

**Меню приготавливаемых блюд**

**Рацион: Ясли (рацион) Детский сад № 95    Неделя: 1    День: Понедельник 28.04.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	(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
<b>Итого за Завтрак</b>		410,0	12,0	10,0	40,0	299,0	
<b>Завтрак 2</b>	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0
<b>Обед</b>	(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
<b>Итого за Обед</b>		673,0	8,0	17,0	77,0	475,0	
<b>Уплотненный полдник</b>	(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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		337,0	3,0	7,0	21,0	162,0	
<b>Итого за день</b>		1 570,0	31,0	39,0	143,0	1 033,0	

Рацион: Ясли (рацион) Детский сад № 95

Неделя: 1

День: Среда 30.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	(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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	380,0	9,0	11,0	28,0	255,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
<b>Обед</b>	(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 соленые(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	
	<b>Итого за Обед</b>	653,0	9,0	10,0	82,0	453,0	
<b>Уплотненный полдник</b>	(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	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	325,0	5,0	5,0	18,0	143,0	
<b>Итого за день</b>	1 508,0	31,0	31,0	133,0	948,0		

Рацион: Ясли (рацион) Детский сад № 95

Неделя: 2

Понедельник  
День: 05.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	(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
<b>Итого за Завтрак</b>		387,0	11,0	7,0	43,0	280,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
<b>Обед</b>							
	(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					
<b>Итого за Обед</b>		528,0	6,0	11,0	50,0	296,0	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	(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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		290,0	4,0	1,0	43,0	207,0	
<b>Итого за день</b>		1 355,0	29,0	24,0	141,0	880,0	

Рацион: Ясли (рацион) Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Вторник 06.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	(95) Кофейный напиток с молоком(150) *	150,0	3,0	3,0	6,0	65,0	52,22
	(95) Суп молочный с пшениной 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	
<b>Итого за Завтрак</b>		363,0	13,0	11,0	32,0	285,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	(95) сок(150) *	150,0	1,0		20,0	86,0	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	1,0		20,0	86,0	
<b>Обед</b>							
	(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	
<b>Итого за Обед</b>		603,0	8,0	12,0	69,0	430,0	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	(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					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		235,0	5,0	5,0	8,0	96,0	
<b>Итого за день</b>		1 351,0	27,0	28,0	129,0	897,0	

Рацион: Ясли (рацион) Детский сад № 95

Неделя: 2

День: Среда 07.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	(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
<b>Итого за Завтрак</b>		355,5	4,0	11,0	24,0	212,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	(95) Кефир(150) *	150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	8,0	5,0	5,0	97,0	
<b>Обед</b>							
	(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 тушенная(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	
<b>Итого за Обед</b>		618,0	8,0	12,0	49,0	313,0	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	(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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		530,0	16,0	15,0	78,0	519,0	
<b>Итого за день</b>		1 653,5	36,0	43,0	156,0	1 141,0	