,3	1 153	5,87
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,04
	Итого за Завтрак	350	3,38	4	33,75	204,4		9,19
Завтрак 2	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1	2,72
	Итого за Завтрак 2	100	0,11		13,36	55		2,72
Обед	Икра кабачковая пром.производства (июль-октябрь)	30	0,36	4	2,22	29,1	813	4,4
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06	9,74
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076	17,38
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995	11,39
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928	2,27
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	540	15,98	19	70,5	502,2		47,84
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	14,83
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,61
	Чай ягодный	150	0,08		12	45,2	971	2,25
	Итого за Полдник	220	7,57	6	20,89	189,9		17,69
Итого за день		1 210	27,04	29	138,5	951,5		77,44

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,73	4	17,59	123,5	1 111	7,13
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,04
	Итого за Завтрак	350	4,73	5	36,89	235,6		10,45
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5		7,06
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836	3,53
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665	8,66
	Котлета Домашняя @	50	6,67	6		142,3	661,04	13,99
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516	6,28
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	930	2,22
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	550	16,49	12	69,58	524,2		39,84
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769	8,86
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916	3,55
	Итого за Полдник	200	3,95	6	52,6	285,5		12,41
Итого за день		1 200	25,17	23	170,27	1092,8		69,76

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972	16,73
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	6,41
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,04
	Итого за Завтрак	350	13,06	11	31,48	324,8		24,18
Завтрак 2	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8	701,01	2,71
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8		2,71
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (июль-октябрь)	30	0,53	2	2,97	28,1	818	3,49
	Суп с вермишелью и мясом кур @	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02	7,61
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401	12,41
	Рис припущенный	110	0,41	1	4,31	24,4	512	5,23
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802	3,88
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	530	12,24	10	42,84	309,1		35,28
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07	6,6
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,04
	Итого за Полдник	200	3,38	4	31,98	229,9		7,64
Итого за день		1 180	28,73	25	119,5	917,6		69,81

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	5	12,27	156	823	6,91
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	9,72
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,55
	Итого за Завтрак	360	4,7	8	48,42	323,7		20,18
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47		13
Обед	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817	3,28
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур @	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05	10,24
	Плов со свининой	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01	21,89
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705	3,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	530	17,97	20	82,91	598,3		41,1
Полдник	Слойка с клубничкой @	60	5,02	5	170,48	115,9	1 871	10,47
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,04
	Итого за Полдник	210	5,02	5	178,71	160,8		11,51
Итого за день		1 200	28,09	33	319,84	1129,8		85,79

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	135	3,44	4	21,39	138,8	235,05	9,47
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,04
	Итого за Завтрак	355	4,44	5	40,69	250,9		12,79
Завтрак 2	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1	2,72
	Итого за Завтрак 2	100	0,11		13,36	55		2,72
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811	11,69
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04	4,71
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907	16,48
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032	3,64
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	3,6
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	530	18,22	12	72,72	526,3		42,78
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07	6,6
	Кисломолочный продукт	150	0,87	1	1,2	15,9	914	14,94
Итого за Полдник		200	4,25	5	24,95	200,9		21,54
Итого за день		1 185	27,02	22	151,72	1033,1		79,83

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	4,88	5	26,72	171,1	853	8,5
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	9,72
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,48
	Итого за Завтрак	360	6,2	8	53,79	303,7		21,7
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817	3,28
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06	9,23
	Жаркое по-домашнему	160	10,58	19	18,2	290,3	893,01	26,84
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928	2,27
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	530	15,69	26	64,47	568,4		44,28
Полдник	Лапшевник с творогом	50	4,63	4	9,6	94,6	1 809	8,42
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188	1,33
	Итого за Полдник	200	4,63	4	21,6	142,5		9,75
Итого за день		1 190	26,52	38	151,06	1062,1		82,79

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	0,93	1	5,56	35,1	848	9,82
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	6,41
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686	2,7
	Итого за Завтрак	355	4,48	4	29,29	168,9		18,93
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3		3,03
Обед	Икра свекольная (июль-октябрь)	30	0,67	3	4,3	45,9		321,13
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181	6,52
	Запеканка картофельная с печенью @	160	13,06	8	28,25	258	910	30,74
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600	0,61
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802	3,88
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
Итого за Обед		540	24,76	17	66,56	541,2		365,54
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	10,61
	Хлеб ржаной.	15	1,28		7,28	38,9	1 147	1,13
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,04
	Итого за Полдник	225	6,76	5	18,59	166,1		12,78
Итого за день		1 220	36,34	26	127,26	936,5		400,28

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	1,25	1	4,16	30,9	851	6,55
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,68	98,7	808	9,76
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	4,39
Итого за Завтрак		355	3,93	9	28,84	217,7		20,7
Завтрак 2								
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,01		1,98	8,1	925	2,38
Итого за Завтрак 2		100	0,01		1,98	8,1		2,38
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье (июль-октябрь)	30	0,45	2	2,74	26,7	992	3,63
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	160	1,84	2	15,13	87,5	1 033,01	13,25
	Суфле Рыбка (минтай)	100	14,19	13	9,85	220,3	1 197	27,12
	Напиток Ягодка	170	0,18		22,72	93,5	930,1	2,72
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		500	19,98	18	69,9	528,2		49,38
Полдник								
	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01	16
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,55
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916	3,55
Итого за Полдник		240	5,08	4	34,88	204,4		20,1
Итого за день		1 195	29	31	135,6	958,4		92,56

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	5,37	6	26,98	184,3	850	8,42
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	1,91
	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	349,01	5,3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110	4,96
Итого за Завтрак		405	19,23	19	55,08	485,8		20,59
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Огурцы свежие порционно (июль-октябрь)	30	0,24		0,84	4,5	836	3,53
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	150	1,29	2	9,87	59,3	89	11,43
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01	16,69
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516	6,28
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,5
	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8	917,02	2,68
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		550	18,51	14	79,03	522,6		45,77
Полдник								
	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192	6,27
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,04
Итого за Полдник		200	1,9	1	21,03	125,3		7,31
Итого за день		1 255	39,64	34	166,34	1181,2		80,73
Итого за период		12 020	299,32	302	1663,83	10506,2		
Среднее значение за период		1 202	29,9	30,2	166,4	1050,6		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____