

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян  
Меню осенне-зимнее  
1 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
				Морковь, тертая с сахаром
Макароны с маслом сладкие	Каша манная молочная	Каша пшенная 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
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
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
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп гречневый молочный	Суфле из рыбы	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Рис тушеный 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><b>Понедельник</b></u>	<u><b>Вторник</b></u>	<u><b>Среда</b></u>	<u><b>Четверг</b></u>	<u><b>Пятница</b></u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
	Яйцо 1\2	Морковь, тертая с сахаром		
Плов рисовый сладкий с морковью	Каша манная молочная	Каша пшеничная 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
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток лимонный	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></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
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
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

<u><b>Понедельник</b></u>	<u><b>Вторник</b></u>	<u><b>Среда</b></u>	<u><b>Четверг</b></u>	<u><b>Пятница</b></u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Яйцо вареное 1		Морковь, тертая с сахаром		
Макароны с маслом	Каша пшенная 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
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Кисель	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>	<u><b>Обед</b></u>
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
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
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	
Завтрак						
5	Макароны с маслом сладкие	110	7,138	2,354	25,716	152,753
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			9,418	5,754	54,366	307,391
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Всего за 2-ой завтрак			0,75	0	15,15	64
Обед						
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
39	Суп Уральский на к\б	150	5,6	5,8	17,9	148,11
283	Мясная котлета	60	11,48	12,31	1,59	156,9
107	Гороховое пюре	110	7,7	1,9	18	120,8
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			30,634	22,255	75,615	632,73
"Уплотненный" полдник						
43	Суп гречневый молочный	150	4,95	5,9	15,85	136,61
467	Булочка домашняя	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			13,52	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	
	<b>Завтрак</b>					
178/3	Каша пшеничная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,67</b>	<b>14,29</b>	<b>46,84</b>	<b>363,74</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
419	Молоко кипяченое	120	3,24	3,36	5,16	64,08
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>3,24</b>	<b>3,36</b>	<b>5,16</b>	<b>64,08</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	40	0,34	0,92	2,1	18,74
88	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	7,01	6,92	32,51	203,2
283/302	Биточки из м\к с рисовым гарниром	60/100	16,97	17,11	37,39	308,65
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,974</b>	<b>27,17</b>	<b>109,7</b>	<b>734,26</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
251	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	120\20	21,3	7,6	16	290
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	<b>Всего за ужин</b>		<b>22,37</b>	<b>8,05</b>	<b>23,35</b>	<b>329,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,254</b>	<b>52,87</b>	<b>185,05</b>	<b>1491,48</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,81</b>	<b>18,48</b>	<b>49,83</b>	<b>426,46</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
34	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,7	19,5	129
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>16,214</b>	<b>16,335</b>	<b>87,303</b>	<b>572,61</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>9,888</b>	<b>9,563</b>	<b>14,722</b>	<b>186,852</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,112</b>	<b>48,078</b>	<b>171,355</b>	<b>1407,2</b>

День: пятница (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

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



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	
	<b>Завтрак</b>					
312	Плов рисовый сладкий с морковью	150	6,331	3,083	24,171	149,692
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,611</b>	<b>6,483</b>	<b>52,821</b>	<b>304,33</b>
	<b><u>2-й завтрак</u></b>					
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>
	<b>Обед</b>					
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
87	Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	150	10,713	6,155	37,703	245,871
304	Гуляш из м\к с греч.гарнир. и соусом	150	16,1	17,9	3,9	207
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>33,327</b>	<b>28,095</b>	<b>82,326</b>	<b>689,591</b>
	<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
178/6	Суп вермишелевый молочный	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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>8,57</b>	<b>10,75</b>	<b>48,75</b>	<b>279,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51,258</b>	<b>45,328</b>	<b>199,047</b>	<b>1387,221</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,26</b>	<b>15,896</b>	<b>46,416</b>	<b>384,39</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
240	Напиток лимонный	150	0	0	13,19	52,768
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,19</b>	<b>52,768</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>15,634</b>	<b>11,115</b>	<b>84,124</b>	<b>510,41</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>29,27</b>	<b>11,05</b>	<b>47,25</b>	<b>272,1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,164</b>	<b>38,061</b>	<b>190,98</b>	<b>1419,668</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
11	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216
178/3	Каша пшеничная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,82</b>	<b>14,35</b>	<b>46,89</b>	<b>400,196</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
419	Молоко кипяченое	120	3,24	3,36	5,16	64,08
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>3,24</b>	<b>3,36</b>	<b>5,16</b>	<b>64,08</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>22,994</b>	<b>20,77</b>	<b>85,13</b>	<b>625,3</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>28,21</b>	<b>12,667</b>	<b>35,806</b>	<b>372,222</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>66,264</b>	<b>51,147</b>	<b>172,986</b>	<b>1439,1</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
178/3	Суп рисовый молочный	150	4,83	6,89	16,87	149,1
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>5,98</b>	<b>7,17</b>	<b>25,13</b>	<b>338,83</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт					
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
86	Суп гороховый на к\б	150	8,082	5,04	26,86	185,76
304\321	Суфле из м\к с картофельным пюре	70	5,6	5,1	21,6	155,5
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>19,536</b>	<b>12,385</b>	<b>86,585</b>	<b>548,18</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	148,734
467	Булочка домашняя	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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>16,998</b>	<b>21,432</b>	<b>53,362</b>	<b>428,034</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,514</b>	<b>40,987</b>	<b>165,077</b>	<b>1395,044</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,98</b>	<b>14,87</b>	<b>46,03</b>	<b>366,762</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	40	0,34	0,92	2,1	18,74
82	Рассольник на к\ бсо сметаной	150	5,23	5,66	23,26	165,6
315\375	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к	100\25	14,932	14,776	16,357	248,312
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>25,816</b>	<b>22,656</b>	<b>79,417</b>	<b>617,582</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
57\49	Картофельное пюре с кабачковой икрой	130\30	5	5,5	32,4	194
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	<b>Всего за ужин</b>		<b>8,45</b>	<b>7,97</b>	<b>39,87</b>	<b>261,68</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,146</b>	<b>45,496</b>	<b>183,497</b>	<b>1392,024</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>7,463</b>	<b>5,253</b>	<b>49,631</b>	<b>275,95</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,19</b>	<b>52,768</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>22,064</b>	<b>17,365</b>	<b>91,135</b>	<b>631,42</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>13,98</b>	<b>17,51</b>	<b>70,26</b>	<b>448,23</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,507</b>	<b>40,128</b>	<b>224,216</b>	<b>1408,368</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
178	Каша пшениная молочная	150	5,28	6,706	21,166	186,38
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,26</b>	<b>13,876</b>	<b>46,296</b>	<b>376,11</b>
	<b><u>2-й завтрак</u></b>					
417	Напиток из шиповника	150	0,17	0	6,4	30,168
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>30,168</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
82	Рассольник на к\ бсо сметаной	150	5,23	5,66	23,26	165,6
200	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	189,9
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>19,184</b>	<b>18,38</b>	<b>74,76</b>	<b>559,17</b>
	<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
272	Котлеты рыбные	90	11,4	4,8	2,1	97,1
321	Картофельное пюре	110	3,8	3,6	24,9	147,7
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	<b>Всего за ужин</b>		<b>16,27</b>	<b>8,85</b>	<b>34,35</b>	<b>284,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,884</b>	<b>41,106</b>	<b>161,806</b>	<b>1349,648</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
11	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216
88	Каша манная молочная	150	4,83	6,89	16,87	149,1
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6,13</b>	<b>7,23</b>	<b>25,18</b>	<b>375,286</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруКТовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b>Обед</b>					
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
86	Суп Полевой на к\б	150	5,27	6,32	22,95	190,47
36	Азу с м\к	150	10,7	11,3	19,1	320,2
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>22,484</b>	<b>21,66</b>	<b>82,773</b>	<b>547,39</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
224	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	120\20	21	15,6	23,1	314
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	<b>Всего за ужин</b>		<b>32,098</b>	<b>26,932</b>	<b>40,462</b>	<b>432,334</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,612</b>	<b>55,822</b>	<b>166,595</b>	<b>1431,01</b>



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	
	<b>Завтрак</b>					
84	Каша Дружба молочная	150	5,27	6,92	22,39	173,2
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,12</b>	<b>17,65</b>	<b>47,51</b>	<b>407,6</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	46
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	40	0,34	0,92	2,1	18,74
4	Свекольник на к\б	150	6,33	6,81	21,29	172,52
302\305	Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром	60\100	19,6	20,2	19,5	252,2
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>31,924</b>	<b>30,15</b>	<b>80,59</b>	<b>647,13</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	148,734
452	Булочка с джемом	90	8,07	11,15	50,05	212,67
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	<b>Всего за ужин</b>		<b>17,568</b>	<b>22,282</b>	<b>62,012</b>	<b>400,804</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>64,112</b>	<b>70,182</b>	<b>200,212</b>	<b>1431,534</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,98</b>	<b>14,87</b>	<b>46,03</b>	<b>366,762</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,234</b>	<b>23,92</b>	<b>67,72</b>	<b>610,57</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>		<b>28,014</b>	<b>10,414</b>	<b>22,5</b>	<b>345,24</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,128</b>	<b>49,204</b>	<b>154,43</b>	<b>1398,572</b>