

Примерное меню

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5	4	23	148		270
	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	94		107
	Чай сладкий с молоком	180	2	1	9	51		507
Итого за Завтрак			9	9	45	293		
Завтрак второй	Сок	100	1		11	46		532
	Итого за Завтрак второй			1		11	46	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	1	4	4	55		103
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	7	62		163
	Рис отварной	100	3	3	26	139		424
	Курица в соусе с томатом	60	5	4	2	52		415
	Компот из смородины черной	150			10	41		525
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
	Итого за Обед			12	13	59	401	
Полдник	Напиток Снежок	180	2	2	10	69		531
	Печенье	30	2	3	22	125		604
Итого за Полдник			4	5	32	194		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	1		8	33		45
	Запеканка из творога	120	20	15	18	281		34
	Соус сметанный сладкий	20	1	1	3	23		115
	Кисель из концентрата плодового	180			10	38		517
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
Итого за Ужин			24	16	49	422		
Итого за день			50	43	196	1356		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	6	19	148		281
	Бутерброд с сыром	30	3	5	10	92		105
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	81		514
Итого за Завтрак			11	13	42	321		
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	45		126
Итого за Завтрак второй					10	45		
Обед								
	Огурец соленый	30			1	4		121
	Суп картофельный с бобовыми	150	8	3	13	114		73
	Жаркое по-домашнему	150	15	16	12	248		379
	Компот из изюма	150			17	68		526
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
Итого за Обед			25	19	53	486		
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108		529
	Бутерброд с повидлом	30	2		16	70		109
Итого за Полдник			7	6	25	178		
Ужин								
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	4	36		60
	Макароны отварные	80	3	3	19	118		432
	Тефтели рыбные в соусе	100	16	9	14	195		360
	Чай сладкий с лимоном	180	1		9	36		506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
Итого за Ужин			23	14	56	432		
Итого за день			66	52	186	1462		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	8	7	27	202		282
	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	94		107
	Какао с молоком	180	3	3	12	82		508
Итого за Завтрак			13	14	52	378		
Завтрак второй								
	Сок	100	1		11	46		532
Итого за Завтрак второй			1		11	46		
Обед	Сельдь	20	3	3		45		60
	Борщ с капустой и картофелем	150	3	5	5	85		74
	Пюре картофельное	100	2	4	9	97		441
	Суфле из отварной печени запеченное	60	13	7	5	129		397
	Компот из апельсинов с яблоками	150			14	58		524
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
Итого за Обед			23	19	43	466		
Полдник								
	Кефир	180	5	4	7	85		530
	Пряник	30	2	1	23	110		603
Итого за Полдник			7	5	30	195		
Ужин	Салат из моркови с сахаром	60	1		7	31		6
	Сырники творожные, запеченные со сгущенным молоком	120	18	13	33	315		32
	Чай сладкий с молоком	180	2	1	9	51		507
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
	Итого за Ужин			23	14	59	444	
Итого за день			67	52	195	1529		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	18	128		283
	Бутерброд с сыром	30	3	5	10	92		105
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	81		514
	Итого за Завтрак		10	12	41	301		
Завтрак второй	Банан	100	2		21	89		126
	Итого за Завтрак второй		2		21	89		
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1	3	5	58		82
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	5	3	11	96		65
	Говядина тушеная с капустой	180	10	13	12	205		376
	Компот из смеси сухофруктов	150	2	2	8	60		522
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
	Итого за Обед		20	21	46	471		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108		529
	Булочка российская	50	4	6	31	196		581
Итого за Полдник		9	12	40	304			
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	17	143		180
	Чай сладкий с лимоном	180	1		9	36		506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
	Итого за Ужин		9	5	36	226		
Итого за день		50	50	184	1391			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	153		277
	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	94		107
	Какао с молоком	180	3	3	12	82		508
	Итого за Завтрак		10	12	48	329		
Завтрак второй	Апельсины	100	1		8	43		126
	Итого за Завтрак второй		1		8	43		
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	40		4	4	55		102
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	4	6	13	124		68
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4	3	20	123		252
	Биточки мясные	60	11	11	9	168		391
	Соус томатный	30		1	2	21		465
	Компот из замороженных ягод	150	2	2	9	59		79
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
	Итого за Обед		23	27	67	602		
Полдник	Сок	180	1		20	83		532
	Батон нарезной	30	2	1	15	79		125
	Итого за Полдник		3	1	35	162		
Ужин	Винегрет с растительным маслом	90	2	9	8	125		52
	Омлет натуральный	110	10	11	3	151		311
	Чай с сахаром	180	1		9	34		505
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
	Итого за Ужин		15	20	30	357		
Итого за день		52	60	188	1493			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	4	21	149		279
	Бутерброд с сыром	30	3	5	10	92		105
	Чай сладкий с молоком	180	2	1	9	51		507
	Итого за Завтрак		10	10	40	292		
Завтрак второй	Сок	100	1		11	46		532
	Итого за Завтрак второй		1		11	46		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	45		58
	Суп картофельный с бобовыми	150	8	3	13	114		73
	Плов из отварной птицы	120	8	7	21	178		416
	Компот из смеси сухофруктов	150	2	2	8	60		522
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
Итого за Обед		21	16	53	449			
Полдник	Напиток Снежок	180	2	2	10	69		531
	Булочка домашняя	50	4	7	32	202		578
Итого за Полдник		6	9	42	271			
Ужин	Салат из моркови с сахаром	60	1		7	31		6
	Суфле творожное	120	17	7	17	205		82
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66		493
	Кисель из концентрата плодового	180			10	38		517
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
Итого за Ужин		21	9	55	387			
Итого за день		59	44	201	1445			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	150	5	4	23	149		275
	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	94		107
	Какао с молоком	180	3	3	12	82		508
	Итого за Завтрак		10	11	48	325		
Завтрак второй	Яблоки	100			10	45		126
	Итого за Завтрак второй				10	45		
Обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	4	36		60
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	4	6	8	104		70
	Макароны отварные	100	4	4	24	147		432
	Гуляш из говядины	70	7	8	3	118		378
	Компот из смородины черной	150			10	41		525
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
	Итого за Обед		18	20	59	498		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108		529
	Печенье	30	2	3	22	125		604
	Итого за Полдник		7	9	31	233		
Ужин	Огурец соленый	20				3		121
	Пюре картофельное	100	2	4	9	97		441
	Кнели рыбные отварные	80	11	1	5	72		85
	Чай сладкий с лимоном	180	1		9	36		506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
	Итого за Ужин		16	5	33	255		
Итого за день		51	45	181	1356			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5	2	28	61		280
	Бутерброд с сыром	30	3	5	10	92		105
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	81		514
	Итого за Завтрак		11	9	51	234		
Завтрак второй								
	Сок	100	1		11	46		532
Итого за Завтрак второй			1		11	46		
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1	6	3	62		78
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	4	6	13	124		68
	Капуста тушеная	100	2	3	33	79		41
	Суфле из отварной курицы	60	7	7	9	101		88
	Компот из кураги	150	1		17	69		526
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
	Итого за Обед		17	22	85	487		
Полдник								
	Кефир	180	5	4	7	85		530
	Пряник	30	2	1	23	110		603
Итого за Полдник		7	5	30	195			
Ужин								
	Салат из моркови и яблок	60	1		8	33		45
	Ленивые вареники из творога	140	20	15	21	296		335
	Чай сладкий с молоком	180	2	1	9	51		507
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
Итого за Ужин		25	16	48	427			
Итого за день		61	52	225	1389			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	7	5	30	197		263
	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	94		107
	Какао с молоком	180	3	3	12	82		508
Итого за Завтрак			12	12	55	373		
Завтрак второй	Апельсины	100	1		8	43		126
	Итого за Завтрак второй			1		8	43	
Обед	Огурец соленый	30			1	4		121
	Борщ с капустой и картофелем	150	3	5	5	85		74
	Пюре картофельное	100	2	4	9	97		441
	Тефтели мясо-крупяные	60	13	9	6	169		106
	Компот из вишни	150			12	49		521
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
Итого за Обед			20	18	43	456		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108		529
	Ватрушка с повидлом	50	3	1	35	166		554
Итого за Полдник			8	7	44	274		
Ужин	Винегрет с растительным маслом	90	2	9	8	125		52
	Омлет натуральный	110	10	11	3	151		311
	Чай с сахаром	180	1		9	34		505
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
Итого за Ужин			15	20	30	357		
Итого за день			56	57	180	1503		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли зима

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	8	7	27	202		282
	Бутерброд с сыром	30	3	5	10	92		105
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	81		514
	Итого за Завтрак		14	14	50	375		
Завтрак второй	Яблоки	100			10	45		126
	Итого за Завтрак второй				10	45		
Обед	Салат Степной из различных овощей	50	1	5	4	65		33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4	7	13	133		71
	Голубцы ленивые	120	10	10	4	171		382
	Соус томатный	30		1	2	21		465
	Компот из замороженных ягод	150	2	2	9	59		79
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		123
	Итого за Обед		19	25	42	501		
Полдник	Сок	180	1		20	83		532
	Батон нарезной	30	2	1	15	79		125
Итого за Полдник			3	1	35	162		
Ужин	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	3	50		69
	Картофель отварной	80	1	3	13	86		54
	Суфле рыбное	80	17	5	5	137		346
	Чай сладкий с лимоном	180	1		9	36		506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		122
Итого за Ужин			22	12	40	356		
Итого за день			58	52	177	1439		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____