

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Понедельник 14.04.2025

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) Масло(5) *	5,0		4,0		35,0	
	(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		415,0	12,0	14,0	40,0	334,0	
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 соленые(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							
	(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		1 575,0	31,0	43,0	143,0	1 068,0	

(лист 2)

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Вторник 15.04.2025

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
	(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) 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		1 553,5	35,0	34,0	148,0	1 055,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Среда 16.04.2025

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) Сыр (порциями)(13) *	13,0	2,0	3,0		36,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	Итого за Завтрак	393,0	11,0	14,0	28,0	291,0	
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) Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0	2,0	7,0	13,0	121,0	63
	(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) Хлеб ржаной(40) *	40,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед	653,0	9,0	14,0	80,0	472,0	
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		1 521,0	33,0	38,0	131,0	1 003,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Четверг 17.04.2025

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) Салат из моркови(40) *	40,0	1,0	2,0	4,0	36,0	42
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
Итого за Завтрак		290,0	6,0	11,0	25,0	229,0	
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		1 493,0	21,0	28,0	156,0	951,0	

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) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(95) Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,0		15,0	71,0	
	(95) Чай с лимоном	160,0				3,0	412
Итого за Завтрак		345,0	4,0	13,0	15,0	200,0	
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 соленные(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		1 438,0	30,0	32,0	134,0	971,0	

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) Помидоры соленные(50) *	50,0					
	(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		538,0	6,0	6,0	50,0	247,0	
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		1 365,0	29,0	19,0	141,0	831,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Вторник 22.04.2025

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					
	(95) Салат из моркови(40) *	40,0	1,0	2,0	4,0	36,0	42
Итого за Уплотненный полдник		275,0	6,0	7,0	12,0	132,0	
Итого за день		1 391,0	28,0	30,0	133,0	933,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Среда 23.04.2025

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) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(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		360,5	4,0	17,0	24,0	269,0	
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 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) Пюре картофельное(120) *	120,0	4,0	6,0	24,0	161,0	339
	(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		638,0	9,0	15,0	59,0	375,0
Уплотненный полдник	(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		1 678,5	37,0	52,0	166,0	1 260,0	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Четверг 24.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	(95) Масло (порциями)(5) *	5,0		6,0		57,0	
	(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
	(95) Яйца вареные(40) *	40,0					28,01
Итого за Завтрак		385,5	6,0	10,0	28,0	243,0	
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) Печенье(20) *	20,0					
	(95) Салат из моркови(40) *	40,0	1,0	2,0	4,0	36,0	42
	(95) Тефтели из печени с рисом(80) *	80,0					301
	(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		327,0	3,0	2,0	19,0	107,0	
Итого за день		1 535,5	21,6	26,5	139,6	885,1	

Рацион: Ясли (рацион)Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Пятница 25.04.2025

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) Борщ с капустой и картофелем(200) *	200,0	1,0	10,0	12,0	140,0	63
	(95) Винегрет овощной	100,0	1,0	6,0	11,0	111,0	46
	(95) Компот из яблок с лимоном(150) *	150,0			4,0	20,0	242
	(95) Соль(3) *	3,0					
	(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		558,0	7,0	22,0	57,0	478,0	
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
	(95) Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	2,0		10,0	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		420,0	16,0	12,0	46,0	352,0	
Итого за день		1 465,0	35,0	39,0	133,0	1 045,0	

Итого за период		300,6	341,5	1 424,6	10 002,1	
Среднее значение за период		30,1	34,2	142,5	1000,2	

Составил _____

Утвердил _____