

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Н.Н. Ваганова

Меню приготавливаемых блюд с 05.02.2024

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	140	7,21	8,68	28,84	222,6	261
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,75	11,81	52,85	356,73	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,73	5,90	62,24	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Шницель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Рис отварной	110	2,30	3,37	23,69	134,24	385
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,44	1,40	29,2	18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		583	16,93	18,18	60,36	473,42	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,5	580
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,05	17,18	41,45	336,5	
УПЛОТНЕННЫЙ	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	160	2,45	11,27	18,54	186,07	43
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	9,05	16,03	37,64	329,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	40,29	63,41	206,02	1554,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235 / 1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	8,04	8,80	50,90	312,92	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	1,71	3,15	12,06	83,74	114
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Жаркое из сердца	180	14,18	3,01	19,49	156,85	362
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	ИТОГО ЗА ОБЕД		593	19,12	7,78	58,08	372,06
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,57	7,93	42,15	274,93	
УПЛОТНЕННЫЙ	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,43	6,70	42,13	256,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1666	44,36	37,21	204,46	1320,55	
День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	130	16,90	6,50	16,90	193,7	284
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	23,42	12,09	56,72	428,12	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	120
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	6,30	4,87	7,27	98,25	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	19,28	11,85	69,70	460,62	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,35	3,75	6,00	75,75	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша ячневая вязкая	180	5,26	5,81	21,78	160,99	227
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,82	6,99	46,51	278,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	55,27	35,08	188,73	1290,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,51	9,25	49,38	310,68	
Напиток из шиповника		150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,09	2,70	15,57	103,16	113
	Птица в соусе с томатом	60	6,08	7,31	1,12	94,48	367
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,54	4,04	24,82	158,14	202
	Салат из свёклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	19,03	16,87	70,06	506,65	
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,17	4,39	36,20	201,01	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,52	8,37	43,03	281,26	
УПЛОТНЕННЫЙ	Картофель жареный из отварного (ужин)	160	4,32	13,76	10,24	184	379
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,8	403
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,48	16,71	31,94	308,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1698	43,05	51,41	208,13	1465,16	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,73	7,90	49,48	298,26	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,50	72,18	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Кнели рыбные припущенные	60	8,99	1,25	3,56	61,11	302
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	15,66	10,47	54,61	373,17	
ПОЛДНИК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,33	0,87	39,67	175,7	

УПЛОТНЕННЫЙ	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230 /1
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	400	7,78	7,16	50,16	294,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	33,90	26,80	203,72	1188,23	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,60	3,45	20,64	132,27	213
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,14	6,58	44,65	266,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,33	3,80	7,97	72,45	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Плов из говядины	140	12,42	14,15	29,90	296,72	330
	Салат из свёклы с солеными огурцами	40	0,52	2,44	2,48	33,6	31
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	553	17,22	21,97	66,12	529,84	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,85	6,78	47,40	273,5	
УПЛОТНЕННЫЙ	Пюре из гороха с маслом	180	19,31	4,39	34,87	256,39	389
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	20,83	4,55	53,69	337,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	51,44	40,28	221,66	1454,09	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,75	9,28	48,65	307,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,89	3,87	13,25	95,76	129
	Шницель натуральный рубленный	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Капуста тушеная	110	1,92	3,17	9,22	73,58	380
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	17,22	14,48	59,00	436,38	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166	530
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,85	5,38	41,63	246,25	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	180	6,28	7,45	25,58	194,58	234/ 1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,80	7,61	44,40	275,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638	41,02	37,15	203,48	1312,53	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	12,07	18,31	3,01	224	268
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	17,17	24,37	31,77	412,85	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Печень говяжья по-строгановски	60	12,26	7,82	0,86	124,41	356
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573

ИТОГО ЗА ОБЕД		535	23,27	16,11	60,39	478,76	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	35	3,18	4,51	9,05	88,45	66
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	3,18	4,51	18,03	122,61	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша пшенная молочная жидкая ужин	180	6,55	6,53	31,36	210,38	235
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	9,11	7,71	56,09	328,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1653	53,24	52,91	180,00	1400,87	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	8,15	9,69	49,21	316,32	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Рыба отварная	60	11,79	0,45	0,44	52,7	295
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Салат из капусты белокочанной	40	0,62	2,43	3,73	39,26	1
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		623	19,47	12,24	61,74	435,51	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,91	8,06	31,91	236,25	
УПЛОТНЕННЫЙ	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,64	6,21	34,38	228,6	260
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	10,70	6,37	61,30	344,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1696	47,63	36,76	213,96	1379,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,73	7,90	49,48	298,26	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Свекольник	180	1,51	3,78	11,99	87,91	98
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12,00	10,80	6,43	170,57	372
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,54	4,04	24,82	158,14	202
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	ИТОГО ЗА ОБЕД	623	23,13	21,76	75,67	590,58	
ПОЛДНИК	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	11,25	45	
УПЛОТНЕННЫЙ	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	3,92	5,29	19,48	142,9	176
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	5,75	5,76	38,63	229,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1686	37,81	41,42	186,23	1267,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16470	448,01	422,43	2016,39	13632,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1647	44,80	42,24	201,64	1363,28	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024