

Утверждено

Руководитель СПДС «Аленушка»

О.С. Погосян

Меню осенне-зимнее

1 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
				Морковь, тертая с сахаром
Макароны с маслом сладкие	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша Ассорти молочная	Каша ячневая молочная
Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец соленый порц.		Салат луковый с соленым огурцом и растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом
Суп Уральский	Суп с мучными клецками	Щи из свеж. капусты со сметаной	Свекольник со сметаной	Суп Полевой с рыбной консервой
Мясная котлета из м\к с гороховым пюре	Капуста тушеная	Биточки из м\к с рисовым гарниром	Жаркое по-домашнему с м\к	Мясная котлета с макаронами
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Суп гречневый молочный	Суфле из рыбы	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Рис тушебный с овощами
Булочка с джемом	Винегрет с растит.маслом	Чай сладкий	Печенье, фрукт	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено

Руководитель СПДС «Аленушка»

О.С. Погосян _____

Меню осенне-зимнее

2 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
	Яйцо 1\2	Морковь, тертая с сахаром		
Плов рисовый сладкий с морковью	Каша манная молочная	Каша пшенная молочная	Суп рисовый молочный	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Напиток лимонный	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из квашеной (свежей) капусты		Салат луковый с растит. маслом	Огурец соленый порц.	Салат из сол. огурца и лука
Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	Суп лапша на к\б	Борщ на к\б со сметаной	Суп гороховый на к\б	Рассольник со сметаной
Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Плов рисовый с м\к	Суфле из м\к с картофельным пюре	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Суп вермишелевый молочный	Тефтели рыбные в том\смет соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Картофельное пюре с кабачковой икрой
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Чай сладкий	Булочка домашняя	Яйцо вареное 1\2
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено

Руководитель СПДС «Аленушка»

О.С. Погосян _____

Меню осенне-зимнее

3 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Яйцо вареное 1		Морковь, тертая с сахаром		
Макароны с маслом	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная	Каша Дружба молочная	Каша Геркулесовая молочная
Чай сладкий	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с повидлом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Кисель	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец соленый порц.		Салат из капусты квашеной (свежей) с растит.маслом	Салат из сол.огурца и лука с растит.маслом	
Щи со сметаной на к\б	Рассольник со сметаной	Суп Полевой на к\б	Свекольник на к\б	Суп Харчо
Плов рисовый с м\к	Капуста тушеная с м\к	Азу с м\к	Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром	Котлета мясная с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Каша ячневая молочная	Котлеты рыбные	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	Омлет	Салат «Овощной» с растит.масл
Булочка ванильная	Картофельное пюре	Фрукт	Булочка с начинкой	Суфле из рыбы
Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
5 99 1	Завтрак					
	Макароны с маслом сладкие	110	7,138	2,354	25,716	152,753
	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			9,418	5,754	54,366	307,391
10	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Всего за 2-ой завтрак			0,75	0	15,15	64
70 39 283 107 394 1\1 1\2	Обед					
	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
	Суп Уральский на к\б	150	5,6	5,8	17,9	148,11
	Мясная котлета	60	11,48	12,31	1,59	156,9
	Гороховое пюре	110	7,7	1,9	18	120,8
	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			30,634	22,255	75,615	632,73
43 467 411 1\1	"Уплотненный" полдник					
	Суп гречневый молочный	150	4,95	5,9	15,85	136,61
	Булочка домашняя	80	7,5	10,3	41,4	239,9
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			13,52	16,65	64,6	415,91
Всего за день			54,322	44,659	209,731	1420,031

День: вторник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
88	Каша манная молочная	150	5,28	6,706	21,166	166,38
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		11,41	13,936	46,346	357,35
	2-й завтрак					
407	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Всего за 2-ой завтрак		0,51	0,21	14,23	71
	Обед					
91	Суп с мучными клецками на к\б	150	7,69	8,09	30,65	209,17
145	Капуста тушеная с м\к	150	12,21	11,33	8,48	178,18
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		25,554	21,64	76,83	591,02
	"Уплотненный" полдник					
269	Суфле из рыбы	80	25,8	8	7,7	204
45	Винегрет с растит.маслом	80	1,67	1,141	11,075	62,201
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		28,54	9,591	26,125	305,601
	Всего за день		66,014	45,377	163,531	1324,971

День: среда (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178/3 397 1	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01
	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,67	14,29	46,84	363,74
419	2-й завтрак					
	Молоко кипяченое	120	3,24	3,36	5,16	64,08
Всего за 2-ой завтрак			3,24	3,36	5,16	64,08
21 88 283/302 394 1\1 1\2	Обед					
	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	40	0,34	0,92	2,1	18,74
	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	7,01	6,92	32,51	203,2
	Биточки из м\к с рисовым гарниром	60/100	16,97	17,11	37,39	308,65
	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			29,974	27,17	109,7	734,26
251 411 1\1	"Уплотненный" пудинг					
	Творожно-манний пудинг со сгущенным молоком	120\20	21,3	7,6	16	290
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			22,37	8,05	23,35	329,4
Всего за день			67,254	52,87	185,05	1491,48

День: четверг (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
146/3	Каша Ассорти молочная	150	5,51	6,98	23,43	178,86
397	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3
	Всего за завтрак		14,81	18,48	49,83	426,46
	2-й завтрак					
34	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,7	19,5	129
	Всего за 2-ой завтрак		4,2	3,7	19,5	129
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
4	Свекольник со сметаной	150	6,33	6,81	21,29	172,52
153	Жаркое по-домашнему с м\к	150	3,37	5,485	25,29	163,37
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		16,214	16,335	87,303	572,61
	"Уплотненный" полдник					
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	148,734
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
140	Фрукт (яблоко)	150	8,818	9,113	7,372	147,452
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		9,888	9,563	14,722	186,852
	Всего за день		45,112	48,078	171,355	1407,2

День: пятница (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11 178/6 397 1	Завтрак					
	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216
	Каша ячневая молочная	150	5,41	6,76	21,51	168,93
	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			13,588	16,568	51,12	408,316
10	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Всего за 2-ой завтрак			0,75	0	15,15	64
21 86 283\204 394 1\1 1\2	Обед					
	Салат из свеклы с сол. огурцом и раст. мас	50	0,7	0,9	3,5	25,6
	Суп Полевой со сметаной	150	5,27	6,32	22,95	170,47
	Мясная котлета с макаронами	60\90	11,48	12,31	1,59	156,9
	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			23,104	21,75	65,74	556,64
191 57 411 1\1	"Уплотненный" полдник					
	Рис тушеный с овощами	150	2,56	4,86	25,58	156,3
	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	0,8	1,8	4,5	37,4
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			4,43	7,11	37,43	233,1
Всего за день			41,872	45,428	169,44	1392,056

День: понедельник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
312 99 1	Завтрак					
	Плов рисовый сладкий с морковью	150	6,331	3,083	24,171	149,692
	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		8,611	6,483	52,821	304,33
	<u>2-й завтрак</u>					
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	Всего за 2-ой завтрак		0,75	0	15,15	64
47 87 304 394 1\1 1\2	Обед					
	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
	Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	150	10,713	6,155	37,703	245,871
	Гуляш из м\к с греч.гарнир. и соусом	150	16,1	17,9	3,9	207
	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		33,327	28,095	82,326	689,591
178/6 467 411 1\1	"Уплотненный" полдник					
	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	168,93
	Булочка ванильная	80	7,5	10,3	41,4	239,9
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		8,57	10,75	48,75	279,3
	Всего за день		51,258	45,328	199,047	1387,221

День: вторник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
88	Каша манная молочная	150	5,28	6,706	21,166	166,38
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		11,26	15,896	46,416	384,39
	2-й завтрак					
240	Напиток лимонный	150	0	0	13,19	52,768
	Всего за 2-ой завтрак		0	0	13,19	52,768
	Обед					
112	Суп лапша на к\б	150	5,48	5,095	22,124	157,36
321	Овощное рагу с м\к	150	4,5	3,8	24,3	149,38
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		15,634	11,115	84,124	510,41
	"Уплотненный" полдник					
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	70\30	25,1	5,9	9,1	70,2
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	0,8	1,8	4,5	37,4
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		29,27	11,05	47,25	272,1
	Всего за день		56,164	38,061	190,98	1419,668

День: среда (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11 178/3 395 1	Завтрак					
	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216
	Каша пшенная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01
	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,82	14,35	46,89	400,196
2-й завтрак						
419	Молоко кипяченое	120	3,24	3,36	5,16	64,08
Всего за 2-ой завтрак			3,24	3,36	5,16	64,08
Обед						
28	Салат луковый с растит. маслом	10	0,26	0,91	2,49	19,2
63	Борщ на к\б со сметаной	150	5,58	5,64	22,94	165,43
321	Плов рисовый с м\к	150	11,5	12	22	237
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			22,994	20,77	85,13	625,3
"Уплотненный" полдник						
224	Творожно-манная запеканка с джемом	130\20	27,14	12,217	28,456	332,822
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			28,21	12,667	35,806	372,222
Всего за день			66,264	51,147	172,986	1439,1

День: четверг (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178/3 397 1	Завтрак					
	Суп рисовый молочный	150	4,83	6,89	16,87	149,1
	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			5,98	7,17	25,13	338,83
2-й завтрак						
Кисломолочный продукт						
Всего за 2-ой завтрак			0	0	0	0
70 86 304\321 394 1\1 1\2	Обед					
	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
	Суп гороховый на к\б	150	8,082	5,04	26,86	185,76
	Суфле из м\к с картофельным пюре	70	5,6	5,1	21,6	155,5
	Компот из с\ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			19,536	12,385	86,585	548,18
"Уплотненный" полдник						
68 467 411 1\1	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	148,734
	Булочка домашняя	80	7,5	10,3	41,4	239,9
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			16,998	21,432	53,362	428,034
Всего за день			42,514	40,987	165,077	1395,044

День: пятница (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178 395 1	Завтрак					
	Каша Геркулесовая молочная	150	5,85	7,64	20,85	175,792
	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,98	14,87	46,03	366,762
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
Всего за 2-ой завтрак			0,9	0	18,18	76
21 82 315\375 394 1\1 1\2	Обед					
	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	40	0,34	0,92	2,1	18,74
	Рассольник на к\ бсо сметаной	150	5,23	5,66	23,26	165,6
	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к	100\25	14,932	14,776	16,357	248,312
	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			25,816	22,656	79,417	617,582
57\49 5 411 1\1	"Уплотненный" полдник					
	Картофельное пюре с кабачковой икрой	130\30	5	5,5	32,4	194
	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		8,45	7,97	39,87	261,68
Всего за день			47,146	45,496	183,497	1392,024

День: понедельник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
5	Яйцо вареное	20	2,38	2,02	0,12	28,28
195	Макароны с маслом	110	3,108	2,508	19,281	112,25
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
348	Батон с повидлом	25\20	1,975	0,725	27,23	123,42
	Всего за завтрак		7,463	5,253	49,631	275,95
	2-й завтрак					
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
	Всего за 2-ой завтрак		0	0	13,19	52,768
	Обед					
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
88	Щи со сметаной на к\б	150	7,01	6,92	32,51	203,2
523	Плов рисовый с м\к	50	7,2	7,8	5,3	151,6
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
		35	2	0,4	15,2	69,7
	Всего за обед		22,064	17,365	91,135	631,42
	"Уплотненный" полдник					
178\6	Каша ячневая молочная	150	5,41	6,76	21,51	168,93
467	Булочка ванильная	80	7,5	10,3	41,4	239,9
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		13,98	17,51	70,26	448,23
	Всего за день		43,507	40,128	224,216	1408,368

День: вторник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178 397 1	Завтрак					
	Каша пшенная молочная	150	5,28	6,706	21,166	186,38
	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,26	13,876	46,296	376,11
417	2-й завтрак					
	Напиток из шиповника	150	0,17	0	6,4	30,168
Всего за 2-ой завтрак			0,17	0	6,4	30,168
82 200 394 1\1 1\2	Обед					
	Рассольник на к\ бсо сметаной	150	5,23	5,66	23,26	165,6
	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	189,9
	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		19,184	18,38	74,76	559,17
272 321 411 1\1	"Уплотненный" полдник					
	Котлеты рыбные	90	11,4	4,8	2,1	97,1
	Картофельное пюре	110	3,8	3,6	24,9	147,7
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			16,27	8,85	34,35	284,2
Всего за день			46,884	41,106	161,806	1349,648

День: среда (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11 88 395 1	Завтрак					
	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216
	Каша манная молочная	150	4,83	6,89	16,87	149,1
	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			6,13	7,23	25,18	375,286
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
Всего за 2-ой завтрак			0,9	0	18,18	76
47 86 36 394 1\1 1\2	Обед					
	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
	Суп Полевой на к\б	150	5,27	6,32	22,95	190,47
	Азу с м\к	150	10,7	11,3	19,1	320,2
	Компот из с\ф	150	0,114	0	12	45,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			22,484	21,66	82,773	547,39
224 140 411 1\1	"Уплотненный" полдник					
	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	120\20	21	15,6	23,1	314
	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
	Чай сладкий	150	0	0	3	12
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			32,098	26,932	40,462	432,334
Всего за день			61,612	55,822	166,595	1431,01

День: четверг (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
84 395 3	Завтрак	150 150 30\4\12	5,27	6,92	22,39	173,2
	Каша Дружба молочная		3,85	3,83	9,72	89,1
	Кофе напиток с молоком		5	6,9	15,4	145,3
	Всего за завтрак		14,12	17,65	47,51	407,6
	2-й завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46
	Кисломолочный продукт					
21 4 302\305 394 1\1 1\2	Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,1	10,1	46
	Обед	40 150 60\100 150 20 40	0,34	0,92	2,1	18,74
	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл		6,33	6,81	21,29	172,52
	Свекольник на к\б		19,6	20,2	19,5	252,2
	Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром		0,114	0	12	45,27
	Компот из с\ф		2,14	0,9	8,7	54,8
	Хлеб пшеничный		3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		31,924	30,15	80,59	647,13
68 452 411 1\1	"Уплотненный" полдник	100 90 150 10	8,428	10,682	4,612	148,734
	Омлет		8,07	11,15	50,05	212,67
	Булочка с джемом		0	0	3	12
	Чай сладкий		1,07	0,45	4,35	27,4
	Хлеб пшеничный					
	Всего за ужин		17,568	22,282	62,012	400,804
	Всего за день		64,112	70,182	200,212	1431,534

День: пятница (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
178	Каша Геркулесовая молочная	150	5,85	7,64	20,85	175,792
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		11,98	14,87	46,03	366,762
	2-й завтрак					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	Всего за 2-ой завтрак		0,9	0	18,18	76
	Обед					
230	Суп Харчо	150	4,9	5	19,7	158,7
283\354	Котлета мясная с тушеной капустой	60\130	15,68	16,7	10,32	248,2
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		26,234	23,92	67,72	610,57
	"Уплотненный" полдник					
240	Салат «Овощной» с растит.масл	60	1,144	1,964	7,45	101,84
269	Суфле из рыбы	80	25,8	8	7,7	204
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		28,014	10,414	22,5	345,24
	Всего за день		67,128	49,204	154,43	1398,572