

Детский сад №46
ЗаведующийСОГЛАСОВАНО: _____
МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	107	94
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	76	395
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	375	14,42	14,15	35,41	328	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат "Горошинка"	30	0,89	1,55	1,88	25	10
Суп-лапша на к/б-не	150	1,8	2,76	9,02	68	115
Курица в соусе с томатом	60	11,96	10,12	2,94	151	161
Пюре картофельное	110	4,07	6,44	18,26	148	321
Кисель из св.мороженных ягод (вишня)	160	0,07	0,03	20,91	84	378
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	555	21,97	21,48	68,08	555	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,14	4	27,07	161	467
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Полдник	200	8,49	7,75	33,07	236	
Ужин						
Пудинг рыбный запеченный	130	15,29	7,97	11,38	178	269
Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,82	2,77	4,99	48	12
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Чай с лимоном	180	0,1	0,03	8,48	34	393
Всего в Ужин	375	17,42	10,98	29,89	288	
Всего в день	1 605	62,8	54,35	176,55	1 449	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	160	4,39	5,38	28,04	178	176
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	107	397
Всего в Завтрак	375	10,66	12,07	53,95	367	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		12,7	53	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	30	19
Свекольник на м/к б-не	150	4,73	4,85	10,76	106	28
Гуляш из отварного мяса	60	6,68	4,61	2,16	77	277
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,47	28,36	179	313
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	565	21,82	17,26	71,88	531	
Полдник						
Бутерброды с джемом	30/10	2,44	0,42	16,36	79	2
Снежок	150	3,81	3,3	14,75	104	401
Всего в Полдник	190	6,25	3,72	31,11	183	
Ужин						
Рагу из овощей	165	2,55	12,06	14,47	177	137
Бутерброды с сыром	35	3,79	5,51	11,32	110	3
Чай сладкий	160	0,09	0,02	8,74	35	394
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Ужин	400	11,51	22,2	34,81	385	
Всего в день	1 630	50,74	55,25	204,44	1 518	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога с рисом	120	16,22	11,11	20,37	246	236
Соус сметанный	40	0,55	1,79	4,89	38	354
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	155	2,42	2,07	10,98	72	395
Всего в Завтрак	350	21,67	18,4	46,6	439	
Второй завтрак						
Мандарины	100	0,75	0,27	7,37	35	
Всего в Второй завтрак	100	0,75	0,27	7,37	35	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	30	0,35	0,03	3,25	15	41
Рассольник ленинградский на м/к б-не	150	3,92	4,7	10,13	98	76
Котлеты куриные	60	11,99	11,72	4,68	173	282
Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	87	132
Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,33	85	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	545	21,94	21,12	63,89	536	
Полдник						
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
Всего в Полдник	200	8,05	8,45	42,85	279	
Ужин						
Картофель в молоке	150	3,22	5,02	18,05	131	126
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,96	33	393
Всего в Ужин	350	4,89	5,24	35,68	210	
Всего в день	1 545	57,3	53,47	196,39	1 499	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кулеш пшеничный молочный	130	3,56	4,83	13,91	113	138
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	355	14,27	15,58	37,5	348	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	401
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	30	0,39	1,62	2,37	26	45
Харчо по-грузински на м/к б-не со сметаной	150/10	5,26	5,78	10,89	117	102
Жаркое по-домашнему с курицей	170	19,91	17,66	17,55	309	276
Лимонный напиток	150	0,11	0,02	16,23	66	374
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0002
Всего в Обед	555	28,84	25,59	64,31	605	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	8,17	7,51	24,18	197	37
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
Всего в Полдник	250	11,02	9,99	40,64	297	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай сладкий	180	0,1	0,03	9,83	40	394
Всего в Ужин	350	10,98	10,24	42,21	304	
Всего в день	1 610	69,81	62,72	192,4	1 615	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога	120	22,32	15,19	12,91	278	231
Молоко сгущенное	40	2,71	2,99	20,38	119	
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	395
Всего в Завтрак	355	30,01	23,75	54,98	554	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,46	1,53	2,83	27	20
Суп картофельный с мучными клецками на к/б-не со сметаной	150/10	1,8	3,22	8,34	70	85
Плов из птицы	150	15,13	14,34	23,41	283	304
Компот из свежей смородины	180	0,34	0,06	18,54	76	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	565	20,91	19,71	68,18	535	
Полдник						
Пряники	50	1,52	1,8	15,54	84	
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Всего в Полдник	200	6,1	5,88	23,12	169	
Ужин						
Рыба, тушенная с овощами	150	14,36	7,22	4,12	139	247
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,96	33	393
Всего в Ужин	350	16,03	7,44	21,76	218	
Всего в день	1 570	73,45	57,17	177,84	1 521	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	150/5/5	7,18	7,99	25,36	202	185
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	385	17,89	18,74	48,95	436	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		12,7	53	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,9	40	28
Суп картофельный с макаронными изд. на к/б-не	150	2,06	1,55	11,89	70	82
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	310
Рис отварной	110	2,62	3,74	25,56	147	315
Компот из изюма	160	0,35	0,02	22,21	91	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	555	18,55	17,83	82,47	566	
Полдник						
Булочка с посыпкой	40	3,13	5,53	17,17	131	46
Кисель из св/м ягоды (смородина)	150	0,15	0,03	19,43	78	378
Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
Всего в Полдник	240	3,48	5,76	41,49	231	
Ужин						
Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	256
Картофель отварной	120	2,34	4,53	18,42	123	125
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Чай сладкий	180	0,1	0,03	9,83	40	394
Всего в Ужин	380	12,41	7,76	41,76	286	
Всего в день	1 660	52,83	50,09	227,38	1 572	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	80/5	7,79	9,47	1,4	122	215
Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,82	2,77	4,99	48	12
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84	395
Всего в Завтрак	350	13,91	18,07	29,49	336	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,59	12	38
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	5,84	6,22	5,6	102	67
Котлеты рубленные из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	305
Пюре картофельное	110	4,07	6,44	18,26	148	321
Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,6	70	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	555	23,39	23,16	68,09	575	
Полдник						
Бутерброды с сыром	32/18	6,96	4,65	10,77	113	3
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
Всего в Полдник	200	11,31	8,4	17,07	189	
Ужин						
Каша вязкая кукурузная молочная	150	5,51	6	28,65	191	168
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай сладкий	180	0,1	0,03	9,83	40	394
Всего в Ужин	350	7,2	6,23	48,15	277	
Всего в день	1 555	56,31	55,86	172,9	1 420	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,54	281	238
Соус сметанный (сладкий)	40	0,71	4,77	4,63	64	351
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	397
Всего в Завтрак	355	20,55	23,45	57,34	522	
Второй завтрак						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,44	1,34	2,57	24	20
Суп картофельный с горохом на м/к б-не	150	5,67	4,82	11,62	113	81
Поджарка из говядины	30/30	10,27	12,44	2,84	164	251
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,47	28,36	179	313
Компот из свежей вишни	180	0,27	0,16	19,72	81	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	575	26,13	23,8	80,18	639	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,47	7,64	24,88	182	460
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Полдник	200	7,82	11,39	30,88	257	
Ужин						
Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,88	13,76	107	94
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай сладкий	180	0,1	0,03	9,83	40	394
Всего в Ужин	350	5,86	4,1	33,26	193	
Всего в день	1 580	60,76	63,05	211,96	1 657	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная жидкая	160	4,18	5,49	17,48	136	179
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	395
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	395	14,24	15,65	39,45	356	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	401
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,57	2,37	2,33	33	
Борщ с фасолью и картофелем на м/к б-не со сметаной	150/10	7,01	7,6	11,68	143	63
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121	205
Компот из яблок	160	0,13	0,13	19,1	78	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	555	20,41	25,72	67,72	585	
Полдник						
Горячий бутерброд	50	7,92	8,01	29,96	224	117
Чай сладкий	150	0,08	0,02	8,19	33	394
Мандарины	50	0,4	0,1	3,75	19	
Всего в Полдник	250	8,4	8,13	41,9	276	
Ужин						
Рагу "Овощная семейка"	150	2,47	5,85	12,47	113	137
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Лимонный напиток	180	0,13	0,02	19,48	79	374
Всего в Ужин	350	4,19	6,07	41,62	239	
Всего в день	1 650	51,95	56,89	198,42	1 517	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапшевник с творогом	120	10,3	9,03	24,15	219	212
Соус сметанный	40	0,55	1,79	4,89	38	354
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	397
Всего в Завтрак	355	16,7	17,15	53,22	434	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат "Чиполлино"	30	0,38	1,58	2,36	25	11
Суп картофельный на к/б-не со сметаной	150/10	2,02	1,66	12,18	72	77
Капуста тушеная с курой	150	16,44	16,07	14,38	268	132
Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	43	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	535	22,02	19,89	54,9	487	
Полдник						
Закрытые бутерброды с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	5
Молоко кипяченое	160	4,89	4,35	8,09	91	400
Всего в Полдник	205	7,34	8,28	29,15	220	
Ужин						
Рыба по-польски	60	9,46	3,63	1,58	77	53
Рис отварной	110	2,62	3,74	25,56	147	315
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,96	33	393
Всего в Ужин	370	13,75	7,58	44,77	303	
Всего в день	1 565	60,2	53,3	191,83	1 488	
Итого		596,15	562,15	1 950,11	15 257	
Среднее за период		59,62	56,21	195,01	1 526	