

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Понедельник 26.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кофейный напиток с молоком(150) *	150,0	3,0	3,0	6,0	65,0	52,22
	(95) Суп молочный с манной крупой(200) *	200,0	7,0	7,0	24,0	187,0	13,22
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0					28,01
Итого за Завтрак		410,0	12,0	10,0	40,0	299,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Гороховое пюре(100) *	100,0	3,0	3,0	27,0	151,0	
	(95) Компот из сухофруктов(150) *	150,0	1,0	3,0	12,0	50,0	
	(95) Огурцы соленные(50) *	50,0			1,0	6,0	
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Соус сметанный с томатом и луком(50) *	50,0		1,0	3,0	22,0	375
	(95) Тефтели мясные(80) *	80,0	1,0	5,0	9,0	89,0	304
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	(95) Щи из свежей капусты с картофелем(200) *	200,0		4,0	5,0	58,0	73
Итого за Обед		673,0	8,0	17,0	77,0	475,0	
Уплотненный полдник							
	(95) Икра кабачковая(70) *	70,0	1,0	7,0	6,0	91,0	
	(95) Печенье(20) *	20,0					
	(95) Рыба, запеченная в омлете(60) *	60,0					263
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с сахаром(150/7) *	157,0					411
Итого за Уплотненный полдник		337,0	3,0	7,0	21,0	162,0	
Итого за день		1 570,0	31,0	39,0	143,0	1 033,0	

(лист 2)

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Вторник 27.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Омлет натуральный(65) *	65,0					28,3
	(95) Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60,0	2,0	3,0	4,0	50,0	3,55
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном(150/7/3,5) *	160,5					412
Итого за Завтрак		315,5	4,0	3,0	19,0	121,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) бефстроганов из отварного мяса*	175,0	1,0		5,0	25,0	
	(95) Борщ с картофелем	100,0		2,0	4,0	44,0	64
	(95) Пюре картофельное(150) *	150,0	4,0	7,0	27,0	187,0	339
	(95) Салат из квашеной капусты(40) *	40,0		5,0		49,0	3,29
	(95) сок(150) *	150,0	1,0		20,0	86,0	
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		658,0	9,0	15,0	76,0	490,0	
Уплотненный							
	(95) Какао с молоком(150) *	150,0	3,0	4,0	5,0	67,0	
	(95) Пирожок с джемом(50) *	50,0					
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	9,0	7,0	28,0	209,0	13,25
Итого за Уплотненный полдник		400,0	12,0	11,0	33,0	276,0	
Итого за день		1 523,5	33,0	34,0	133,0	984,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Среда 28.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кофейный напиток с молоком(150) *	150,0	3,0	3,0	6,0	65,0	52,22
	(95) Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200,0	4,0	8,0	7,0	119,0	100
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Завтрак		380,0	9,0	11,0	28,0	255,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Компот из свежих плодов(150) *	150,0			4,0	18,0	
	(95) Плов из птицы(160) *	160,0	4,0	6,0	43,0	234,0	32,06
	(95) Помидоры соленные(50) *	50,0					
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с клецками(250) *	250,0	2,0	3,0	15,0	102,0	91
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		653,0	9,0	10,0	82,0	453,0	
Уплотненный							
	(95) Молоко кипяченое(150) *	150,0	5,0	5,0	8,0	96,0	53,39
	(95) Печенье(20) *	20,0					
	(95) Сырники из творога(55) *	55,0					245
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		325,0	5,0	5,0	18,0	143,0	
Итого за день		1 508,0	31,0	31,0	133,0	948,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Четверг 29.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Запеканка из творога(65) *	65,0	0,0			0,0	251
	(95) Кофейный напиток с молоком(150) *	150,0	3,0	3,0	6,0	65,0	52,22
	(95) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Завтрак		250,0	5,0	9,0	21,0	193,0	
Завтрак 2							
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
Итого за Завтрак 2		100,0			10,0	47,0	
Обед							
	(95) Картофель отварной(155) *	155,0	3,0	3,0	21,0	111,0	136
	(95) Компот из сухофруктов(150) *	150,0	1,0	3,0	12,0	50,0	
	(95) Огурцы соленные(50) *	50,0			1,0	6,0	
	(95) Рулет с яйцом(145) *	145,0					
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200,0	1,0	2,0	10,0	65,0	88
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		743,0	8,0	9,0	64,0	331,0	
Уплотненный							
	(95) Котлеты рыбные запеченные(60) *	60,0	3,0	3,0	13,0	98,0	271
	(95) Пряники(20) *	20,0					
	(95) Салат из картофеля с солеными огурцами	100,0	1,0	5,0	9,0	89,0	23
	(95) сок(150) *	150,0	1,0		20,0	86,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Уплотненный полдник		360,0	7,0	8,0	57,0	344,0	
Итого за день		1 453,0	20,0	26,0	152,0	915,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Пятница 30.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Макароны отварные с сыром(150) *	150,0	2,0	7,0		69,0	220
	(95) Салат из кукурузы консервированной(60)*	60,0		4,0		32,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном	160,0				3,0	412
Итого за Завтрак		400,0	4,0	11,0	15,0	175,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Завтрак 2		180,0	10,0	5,0	20,0	168,0	
Обед							
	(95) Жаркое по-домашнему(170) *	170,0	3,0	4,0	24,0	141,0	292
	(95) Кисель из плодов или ягод(150) *	150,0			11,0	47,0	50,42
	(95) Помидоры соленые(50) *	50,0					
	(95) Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	100,0		1,0	6,0	40,0	80
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед		513,0	6,0	6,0	61,0	327,0
Уплотненный							
	(95) Булочка школьная(60) *	60,0					455
	(95) Какао с молоком(150) *	150,0	3,0	4,0	5,0	67,0	
	(95) Суп молочный с пшенной крупой(150) *	150,0	4,0	4,0	13,0	115,0	13,38
	(95) Хлеб пшеничный 20(40) *	40,0	3,0		20,0	94,0	
Итого за Уплотненный полдник		400,0	10,0	8,0	38,0	276,0	
Итого за день		1 493,0	30,0	30,0	134,0	946,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Понедельник 02.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	9,0	7,0	28,0	209,0	13,25
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с сахаром(150/7) *	157,0					411
Итого за Завтрак		387,0	11,0	7,0	43,0	280,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Компот из сухофруктов(150) *	150,0	1,0	3,0	12,0	50,0	
	(95) Салат из квашеной капусты(40) *	40,0		5,0		49,0	3,29
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с бобовыми(200) *	200,0	2,0	2,0	18,0	98,0	10,06
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Запеканка из печени с рисом (100) *	95,0					
	Итого за Обед	528,0	6,0	11,0	50,0	296,0	
Уплотненный							
	(95) Икра свекольная(45) *	45,0	1,0	1,0	8,0	50,0	55
	(95) сок(150) *	150,0	1,0		20,0	86,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Шницель рыбный натуральный	65,0					274
Итого за Уплотненный полдник		290,0	4,0	1,0	43,0	207,0	
Итого за день		1 355,0	29,0	24,0	141,0	880,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Вторник 03.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Кофейный напиток с молоком(150) *	150,0	3,0	3,0	6,0	65,0	52,22
	(95) Суп молочный с пшенной крупой(180) *	180,0	6,0	5,0	16,0	137,0	13,38
	(95) Сыр (порциями)(13) *	13,0	2,0	3,0		36,0	
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак		363,0	13,0	11,0	32,0	285,0	
Завтрак 2							
	(95) сок(150) *	150,0	1,0		20,0	86,0	
Итого за Завтрак 2		150,0	1,0		20,0	86,0	
Обед							
	(95) Гуляш из отварного мяса (100) *	100,0		3,0	4,0	49,0	
	(95) Кисель из плодов или ягод(150) *	150,0			11,0	47,0	50,42
	(95) Огурцы соленые(60) *	60,0	1,0		1,0	8,0	
	(95) Пюре картофельное(150) *	150,0	4,0	7,0	27,0	187,0	339
	(95) Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	100,0		1,0	6,0	40,0	80
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед		603,0	8,0	12,0	69,0	430,0
Уплотненный							
	(95) Запеканка из творога(65) *	65,0	0,0			0,0	251
	(95) Молоко кипяченое(150) *	150,0	5,0	5,0	8,0	96,0	53,39
	(95) Пряники(20) *	20,0					
Итого за Уплотненный полдник		235,0	5,0	5,0	8,0	96,0	
Итого за день		1 351,0	27,0	28,0	129,0	897,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Среда 04.06.2025

рацион. Жел (рацион)детский сад № 38							
Педеля: 2							
день: среда 04.06.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Икра кабачковая(100) *	100,0	2,0	11,0	9,0	141,0	
	(95) Омлет натуральный(65) *	65,0					28,3
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном(150/7/3,5) *	160,5					412
Итого за Завтрак		355,5	4,0	11,0	24,0	212,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
Итого за Завтрак 2		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
Обед							
	(95) Каша гречневая(100) *	100,0	3,0	3,0	14,0	99,0	179
	(95) Компот из смеси сухофруктов(150) *	150,0	1,0	3,0	12,0	50,0	
	(95) Птица тушеная(105) *	105,0	1,0		3,0	16,0	318
	(95) Салат из квашеной капусты(40) *	40,0		5,0		49,0	3,29
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с клецками(180) *	180,0					
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед		618,0	8,0	12,0	49,0	313,0
Уплотненный							
	(95) Какао с молоком(150) *	150,0	3,0	4,0	5,0	67,0	
	(95) Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *	80,0	8,0	5,0	47,0	267,0	54,75
	(95) Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0	5,0	6,0	16,0	138,0	101
	(95) Яблоки свежие(100) *	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		530,0	16,0	15,0	78,0	519,0	
Итого за день		1 653,5	36,0	43,0	156,0	1 141,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Четверг 05.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Суп молочный с пшенной крупой(150) *	150,0	4,0	4,0	13,0	115,0	13,38
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном(150/7/3,5) *	160,5					412
Итого за Завтрак		340,5	6,0	4,0	28,0	186,0	
Завтрак 2							
	(95) сок(150) *	150,0	1,0		20,0	86,0	
Итого за Завтрак 2		150,0	1,0		20,0	86,0	
Обед							
	(95) Биточки паровые(80) *	80,0	1,0	3,0	8,0	66,0	306
	(95) Капуста тушеная(150) *	150,0	4,6	5,5	13,6	125,1	
	(95) Компот из смеси сухофруктов(150) *	150,0	1,0	3,0	12,0	50,0	
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп картофельный с крупой(250) *	250,0	2,0	2,0	19,0	109,0	10,04
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед	673,0	11,6	14,5	72,6	449,1	
Уплотненный							
	(95) Винегрет овощной	100,0	1,0	6,0	11,0	111,0	46
	(95) Печенье(20) *	20,0					
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с сахаром(150/7) *	157,0					411
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0					28,01
Итого за Уплотненный полдник		347,0	3,0	6,0	26,0	182,0	
Итого за день		1 510,5	21,6	24,5	146,6	903,1	

(лист 10)

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Пятница 06.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Пудинг из творога (запеченный)(110) *	130,0					249
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с сахаром(150/7) *	157,0					411
Итого за Завтрак		317,0	2,0		15,0	71,0	
Завтрак 2							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Завтрак 2		170,0	10,0	5,0	15,0	144,0	
Обед							
	(95) Компот из свежих плодов(150) *	150,0			4,0	18,0	
	(95) Рагу из овощей(120) *	120,0	1,0	4,0	10,0	88,0	148
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(95) Суп полевой(250) *	250,0	3,0	5,0	19,0	140,0	
	(95) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	(95) Шницель рубленый(60/5) *	65,0	2,0	5,0	10,0	108,0	39,29
Итого за Обед		628,0	9,0	15,0	63,0	453,0	
Уплотненный							
	(95) крендель сахарный*	50,0					
	(95) Молоко кипяченое(150) *	150,0	5,0	5,0	8,0	96,0	53,39
	(95) Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	9,0	7,0	28,0	209,0	13,25
Итого за Уплотненный полдник		400,0	14,0	12,0	36,0	305,0	
Итого за день		1 515,0	35,0	32,0	129,0	973,0	

Итого за период		293,6	311,5	1 396,6	9 620,1	
Среднее значение за период		29,4	31,2	139,7	962,0	

Составил _____

Утвердил _____