

**Примерное двадцатидневное меню
воспитанников МДОУ д/с
«Светлячок» д. Гавриловка.**

Примерное меню

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,5 5	4,1 9	18, 33	122		52,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Итого за Завтрак		7,2 6	6,4 9	37, 45	249	0,98	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2		0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,6 4	2,0 4	3,0 8	29	1,07	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,2 2	1,5 9	6,8	65,63	1,82	30
	Зразы рыбные с яйцом (ясли)	60	7,8 4	4,4 9	9,0 3	95	2,45	71,01
	Рагу из овощей (ясли)	100	1,6 9	10, 08	9,5 1	125	6,8	47,01
	Кисель из сока натурального (сад)	150	0,4 3	0,0 5	15, 15	76,2	1,12	110
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	5,6 6	38		79
	Итого за Обед		15, 48	18, 83	56, 62	469,5 7	13,2 6	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,3 7	7,5 2	32, 36	202,8		127
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,0 4	0,0 1	6,9 9	28	0,02	111,01
Итого за Полдник		4,4 1	7,5 3	39, 35	230,8	0,02		
Итого за день		27, 55	33, 25	143 ,22	993,3 7	27,2 6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,5 9	4,9	26, 32	138		51,12
	Какао с молоком (ясли)	150	3,1 5	2,7 2	12, 96	89	1,2	115,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Масло порционно	10	0,0 8	7,2 5	0,1 3	66		1
Итого за Завтрак			10, 19	15, 17	47, 9	350	1,2	
Завтрак2	Сок	100	0,5		10, 1	36,2	2	116
Итого за Завтрак2			0,5		10, 1	36,2	2	
Обед	Салат из моркови с курагой	40	0,5 9	0,0 4	5,7 4	24,08	0,63	11
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	0,7 9	2,9 5	6,1 5	54	3,17	18,01
	Запеканка картофельная с мясом (ясли)	150	11, 14	9,4 9	25, 05	216,2 5	4,81	83,01
	Компот из свежих яблок	150	0,1 2	0,1 2	11, 91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
Итого за Обед			14, 72	12, 98	56, 24	400,7 7	9,9	
Полдник	Запеканка из творога (ясли)	80/20	8,8 8	7,0 5	9,1 9	123	1,12	62,01
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,4 3	0,0 5	15, 15	76,2	1,12	110,0 1
Итого за Полдник			9,3 1	7,1	24, 34	199,2	2,24	
Итого за день			34, 72	35, 25	138, 58	986,1 7	15,34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,4	3,8 2	16, 1	108		51,07
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			7,1 1	6,1 2	35, 22	235	0,98	
Завтрак2								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,0 1
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед								
	Винегрет овощной	40	0,5 5	2,4 7	3,3 8	33,9 2	0,9	12
	Суп крестьянский с пшеном	150	0,9 6	2,0 1	4,2 7	43,2 6	1,95	33
	Котлеты рыбные запеченные (ясли)	60	8,0 2	3,8 2	5,9 9	81	1,26	68,01
	Пюре картофельное	100	2,0 1	3,1 5	13, 4	88,9 9	11,9 1	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3 3	0,0 2	16, 33	68,2 5	0,45	109,0 1
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,7 4		78
Итого за Обед			13, 95	11, 85	50, 76	356, 16	16,4 7	
Полдник								
	Блинчики ясли	60	2,8	1,5	21, 5	111, 26		139
	Чай с молоком (ясли)	150	2,6 5	2,3 3	11, 31	77	1,19	113,0 1
Итого за Полдник			5,4 5	3,8 3	32, 81	188, 26	1,19	
Итого за день			26, 91	22, 2	128, 59	823, 42	31,6 4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный (ясли)	85	7,4 9	14, 44	1,4 4	166,0 8	0,13	55,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Сыр порционно	10	2,3 2	2,9 5		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			14, 52	19, 69	20, 56	329,0 8	1,18	
Завтрак2								
	Сок	120	0,6		12, 12	43,44	2,4	116
Итого за Завтрак2			0,6		12, 12	43,44	2,4	
Обед								
	Сельдь с луком и растительным маслом	40	3,4 7	4,2 5	0,8	45,72	0,48	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,8 9	2,9 3	3,5 9	43,35	6,58	21
	Куры, тушеные в соусе с овощами (ясли)	160	9,0 9	6,5	16, 49	141	7,34	87,01
	Компот из кураги	150	0,3 3	0,0 2	16, 33	68,25	0,45	109,0 2
	Хлеб ржаной	20	1,3 9	0,2 5	4,9 3	27,16		78
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	5,6 6	38		79
Итого за Обед			16, 75	14, 15	47, 8	363,4 8	14,85	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,5 7	4,0 7	7,5 6	72,9	2,05	117
	Пряник	30	1,7 6	1,4	10, 5	77,4		82
	Яблоки	70	0,2 8	0,2 8	6,8 6	30,8	9,1	106,0 1
Итого за Полдник			6,6 1	5,7 5	24, 92	181,1	11,15	
Итого за день			38, 48	39, 59	10 5,4	917,1	29,58	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	1,5 9	3,7	16, 35	105,4 8		51,03
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Сыр порционно	10	2,3 2	2,9 5		36	0,07	2
Итого за Завтрак			8,6 2	8,9 5	35, 47	268,4 8	1,05	
Завтрак2	Йогурт питьевой	100	2,9	1	12, 9	68	0,9	118,0 4
Итого за Завтрак2			2,9	1	12, 9	68	0,9	
Обед	Салат из свеклы	40	0,5 7	2,4 4	3,3 4	37,56	3,8	55
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	0,9 6	3,0 7	5,4 5	64,89	1,52	28
	Тефтели мясные (2-й вариант) (ясли)	60	6,9 8	8,6 1	8,8 3	124,2 9	1,24	81,01
	Капуста тушеная (ясли)	120	2,3 5	5,5 9	11, 28	89,11	20,64	45,01
	Компот из кураги	150	0,3 3	0,0 2	16, 33	68,25	0,45	109,0 2
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
Итого за Обед			13, 27	20, 11	52, 62	424,8 4	27,65	
Полдник	Чай с молоком (ясли)	150	2,6 5	2,3 3	11, 31	77	1,19	113,0 1
	Пирожки печеные с яблоками (ясли)	60	3,4 3	1,4 7	28, 51	140,5 7	0,21	124,0 1
Итого за Полдник			6,0 8	3,8	39, 82	217,5 7	1,4	
Итого за день			30, 87	33, 86	140, 81	978,8 9	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	3,4 6	4,5 7	19, 76	134		51,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,6 5	2,3 3	11, 31	77	1,19	113,01
	Масло порционно	5	0,0 4	3,6 3	0,0 7	33		1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			8,5 2	10, 83	39, 63	301	1,19	
Завтрак2	Сок	100	0,5		10, 1	36,2	2	116
	Итого за Завтрак2			0,5		10, 1	36,2	2
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,6 2	2,4 5	5,4 1	38,16	1,49	7
	Суп картофельный рыбными фрикаделькам	130/20	2,5 1	1,6 5	4,4 5	53,05	1,97	32
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	70	10, 85	10, 09	2,9 8	133,9 8	1,2	77,01
	Макаронны отварные	100	3,6 8	3,0 1	12, 63	111,3		93
	Компот из свежих яблок	150	0,1 2	0,1 2	11, 91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
Итого за Обед			19, 86	17, 7	44, 77	442,9 3	5,95	
Полдник	Капуста тушеная (ясли)	80	1,5 7	3,7 3	7,5 2	59,41	13,76	45,01
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,0 4	0,0 1	6,9 9	28	0,02	111,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	5,6 6	38		79
Итого за Полдник			3,1 9	3,9 4	20, 17	125,4 1	13,78	
Итого за день			32, 07	32, 47	114, 67	905,5 4	22,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,1 1	3,9 1	9,6 3	98,4	0,68	35
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Сыр порционно	10	2,3 2	2,9 5		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			10, 14	9,1 6	28, 75	261,4	1,73	
Завтрак2								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,0 1
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед								
	Салат из моркови с яблоками	40	0,4 3	0,0 7	3,4 5	15,36	1,3	10,01
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	0,7 9	2,9 5	6,1 5	54	3,17	18,01
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (ясли)	60	6,8 7	4,5 2	1,4 9	63	1,12	67,01
	Пюре картофельное	90	1,8 1	2,8 3	12, 06	80,09	10,71	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3 3	0,0 2	16, 33	68,25	0,45	109,0 1
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
Итого за Обед			12, 31	10, 77	46, 87	321,4 4	16,75	
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком (ясли)	70/15	6,8 2	7,0 3	7,3 7	111	1,69	64,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,6 5	2,3 3	11, 31	77	1,19	113,0 1
Итого за Полдник			9,4 7	9,3 6	18, 68	188	2,88	
Итого за день			32, 32	29, 69	10 4,1	814,8 4	34,36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,5 9	4,9	26, 32	138		51,12
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			9,3	7,2	45, 44	265	0,98	
Завтрак2	Сок	100	0,5		10, 1	36,2	2	116
	Итого за Завтрак2			0,5		10, 1	36,2	2
Обед	Икра свекольная	40	0,9 4	1,8 4	4,9 3	32,04	1,49	13,01
	Щи из квашеной капусты	150	0,7 6	2,8 8	2,5 5	33,45	3,02	22
	Жаркое по-домашнему (ясли)	130	17, 79	5,4 1	15, 82	171,9 1	7,06	76,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3 3	0,0 2	16, 33	68,25	0,45	109,0 1
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	5,6 6	38		79
Итого за Обед			23, 48	10, 73	52, 68	384,3 9	12,02	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете (ясли)	65	11, 16	4,9 4	2,7 8	87,75	1,34	66,01
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,0 4	0,0 1	6,9 9	28	0,02	111,0 1
	Хлеб пшеничный	25	1,9 8	0,2 5	7,0 8	47,5		79
Итого за Полдник			13, 18	5,2	16, 85	163,2 5	1,36	
Итого за день			46, 46	23, 13	125, 07	848,8 4	16,36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,4	3,8	16,1	108		51,07
	Какао с молоком (ясли)	150	3,1	2,7	12,96	89	1,2	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	8,4	57		79
			7		9			
Итого за Завтрак			7,9	6,8	37,	254	1,2	
			2	4	55			
Завтрак2								
	Йогурт питьевой	100	2,9	1	12,9	68	0,9	118,04
Итого за Завтрак2			2,9	1	12,9	68	0,9	
Обед								
	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	3,3	33,92	0,9	12
			5	7	8			
	Бульон куриный с гренками	140/10	1,8	0,2	11,21	44,45	2,17	39,02
	Яйца вареные	20	2,5	2,3	0,1	31,5		54
			4		4			
	Котлеты рыбные запеченные (ясли)	60	8,0	3,8	5,9	81	1,26	68,01
			2	2	9			
	Рагу из овощей (ясли)	70	1,1	7,0	6,6	87,5	4,76	47,01
			8	6	6			
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,91	65,7	1,29	107
			2	2				
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	7,3	40,74		78
			8	8	9			
Итого за Обед			16,35	16,38	46,68	384,81	10,38	
Полдник								
	Зразы из творога с яблоком(ясли)	65	7,2	6,4	15,6	140,83	1,06	65,01
			8	6	6			
	Сок	150	0,7		15,15	54,3	3	116
			5					
Итого за Полдник			8,03	6,46	30,75	195,13	4,06	
Итого за день			35,2	30,68	127,88	901,94	16,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	1,59	3,7	16,35	105,48		51,03
	Чай с молоком (ясли)	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	113,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		6,61	6,33	36,15	239,48	1,19	
Завтрак2	Сок	100	0,5		10,1	36,2	2	116
	Итого за Завтрак2		0,5		10,1	36,2	2	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	55
	Рассольник домашний	150	0,9	2,92	5,59	57,68	3,9	27
	Мясо тушеное с овощами в соусе (ясли)	150	16,2	14,28	11,03	238	4,71	74,01
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	16,33	68,25	0,45	109,02
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед		20,08	20,04	43,68	442,23	12,86		
Полдник	Печенье	20	0,96	2,5	4,3	46		81
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	111,01
	Груши	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	106,02
Итого за Полдник		1,32	2,75	19,53	110,8	4,02		
Итого за день			28,51	29,12	109,46	828,71	20,07	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ская ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,1 1	3,9 1	9,6 3	98,4	0,68	35
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			7,8 2	6,2 1	28, 75	225, 4	1,66	
Завтрак2								
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	106,0 3
Итого за Завтрак2			1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	0,2	14
	Щи по-уральски с крупой перловой	150	0,8 1	2,7 4	2,7 6	38,6 7	3,9	24,01
	Суфле рыбное (ясли)	65	9,7	5,6 3	2,4 4	90	1,19	72,01
	Картофель, тушеный в соусе (ясли)	85	1,8 2	5,8 9	13, 2	96,9	7,04	46,01
	Кисель из сока натурального (сад)	150	0,4 3	0,0 5	15, 15	76,2	1,12	110
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,7 4		78
Итого за Обед			15, 24	17, 49	43, 74	381, 31	13,4 5	
Полдник								
	Пирожки печеные с яблоками (ясли)	60	3,4 3	1,4 7	28, 51	140, 57	0,21	124,0 1
	Чай с лимоном (ясли)	150	0,0 7	0,0 1	7,1	29	1,42	112,0 1
Итого за Полдник			3,5	1,4 8	35, 61	169, 57	1,63	
Итого за день			28, 06	25, 68	12 9,1	871, 28	26,7 4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,4	3,8	16,1	108		51,07
	Какао с молоком (ясли)	150	3,1	2,7	12,96	89	1,2	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	8,4	57		79
	Итого за Завтрак		7,9	6,8	37,55	254	1,2	
Завтрак2	Сок	100	0,5		10,1	36,2	2	116
	Итого за Завтрак2		0,5		10,1	36,2	2	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	2,4	2,6	34,9	3,4	47
	Рассольник	150	0,8	3,0	4,8	55,0	1,52	25
	Голубцы ленивые (ясли)	130	11,59	8,5	16,43	178,07	17,5	86,01
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	7,3	40,7		78
Итого за Обед		15,19	14,51	43,24	374,52	23,7	2	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком (ясли)	90	11,96	9,4	6,9	149,14	1,45	60,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,6	2,3	11,3	77	1,19	113,01
Итого за Полдник			14,61	11,75	18,23	226,14	2,64	
Итого за день			38,22	33,1	109,12	890,86	29,5	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром (ясли)	85	9,09	16,83	1,4	193,54	0,17	56,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	113,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		1
Итого за Завтрак			14,19	26,71	21,33	393,54	1,36	
Завтрак2								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед								
	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	29	1,07	16
	Суп картофельный с горохом	150	2,09	3,16	5,29	71,85	1,99	29
	Фрикадельки мясные в соусе (ясли)	70	5,71	6,75	5,23	91,56	1,31	82,01
	Макаронны отварные	90	3,31	2,71	11,37	100,17		93
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	16,33	68,25	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			14,16	15,06	48,69	401,57	4,82	
Полдник								
	Рагу овощное (1-й вариант)	70	1,33	3,03	6,28	56,97	3,39	99
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,43	0,05	15,15	76,2	1,12	110,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	5,66	38		79
Итого за Полдник			3,34	3,28	27,09	171,17	4,51	
Итого за день			32,09	45,45	106,91	1010,28	23,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	3,4 6	4,5 7	19, 76	134		51,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,3 4	2	10, 63	70	0,98	114,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			8,1 7	6,8 7	38, 88	261	0,98	
Завтрак2								
	Йогурт питьевой	100	2,9	1	12, 9	68	0,9	118,0 4
Итого за Завтрак2			2,9	1	12, 9	68	0,9	
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,5 7	2,4 4	3,3 4	37,56	3,8	55
	Щи из свежей капусты	150	0,8 3	2,7 5	2,3 9	36,86	7,16	20
	Плов из кур (ясли)	140	20, 96	17, 69	37, 09	349,3 1	0,57	88,01
	Компот из свежих яблок	150	0,1 2	0,1 2	11, 91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	5,6 6	38		79
Итого за Обед			26, 14	23, 58	67, 78	568,1 7	12,82	
Полдник								
	Запеканка морковная с творогом	70	5,7	5,3	10, 41	117,0 6	0,79	132
	Печенье	20	0,9 6	2,5	4,3	46		81
	Молоко кипяченое	150	4,5 7	4,0 7	7,5 6	72,9	2,05	117
Итого за Полдник			11, 23	11, 87	22, 27	235,9 6	2,84	
Итого за день			48, 44	43, 32	141 ,83	1133, 13	17,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,55	4,19	18,33	122		52,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	113,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			7,57	6,82	38,13	256	1,19	
Завтрак2								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед								
	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	24,08	0,63	11
	Борщ со свежей капустой	150	0,82	2,91	6,26	48,75	3,32	17
	Мясо тушеное с овощами в соусе (ясли)	150	16,2	14,28	11,03	238	4,71	74,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	16,33	68,25	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			20,02	17,63	46,75	419,82	9,11	
Полдник								
	Оладьи с повидлом (ясли)	65	4,3	3,82	26,14	156,38	0,23	121,01
	Чай с лимоном (ясли)	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	112,01
Итого за Полдник			4,37	3,83	33,24	185,38	1,65	
Итого за день			32,36	28,68	127,92	905,2	24,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	3,46	4,57	19,76	134		51,01
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	111,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			5,87	4,88	35,24	219	0,02	
Завтрак2								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед								
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	32,04	1,49	13,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,78	2,78	2,42	37	4,74	23
	Котлеты рыбные любительские (ясли)	60	8,25	3,69	6,68	74	3,12	69,01
	Рагу овощное (1-й вариант)	70	1,33	3,03	6,28	56,97	3,39	99
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	16,33	68,25	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			13,71	11,74	44,03	309	13,19	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	72,9	2,05	117
	Ватрушка с повидлом (ясли)	50	3,19	2,13	31,51	158,57	0,06	125,04
Итого за Полдник			7,76	6,2	39,07	231,47	2,11	
Итого за день			27,74	23,22	128,14	803,47	28,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный (ясли)	85	7,49	14,44	1,44	166,08	0,13	55,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	113,01
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			14,83	20,02	21,24	336,08	1,39	
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10,1	36,2	2	116
	Итого за Завтрак 2			0,5		10,1	36,2	2
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	33,92	0,9	12
	Щи по-уральски с пшеном	150	0,87	2,81	2,77	39,53	3,91	24,02
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	80	12,4	11,54	3,41	153,12	1,38	77,01
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,01	2,84	11,03	113,05		91
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			20,03	20,16	39,89	446,06	7,48	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком (ясли)	70	7,46	6,29	12	123,24	0,1	61,01
	Чай с лимоном (ясли)	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	112,01
Итого за Полдник			7,53	6,3	19,1	152,24	1,52	
Итого за день			42,89	46,48	90,33	970,58	12,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,11	3,91	9,63	98,4	0,68	35
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2,34	2	10,63	70	0,98	114,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			7,82	6,21	28,75	225,4	1,66	
Завтрак2								
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	106,3
Итого за Завтрак2			1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	15,36	1,3	10,0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	2,18	2,57	6,33	63,95	3,31	31
	Пудинг рыбный запеченный (ясли)	75	9,51	5,32	6,21	102	1,22	73,0
	Пюре картофельное	80	1,61	2,52	10,72	71,19	9,52	96
	Кисель из сока натурального (сад)	150	0,43	0,05	15,15	76,2	1,12	110
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			16,24	10,91	49,25	369,44	16,47	
Полдник								
	Оладьи с творогом (ясли)	70	6,95	6,3	11,52	122	0,15	63,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	113,01
Итого за Полдник			9,6	8,63	22,83	199	1,34	
Итого за день			35,16	26,25	121,83	888,84	29,47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога (ясли)	100	8,8 8	7,0 5	9,1 9	123	1,12	62,01
	Какао с молоком (ясли)	150	3,1 5	2,7 2	12, 96	89	1,2	115,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			14, 4	10, 07	30, 64	269	2,32	
Завтрак2								
	Сок	120	0,6		12, 12	43,44	2,4	116
Итого за Завтрак2			0,6		12, 12	43,44	2,4	
Обед								
	Сельдь с луком и растительным маслом	40	3,4 7	4,2 5	0,8	45,72	0,48	15
	Борщ с квашеной капустой и картофелем	150	0,8 9	2,9 4	5,8 2	52,5	1,82	18,02
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (ясли)	60	7,6 4	10, 93	6,2 3	134	0,24	89,01
	Пюре картофельное	80	1,6 1	2,5 2	10, 72	71,19	9,52	96
	Компот из свежих яблок	150	0,1 2	0,1 2	11, 91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
Итого за Обед			15, 81	21, 14	42, 87	409,8 5	13,35	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	3,8 8	2,3 6	26, 15	131		126
	Молоко кипяченое	150	4,5 7	4,0 7	7,5 6	72,9	2,05	117
Итого за Полдник			8,4 5	6,4 3	33, 71	203,9	2,05	
Итого за день			39, 26	37, 64	119, 34	926,1 9	20,12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,7 6	4,8 5	13, 83	110,3 2		51,05
	Чай с молоком (ясли)	150	2,6 5	2,3 3	11, 31	77	1,19	113,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Сыр порционно	10	2,3 2	2,9 5		36	0,07	2
Итого за Завтрак			10, 1	10, 43	33, 63	280,3 2	1,26	
Завтрак2	Йогурт питьевой	100	2,9	1	12, 9	68	0,9	118,0 4
Итого за Завтрак2			2,9	1	12, 9	68	0,9	
Обед	Салат из свеклы	40	0,5 7	2,4 4	3,3 4	37,56	3,8	55
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,3 8	1,9 7	4,6 8	46,2	1,12	26
	Макаронник с мясом(ясли)	130	13, 65	9,7 5	25, 04	224	1,31	84,01
	Компот из кураги	150	0,3 3	0,0 2	16, 33	68,25	0,45	109,0 2
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
Итого за Обед			18, 01	14, 56	56, 78	416,7 5	6,68	
Полдник	Оладьи с повидлом (ясли)	70	4,6 3	4,1 2	28, 15	168,4 1	0,24	121,0 1
	Компот из свежих яблок	150	0,1 2	0,1 2	11, 91	65,7	1,29	107
Итого за Полдник			4,7 5	4,2 4	40, 06	234,1 1	1,53	
Итого за день			35, 76	30, 23	143 ,37	999,1 8	10,37	