

МЕНЮ ясли 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150.00	4.00	5.30	17.70	148.00	7.н124с-2	11.03%
	Какао с молоком	180.00	2.85	2.97	13.66	101.80	7.14/10/1	7.59%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.70%
	Масло сливочное	6.00	0.003	4.9	0.045	44.8	7.01/6	3.34%
	Джем	10.00	0.04	0.00	6.60	25.20	7.185/5	1.88%
	итого за прием	366.00	7.67	14.71	42.71	356.00		26.54%
Второй завтрак	Йогурт питьевой	150.00	5.18	4.20	12.40	127.30	7.023	9.49%
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	30.00	51.00	1.23	2.74	21.40	7.055	1.60%
	Щи вегитарианские со сметаной	150.00	1.05	3.00	6.50	58.90	7,145	4.39%
	Картофель отварной	120.00	2.28	2.60	19.90	119.20	7,63с	8.89%
	Котлета мясная	60.00	1.14	2.31	3.15	85.40	7.163/6	6.37%
	Суфле из печени с рисом	60.00	0.11	0.99	0.21	133.40	7.089	9.94%
	Компот из сухофруктов	150.00	0.75	0.00	27.40	108.00	4.6/10	8.05%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003-1	4.72%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	4.03%
	итого за прием	620.00	60.62	10.77	87.50	643.65	7.003	47.98%
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150.00	3.30	4.62	13.93	119.50	7.21/2/3	8.91%
	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	10.00	41.00	7.11/10/2	3.06%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	4.03%
	итого за прием	315.00	5.31	4.84	36.93	214.50		15.99%
	итого за день	1,451.00	78.78	34.52	179.54	1,341.45		100.00%
								100.00%
								100.00%

* Печенье,вафли,зефир,пряники

МЕНЮ ЯСЛИ 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180.00	5.23	7.00	22.15	178.14	7.н080-2	15.19%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	10.70%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	3.09%
	Масло сливочное	6.00	0.003	4.9	0.045	44.8	7.01/6	3.82%
	Сыр	5.00	0.39	0.40	0.00	5.20	7.435	0.44%
	итого за прием	391.00	9.90	17.44	43.70	389.84		33.24%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	4.20	4.20	12.40	47.50		4.05%
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и раст. маслом	40.00	0.68	2.72	5.44	46.30	7.4/1/2	3.95%
	Свекольник с мясом и сметаной	150.00	6.30	7.00	10.20	137.00	7.258/3	11.68%
	Рис припущенный с овощами	120.00					7.337	0.00%
	Котлета мясная	60.00	1.14	2.31	3.15	85.40	7.163/6	7.28%
	Компот из яблок и кураги	180.00	19.50	0.00	12.79	52.77	7.1/10/2	4.50%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003-1	5.40%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	4.60%
	итого за прием	600.00	31.91	12.67	59.18	438.82		37.42%
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	120.00	0.23	0.14	0.28	92.90	7.н180	7.92%
	Сдоба обыкновенная	60.00	3.18	2.34	19.40	112.80	4.8/12	9.62%
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.80	36.90	7.354/1	3.15%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	4.60%
	итого за прием	345.00	5.39	2.70	41.48	296.60		25.29%
	итого за день	1,536.00	51.40	37.01	156.76	1,172.76		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ Ясли 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная ассорти(пшено,греча) со сливочным маслом	150.00	7.60	8.80	37.00	258.00	7.026	17.85%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	8.68%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.50%
	Масло сливочное	6.00	0.003	4.9	0.045	44.8	7.01/6	3.10%
	Сыр	5.00	0.39	0.40	0.00	5.20	7.435	0.36%
	итого за прием	361.00	12.27	19.24	58.55	469.70		32.49%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		5.91%
Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50.00	0.55	2.05	3.65	36.00	7.27/1/2	2.49%
	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	150.00	5.58	2.94	8.4	88.2	7.47с-6	6.10%
	Биточки из мяса кур	60.00	11.20	3.40	2.20	92.60	7.н019	6.41%
	Капуста тушёная со сметаной	120.00	2.25	4.50	11.52	86.70	7.2/133	6.00%
	Напиток из шиповника	150.00	0.14	0.00	15.10	65.50	7.15/15	4.53%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003	4.38%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	3.74%
	итого за прием	580.00	24.01	13.53	68.47	486.35		33.65%
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130.00	0.10	0.10	0.20	208.20	7.038/6	14.40%
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.80	36.90	7.354/3	2.55%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	3.74%
	Вафля	25.00	0.96	0.84	24.20	105.00	7.015/1	7.26%
	итого за прием	320.00	3.04	1.16	46.20	404.10		27.96%
	итого за день	1,461.00	40.12	34.73	192.82	1,445.51		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ ясли 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150.00	3.42	4.48	15.70	126.40	7.н043	9.42%
	Какао с молоком	180.00	2.86	2.97	13.60	99.70	7.14/10/1	7.43%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.70%
	Масло сливочное	6.00	0.00	4.90	0.05	44.80	7.01/6	3.34%
	итого за прием	356.00	7.06	13.89	34.05	307.10		22.89%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		6.36%
Обед	Салат из морсой капусты и моркови с яйцом с раст.маслом	30.00	0.67	4.56	2.08	50.70	7.19/1/3	3.78%
	Суп картофельный со сметаной	150.00	0.97	2.28	5.10	46.48	7.043с	3.46%
	Макаронные изделия отварные с овощами	120.00	3.38	2.64	23.3	138.6	7.н151	10.33%
	Котлета мясная	60.00	1.14	2.31	3.15	85.40	7.163/6	6.36%
	Компот из сухофруктов	150.00	0.75	0.00	27.40	108.00	4.6/10	8.05%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003	4.72%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	4.02%
	итого за прием	560.00	11.20	12.43	88.63	546.53		40.73%
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	180.00	3.13	4.00	11.60	103.90	7.22/2/2	7.74%
	Ватрушка с повидлом	70.00	4.59	4.20	38.40	204.00	7.150/2	15.20%
	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	10.00	41.00	7.11/10/2	3.06%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	4.02%
	итого за прием	415.00	9.73	8.42	73.00	402.90		30.02%
	итого за день	1,531.00	28.79	35.54	215.27	1,341.89		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ ясли 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150.00	3.61	5.26	15.70	137.80	7.11/4/2	8.96%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	8.16%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.35%
	Сыр	5.00	0.39	0.4	0	5.2	7.435	0.34%
	Масло сливочное	6.00	0.00	4.90	0.05	44.80	7.01/6	2.91%
	итого за прием	361.00	8.28	15.70	37.25	349.50		22.74%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		5.55%
Обед	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	30.00	0.67	4.56	2.08	50.70	7.20/1/1	3.30%
	Суп овощной на мясом бульоне со сметаной	150.00	0.97	2.28	5.10	46.48	7.043с	3.02%
	Картофельное пюре	120.00	1.89	3.00	11.90	89.20	7.153	5.80%
	Котлета мясная	60.00	1.14	2.31	3.15	85.40	7.163/6	5.56%
	Компот из сухофруктов	150.00	0.75	0.00	27.40	108.00	4.6/10	7.03%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003-1	4.12%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	3.51%
	итого за прием	560.00	9.71	12.79	77.23	497.13		32.34%
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130.00	0.02	0.01	0.02	344.60	7.н039-1	22.42%
	Печенье	30.00	3.12	1.56	23.00	137.00	7.308	8.91%
	Молоко сгущёное	10.00	0.74	0.87	5.70	32.70	7.262	2.13%
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.80	36.90	7.354/3	2.40%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	3.51%
	итого за прием	335.00	5.86	2.66	50.52	605.20		39.37%
	итого за день	1,456.00	24.65	31.95	184.59	1,537.19		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ ЯСЛИ 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша герулесовая на молоке со сливочным маслом	150.00	2.92	4.24	15.60	112.60	7.8/4/2
	Какао с молоком	180.00	2.86	2.97	13.60	99.70	7.14/10/1
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3
	Масло сливочное	6.00	0.00	4.90	0.05	44.80	7.01/6
	итого за прием	356.00	6.56	13.65	33.95	293.30	
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36	
Обед	Салат овощной с зелёным горошком	0.40	0.75	1.50	3.80	28.92	7.013
	Суп рыбный с крупой	150.00	6.30	2.13	12.90	101.50	7.423
	Капуста тушёная со сметаной	120.00	2.25	4.50	11.52	86.70	7.2/133
	Бифштекс рубленый паровой	0.060	10.02	4.77	16.69	157.42	7.13/8/2
	Напиток из смородины/брусники	150.00	0.02	0.02	11.70	45.90	7.15/14/1
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003-1
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144
	итого за прием	470.00	22.88	12.06	80.41	537.79	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110.00	2.79	2.43	13.00	91.60	7.43-2/3/5
	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	10.00	41.00	7.11/10/2
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050
	итого за прием	165.00	2.01	0.22	23.00	186.60	
	итого за день	1,191.00	32.25	26.73	156.96	1,103.05	

Доля приема пищи в кКал, %
10.21%
9.04%
3.28%
4.06%
26.59%
7.74%
2.62%
9.20%
7.86%
14.27%
4.16%
5.74%
4.90%
48.75%
8.30%
3.72%
4.90%
16.92%
100.00%
100.00%
100.00%

МЕНЮ ЯСЛИ 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150.00	3.61	5.26	15.70	137.80	7.11/4/2	9.88%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	9.00%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.59%
	Сыр	5.00	0.39	0.4	0	5.2	7.435	0.37%
	Масло сливочное	6.00	0.00	4.90	0.05	44.80	7.01/6	3.21%
	итого за прием	361.00	8.28	15.70	37.25	349.50		25.05%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		6.12%
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	30.00	51.00	1.23	2.74	21.40	7.055	1.53%
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	150.00	1.35	3.28	7.18	64.90	7.068	4.65%
	Суфле рыбное	60.00	13.70	5.23	1.65	114.00	7.61p/1	8.17%
	Картофельное пюре	120.00	1.89	3.00	11.90	89.20	7.153	6.39%
	Компот из чернослива и изюма	150.00	0.15	0.00	14.20	58.60	7.5/10/2	4.20%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003	4.54%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	3.87%
	итого за прием пищи	560.00	72.38	13.38	65.27	465.45		33.36%
Уплотненный полдник	Пюре из гороха со сливочным маслом	120.00	7.72	3.60	19.40	149.10	7.362-1	10.69%
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.80	36.90	7.354/3	2.64%
	Ватрушка с творогом	65.00	8.20	10.00	26.90	254.90	4.5/12	18.27%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	3.87%
	итого за прием пищи	350.00	17.90	13.82	68.10	494.90		35.47%
	итого за день	1,471.00	99.36	43.70	190.22	1,395.21		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ ЯСЛИ 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150.00	3.42	4.48	15.70	126.40	7.н043	8.87%
	Какао с молоком	180.00	2.86	2.97	13.60	99.70	7.14/10/1	7.00%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.54%
	Масло сливочное	6.00	0.00	4.90	0.05	44.80	7.01/6	3.14%
	итого за прием	356.00	7.06	13.89	34.05	307.10		21.55%
Второй завтрак	Йогурт питьевой/Снежок	150.00	0.03	0.00	10.00	41.00	7.023	2.88%
Обед	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с репчатым луком сол.огурцом с раст. маслом	45.00	0.64	4.00	4.90	62.90	7.29/1/4	4.41%
	Суп из овощей с мясом куры со сметаной	150.00	5.58	2.94	8.4	88.2	7.н106-3	6.19%
	Макаронные изделия отварные с овощами	120.00	3.38	2.64	23.3	138.6	7.н151	9.73%
	Суфле куриное с рисом	60.00	8.50	10.20	3.23	153.80	7.045	10.79%
	Компот из сухофруктов	150.00	0.75	0.00	27.40	108.00	4.6/10	7.58%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003	4.45%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	3.79%
	итого за прием	575.00	23.14	20.42	94.83	668.85		46.93%
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130.00	0.01	0.01	0.02	208.20	7.038/6	14.61%
	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	10.00	41.00	7.11/10/2	2.88%
	Вафля	25.00	0.96	0.84	24.20	105.00	7.015/1	7.37%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	3.79%
	итого за прием	320.00	2.98	1.07	47.22	408.20		28.64%
	итого за день	1,401.00	33.21	35.38	186.10	1,425.15		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ ЯСЛИ 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150.00	4.14	5.95	19.10	158.00	7.н066	11.32%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	8.99%
	Сыр	5.00	0.39	0.40	0.00	5.20	7.435	0.37%
	Батон	20.00	0.78	1.54	4.70	36.20	7.189-3	2.59%
	Масло сливочное	6.00	0.003	4.9	0.045	44.8	7.01/6	3.21%
	итого за прием	361.00	8.81	16.39	40.65	369.70		26.50%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.40	0.40	9.80	42.60		3.05%
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	30.00	0.33	2.00	3.80	32.80	7.289	2.35%
	Суп гороховый со сметаной	150.00	6.18	6.55	8.43	126.90	7.н086/1	9.09%
	Бифштекс рубленый паровой	0.060	10.02	4.77	16.69	157.42	7.13/8/2	11.28%
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120.00	4.94	4.94	30.68	180.60	7.44/3/4	12.94%
	Компот из чернослива	150.00	0.19	0.00	16.20	67.26	7.028	4.82%
	Хлеб ржаной	35.00	2.31	0.42	14.60	63.35	7.003-1	4.54%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.144	3.87%
	итого за прием	500.00	25.95	18.90	103.40	682.33		48.90%
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130.00	0.23	0.14	0.28	92.90	7.180-3/1	6.66%
	Сдоба обыкновенная	60.00	3.18	2.34	19.40	112.80	4.8/12	8.08%
	Хлеб пшеничный	15.00	1.98	0.22	13.00	54.00	7.050	3.87%
	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	10.00	41.00	7.11/10/2	2.94%
	итого за день	355.00	5.42	2.70	42.68	300.70		21.55%
	итого за день	1,416.00	40.58	38.39	196.53	1,395.33	0	100.00%
								100.00%
								100.00%