

Утверждено: заведующий \_\_\_\_\_  
В.А.Свиридова

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли		31 марта 2025г.			День: Понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(15) *	15,0	0,8	4,2	5,0	60,9	
	Каша жидкая манная(150) *	150,0	6,2	7,6	27,5	204,1	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		315,0	7,0	11,8	39,5	293,0	
Завтрак 2	Сок(100) *	100,0					
	Яблоки(75) *	75,0	0,7	0,7	17,6	84,6	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		175,0	0,7	0,7	17,6	84,6	
Обед	Биточки из говядины(70) *	70,0					
	Каша вязкая гречневая(140) *	110,0	2,9	3,2	18,1	112,4	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			15,2	60,7	
	Огурцы свежие(40) *	40,0	0,3	0,0	1,0	5,6	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп с клецками(160) *	160,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Итого за Обед</b>		614,0	6,0	3,6	52,2	263,7	
Полдник	Кефир(150) *	150,0					
	Пряники детские(40) *	40,0					
<b>Итого за Полдник</b>		190,0					
Ужин	Биточки рыбные(65) *	65,0					
	Кофейный напиток(150) *	150,0	1,6	1,4	9,6	57,6	
	Пюре картофельное(110) *	110,0	4,7	4,7	33,8	196,9	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Итого за Ужин</b>		345,0	7,6	6,3	51,4	292,5	
<b>Итого за день</b>		1 639,0	21,3	22,4	160,7	933,8	

(лист 2)

Рацион: Ясли		1 апреля 2025 г.			День: Вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	120,0					
	Соус молочный (сладкий)(50) *	50,0	1,0	2,3	6,6	51,1	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		320,0	1,0	2,3	13,6	79,0	
Завтрак 2	Яблоки	150,0	0,4	0,4	9,3	44,7	508
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
Обед	Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)(200) *	200,0					
	Запеканка картофельная с мясом(277) *	150,0	12,0	10,9	20,1	227,0	
	Кисель из кураги(150) *	150,0	1,7	0,1	33,1	141,5	
	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	40,0	0,4	3,1	1,3	34,6	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(25) *	25,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
<b>Итого за Обед</b>		599,0	17,5	14,6	76,3	507,1	
Полдник	Булочка ванильная	50,0					450
	Ряженка(150) *	150,0					
<b>Итого за Полдник</b>		200,0					
Ужин							

Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
Какао с молоком(150) *	150,0	3,1	2,6	12,8	87,7	
Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	180,0	5,2	4,6	20,0	143,2	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>360,0</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>42,7</b>	<b>352,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 629,0</b>	<b>28,7</b>	<b>32,9</b>	<b>141,9</b>	<b>983,5</b>	

Рацион: Ясли

2 апреля 2025 г.

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром(35) *	35,0					
	Икра кабачковая(консерв.)(57) *	57,0	1,2	5,6	4,9	75,2	
	Омлет натуральный(65) *	65,0	14,5	17,6	2,0	224,1	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		327,0	17,0	23,4	21,9	365,1	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок (150)	150,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0					
<b>Обед</b>	Винегрет овощной(45) *	45,0					
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Пюре картофельное(110) *	110,0	4,7	4,7	33,8	196,9	
	Суп картофельный протертый (с гренками)(150) *	150,0	5,2	6,5	30,6	202,6	
	Тефтели мясные в соусе (2-вариант)(60/20) *	80,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
<b>Итого за Обед</b>		585,0	13,1	11,8	104,4	576,5	
<b>Полдник</b>							
	Напиток кисломолочный "Снежок"(150) *	150,0	4,1	3,8	16,2	118,5	
	Печенье(30) *	30,0	1,3	1,7	10,5	62,1	
<b>Итого за Полдник</b>		180,0	5,3	5,5	26,7	180,6	
<b>Ужин</b>							
	Кофейный напиток(150) *	150,0	1,6	1,4	9,6	57,6	
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200,0	8,1	8,1	27,8	217,0	
	Хлеб пшеничный 20(15) *	15,0	3,0	0,3	19,7	94,0	
<b>Итого за Ужин</b>		365,0	12,7	9,8	57,1	368,7	
<b>Итого за день</b>		1 607,0	48,1	50,4	210,0	1 490,9	

Рацион: Ясли

3 апреля 2025 г.

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с манной крупой(150) *	150,0					
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60,0					
	Соус молочный (сладкий)(50) *	50,0	1,0	2,3	6,6	51,1	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
	<b>Итого за Завтрак</b>		410,0	1,0	2,3	13,6	79,0
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150,0	0,4	0,4	9,3	44,7	508
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
<b>Обед</b>	Борщ	100,0					62
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150,0			11,2	44,7	
	Плов из птицы(198) *	198,0	23,1	26,1	30,5	449,1	
	Помидоры свежие(40) *	40,0	0,5	0,1	1,6	10,1	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	<b>Итого за Обед</b>		532,0	25,9	26,5	57,8	573,3
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Веснушка"(63) *	64,0					
	Кефир(150) *	150,0					
<b>Итого за Полдник</b>		214,0					
<b>Ужин</b>							
	Бутерброд с маслом(30) *	30,0	1,6	8,4	9,9	121,8	
	Какао с молоком(150) *	150,0	3,1	2,6	12,8	87,7	
	Каша вязкая пшеничная(110) *	110,0	5,4	3,7	23,9	150,5	
	Салат из горошка зеленого консервированного(40) *	40,0	1,9	2,1	4,1	43,2	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Итого за Ужин</b>		350,0	13,3	17,1	58,7	441,2	

<b>Итого за день</b>	1 656,0	40,5	46,3	139,4	1 138,2	
----------------------	---------	------	------	-------	---------	--

Рацион: Ясли

4 апреля 2025 г.

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром(35) *	35,0					
	Суп молочный с ячневой крупой(150) *	150,0	4,9	4,8	16,9	131,6	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335,0</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>	<b>23,9</b>	<b>159,5</b>	
Завтрак 2	Бананы(100) *	100,0					
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100,0</b>				
Обед	Запеканка картофельная с мясом(277) *	150,0	12,0	10,9	20,1	227,0	
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	60,0	0,5	3,1	1,1	35,7	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп картофельный с бобовыми горох(150) *	150,0	3,2	3,2	6,7	68,8	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Итого за Обед</b>		<b>554,0</b>	<b>18,2</b>	<b>17,7</b>	<b>64,1</b>	<b>489,6</b>	
Полдник	Варенец(150) *	150,0	133,5	4,4	6,2	79,5	
	Яблоки печеные(70) *	70,0	0,5	1,3	13,8	71,9	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>220,0</b>	<b>134,0</b>	<b>5,7</b>	<b>19,9</b>	<b>151,4</b>
Ужин	Икра кабачковая(консерв.)(57) *	57,0	1,2	5,6	4,9	75,2	
	Каша гречневая(120) *	120,0	4,3	5,2	27,2	172,4	
	Кофейный напиток(150) *	150,0	1,6	1,4	9,6	57,6	
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>367,0</b>	<b>9,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,6</b>	<b>390,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 576,0</b>	<b>167,0</b>	<b>40,7</b>	<b>167,5</b>	<b>1 190,6</b>	

Рацион: Ясли

7 апреля 2025 г.

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(15) *	15,0	0,8	4,2	5,0	60,9	
	Каша вязкая пшеничная(110) *	110,0	5,4	3,7	23,9	150,5	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
	Яйца вареные(20) *	20,0					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>295,0</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	<b>35,8</b>	<b>239,3</b>	
Завтрак 2	Сок(100) *	100,0					
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100,0</b>				
Обед	Борщ со свежей капустой(180) *	180,0					
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Котлеты рубленые(60) *	60,0					
	Макаронные изделия отварные(110) *	110,0	5,0	4,7	31,8	189,5	
	Помидоры свежие(40) *	40,0	0,5	0,1	1,6	10,1	
	Соль(4) *	4,0					
	Соус красный основной(50) *	50,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Итого за Обед</b>		<b>644,0</b>	<b>8,4</b>	<b>5,3</b>	<b>72,7</b>	<b>373,4</b>	
Полдник	Зефир(30) *	30,0	0,2	0,0	23,9	97,8	
	Кефир(150) *	150,0					
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>180,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>97,8</b>
Ужин	Какао с молоком(150) *	150,0	3,1	2,6	12,8	87,7	
	Картофель отварной(120) *	150,0	5,0	7,2	40,6	247,6	
	Котлета рыбная(90) *	100,0	21,3	10,3	6,3	238,4	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>420,0</b>	<b>30,7</b>	<b>20,3</b>	<b>67,7</b>	<b>611,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 639,0</b>	<b>45,6</b>	<b>33,6</b>	<b>200,2</b>	<b>1 322,2</b>	

Рацион: Ясли

8 апреля 2025 г.

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром(35) *	35,0					
	Каша пшенная жидкая(160) *	160,0	10,7	7,5	53,1	323,4	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		345,0	10,7	7,5	60,1	351,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груши (75)	75,0	0,3	0,3	8,6	39,0	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75,0	0,3	0,3	8,6	39,0	
<b>Обед</b>							
	Икра из овощей(130) *	150,0					
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) *	150,0	1,1	1,8	7,1	48,8	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Шницель из говядины(66) *	66,0					
<b>Итого за Обед</b>		560,0	3,6	2,2	43,1	206,8	
<b>Полдник</b>							
	Пряники детские(20) *	20,0					
	Ряженка(150) *	150,0					
<b>Итого за Полдник</b>		170,0					
<b>Ужин</b>							
	Кофейный напиток(150) *	150,0	1,6	1,4	9,6	57,6	
	Пудинг из творога с яблоками(150) *	150,0					
	Соус молочный (сладкий)(50) *	50,0	1,0	2,3	6,6	51,1	
	Хлеб пшеничный 20(15) *	15,0	3,0	0,3	19,7	94,0	
<b>Итого за Ужин</b>		365,0	5,6	4,0	35,9	202,7	
<b>Итого за день</b>		1 515,0	20,2	14,0	147,7	799,9	

Рацион: Ясли

9 апреля 2025 г.

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом(15) *	15,0	0,8	4,2	5,0	60,9	
	Суп молочный манный(200) *	200,0	5,6	5,5	16,7	139,9	
	Чай с лимоном(180) *	180,0	0,1	0,0	10,2	42,3	
<b>Итого за Завтрак</b>		395,0	6,5	9,7	31,8	243,1	
<b>Завтрак 2</b>							
	Бананы(100) *	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0					
<b>Обед</b>							
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150,0			10,8	43,1	
	Пюре картофельное(110) *	110,0	4,7	4,7	33,8	196,9	
	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	40,0	0,4	3,1	1,3	34,6	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Шницель рыбный натуральный(60) *	60,0					
	Щи из свежей капусты с картофелем(150) *	150,0	0,9	4,1	2,4	50,0	
<b>Итого за Обед</b>		554,0	8,3	12,1	62,7	393,8	
<b>Полдник</b>							
	Варенец(150) *	150,0	133,5	4,4	6,2	79,5	
	Хлеб пшеничный с джемом(55) *	55,0					
<b>Итого за Полдник</b>		205,0	133,5	4,4	6,2	79,5	
<b>Ужин</b>							
	Какао с молоком(150) *	150,0	3,1	2,6	12,8	87,7	
	Сырники из творога с джемом(150) *	150,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
<b>Итого за Ужин</b>		320,0	4,1	2,7	19,3	119,1	
<b>Итого за день</b>		1 574,0	152,4	28,9	120,1	835,5	

Рацион: Ясли

10 апреля 2025 г.

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом(15) *	15,0	0,8	4,2	5,0	60,9	
	Икра кабачковая(консерв.)(57) *	60,0	1,3	5,9	5,1	79,1	
	Омлет натуральный(65) *	60,0	13,4	16,2	1,8	206,8	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		305,0	16,8	26,5	26,9	412,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
<b>Обед</b>							
	Капуста тушеная(140) *	130,0					
	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150,0			11,2	44,7	
	Котлеты рубленые из птицы(100) *	80,0	21,4	22,3	6,3	311,0	
	Огурцы свежие(40) *	40,0	0,3	0,0	1,0	5,6	
	Соль(4) *	4,0					
	Суп картофельный протертый (с гречками)(150) *	150,0	5,2	6,5	30,6	202,6	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Итого за Обед</b>		594,0	29,3	29,1	63,6	633,2	
<b>Полдник</b>							
	Кефир(150) *	150,0					
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(60) *	60,0					
<b>Итого за Полдник</b>		210,0					
<b>Ужин</b>							
	Кофейный напиток(150) *	150,0	1,6	1,4	9,6	57,6	
	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	180,0	4,8	5,0	16,2	129,7	
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
<b>Итого за Ужин</b>		350,0	7,4	6,5	32,4	218,7	
<b>Итого за день</b>		1 639,0	54,4	62,3	141,2	1 347,5	

(лист 10)

Рацион: Ясли

11 апреля 2025 г.

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром(10/9/5) *	24,0	3,1	7,0	4,8	95,2	
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200,0	4,2	3,9	15,4	114,3	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		374,0	7,3	10,9	27,1	237,5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок(100) *	100,0					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0					
<b>Обед</b>							
	Запеканка картофельная с печенью(160) *	160,0	7,0	7,9	3,4	113,1	
	Компот из свежих плодов(150) *	150,0	0,1	0,1	21,5	88,7	
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца(40) *	60,0	1,0	2,1	2,7	33,6	
	Соль(4) *	4,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	1,0	0,1	6,6	31,3	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Щи зеленые(150) *	150,0	4,2	5,1	5,3	84,6	
<b>Итого за Обед</b>		564,0	14,6	15,5	47,4	389,4	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом(50) *	50,0					
	Напиток кисломолочный "Снежок"(150) *	150,0	4,1	3,8	16,2	118,5	
<b>Итого за Полдник</b>		200,0	4,1	3,8	16,2	118,5	
<b>Ужин</b>							
	Какао с молоком(150) *	150,0	3,1	2,6	12,8	87,7	
	Рагу из овощей(150) *	150,0	1,9	7,1	6,5	98,0	
	Салат из горошка зеленого консервированного(40) *	40,0	1,9	2,1	4,1	43,2	
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
<b>Итого за Ужин</b>		360,0	8,4	12,0	33,2	275,9	

Итого за день	1 598,0	34,3	42,2	123,9	1 021,3	
---------------	---------	------	------	-------	---------	--

Итого за период		612,5	373,6	1 552,6	11 063,3	
Среднее значение за период		61,3	37,4	155,3	1106,3	

Составил \_\_\_\_\_ Ю.А.Воронина

Утвердил \_\_\_\_\_ В.А.Свиридова