

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: ~~весенне-летний~~

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценос ть (ккал)	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	7,53	7,07	42,55	264	Д00088	
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002	
	Сыр	6	2,33	3,02	2,53	47	Д000002	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	13,43	80	Д00253	
	Всего в Завтрак		7,38	11,94	50,65	427		
II Завтрак	Фрукты	160	0,38		10,28	43	Д00259	
Всего в Завтрак второй			0,74	0,33	18,75	43		
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	180	1,56	5,07	6,89	79	Д00034	
	Запеканка вермишелевая с мясом говядины	180	7,48	8,68	8,37	142	Д00156	
	Зеленый горошек	30	0,47	0,08	1,56	9	ДУ0007	
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003	
	Всего в Обед		20,3	19,13	80,43	363		
	Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
		Кондитерские изделия	35	1,49	0,16	9,6	46	ДУ0131
	Всего в Полдник			5,44	4,38	15,2	123	
Ужин	Твороженная запеканка	120	23,56	17,85	17,54	325	Д00117	
	Подлива на киселе	30	1,61	4,99	2,61	62	Д00218	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140	
Всего в Ужин			24,84	19,89	50,9	470		
Итого за первый день:			58,7	55,67	215,93	1426		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	6,8	24,6	178	ДУ0096
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Сыр	6	2,33	3,02	2,53	47	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Какао на молоке	150	2,66	2,58	13,33	87	ДУ0145
Всего в Завтрак			17,36	23,22	77,9	409	
ПЗавтрак	фрукты	160	0,36	0,33	8,47	39	Д000004
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	39	
Обед	Суп гороховый на кур.бульоне	180	4,06	3,95	14,37	109	ДУ0026
	Шукрут с мясом курицы	180	20,36	23,06	19,42	367	ДУ0056
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			21,73	18,29	57,23	609	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
Всего в Полдник			8,66	7,01	44,39	77	
Ужин	Биточки рыбные со сметано- томатным соусом	70/ 30	12,77/ 0,18	4,86/ 0,76	5,95/ 0,83	119/ 11	Д00045 ДУ0111
	Макароны отварные с маслом	120	4,04	3,14	26,05	149	ДУ0104
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			19,4	24	33,32	362	
Итого за второй день:			57,26	60,25	176,9	1496	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее -зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Лапша в молоке	150	4,21	4,06	15,54	115	ДУ0028/1
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Сыр	6	2,33	3,02	2,53	47	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	13,43	80	Д00253
Всего в Завтрак			17,3 6	23,22	77,9	339	
ПЗавтрак					7		
	Сок	100	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	82	
Обед	Суп с гречкой на м\к бульоне	180	3,59	3,74	25,38	150	ДУ0025
	Плов из отварной говядины	180	16,1 7	13,9	20,83	273	ДУ00163
	Свекла тушеная	60	0,47	0,08	1,56	9	ДУ00007
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			21,7 3	18,29	57,23	565	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
Всего в Полдник			8,66	7,01	44,39	77	
Ужин	Овощная слойка	130	18,7 1	19,73	21,46	290	ДУ0052
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			19,4	24	33,32	373	
Итого за второй день:			57,2 6	60,25	176,9	1436	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимнее

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,53	7,18	10,27	120	ДУ0086
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Какао на молоке	150	1,97	2,12	13,43	80	Д00253
Всего в Завтрак			7,38	11,94	50,65	388	
II Завтрак	Сок	100	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,74	0,33	18,75	43	
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	1,41	3,63	6,99	66	Д00027
	Шницель припущенный в Сметано-томатном соусе	60	8,96	8,82	4,12	132	ДУ0077
		30	0,18	0,76	0,83	11	ДУ0111
	Гороховое пюре	120	14,47	3,03	33,19	218	Д00107
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			20,3	19,13	80,43	560	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
Всего в Полдник			5,44	4,38	15,2	77	
Ужин	Твороженная бабка	120	23,56	17,85	17,54	325	Д00117
	Шоколадная глазурь	30	1,61	4,99	2,61	62	Д00210
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			24,84	19,89	50,9	470	
Итого за первый день:			58,7	55,67	215,93	1538	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимнее

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Кулеш пшеничный молочный	150	6,85	7,47	32,55	225	ДУ0095
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Кофейный н-к с молоком	150	2,66	2,58	13,33	87	ДУ0145
	Всего в Завтрак		7,38	11,94	50,65	337	
II Завтрак	Сок	100	0,38		10,28	43	Д00259
	Всего в Завтрак второй		0,74	0,33	18,75	82	
Обед	Рассольник ленинградский на м/к б. со сметаной	180	5,47	2,28	13,31	96	Д00040
	Голубцы ленивые	180	15,33	14,22	16,23	254	ДУ0056
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
	Всего в Обед		20,3	19,13	80,43	483	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,22	8,45	33,86	229	ДУ0130
	Молоко кипяченое	150	5,26	5,63	8,55	106	ДУ0139
	Всего в Полдник		5,44	4,38	15,2	335	
Ужин	Омлет натуральный	150	6,74	10,07	1,69	124	Д00110
	Свекла тушеная	50	0,72	0,79	4,2	26	ДУ0085
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
	Всего в Ужин		24,84	19,89	50,9	233	
	Итого за первый день:		58,7	55,67	215,93	1470	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценос ть (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная из Геркулеса	150	5,74	8,09	22,14	184	ДУ0093
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д0000002
	Сыр	6	2,33	3,02	2.53	47	Д0000002
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д0000001
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	13,43	80	Д00253
Всего в Завтрак			7,38	11,94	50,65	347	
II Завтрак	Фрукты	160	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,74	0,33	18,75	43	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	4.93	3.43	12	99	Д00043
	Омлет с мясом курицы	150	6,37	8,53	5,86	126	Д0013
	Зеленый горошек	30	0,47	0,08	1,56	9	ДУ0007
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д0000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д0000003
Всего в Обед			20,3	19,13	80,43	367	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
	Кондитерские изделия	35	1,49	0,16	9,6	46	ДУ0131
Всего в Полдник			5,44	4,38	15,2	123	
Ужин	Пудинг твороженный	100	23,56	17,85	17,54	325	Д00117
	Соушоколадный	30	1,27	2,67	8,16	62	ДУ00224
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д0000001
	Кисель из плод.конц.	150	0	0	6,81	27	Д00233
Всего в Ужин			24,84	19,89	50,9	454	
Итого за первый день:			58,7	55,67	215,93	1334	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,21	4,06	15,54	115	ДУ0028
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Сыр	6	2,33	3,02	2,53	47	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	Д000001
	Какао на молоке	150	2,66	2,58	13,33	87	ДУ0145
Всего в Завтрак			17,36	23,22	77,9	346	
ПЗавтрак	Фрукты	160	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,85	0,35	27,12	43	
Обед	Уха из рыбы с яйцом	180	3,59	3,74	25,38	150	ДУ0026
	Суфле рыбное	140	12,18	2,51	5,45	93	Д00144
	Капуста тушеная	60	1,01	1,37	2,86	28	ДУ0083
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			21,73	18,29	57,23	510	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
Всего в Полдник			8,66	7,01	44,39	77	
Ужин	Печеночные оладьи	40	11,78	13,94	1,3	178	ДУ0053
	Картофельное пюре	120	3,06	4,52	20,22	134	ДУ00182
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			19,4	24	33,32	289	
Итого за второй день:			57,26	60,25	176,9	1265	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценос ть (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,12	4,91	23,21	158	ДУ0091
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	13,43	80	Д00253
Всего в Завтрак			7,38	11,94	50,65	368	
II Завтрак	Сок	100	0,36	0,33	8,47	39	Д000004
Всего в Завтрак второй			0,74	0,33	18,75	39	
Обед	Щи на м/к б. со сметаной	180	1,56	5,07	6,89	79	Д00056
	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/ 30	11,81/ 0,18	11,04/ 0,76	10,4/ 0,831	188/ 11	ДУ0053 ДУ0111
	Гречка отварная	120	5,81	4,85	27,6	177	ДУ0092
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			20,3	19,13	80,43	588	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
Всего в Полдник			5,44	4,38	15,2	77	
Ужин	Омлет натуральный	150	6,74	10,07	1,69	124	Д00110
	Свекла тушеная	50	0,72	0,79	4,2	26	ДУ0085
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			24,84	19,89	50,9	233	
Итого за первый день:			58,7	55,67	215,93	1305	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценос ть (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Кулеш пшенный на молоке	150	6,85	7,47	32,55	225	ДУ0094
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Какао на молоке	150	2,66	2,58	13,33	87	ДУ0145
Всего в Завтрак			7,38	11,94	50,65	442	
II Завтрак	Сок	100	0,36	0,33	8,47	39	Д000004
Всего в Завтрак второй			0,74	0,33	18,75	39	
Обед	Харчо на м/к б. со сметаной	150	1,62	4,81	7,12	78	ДУ0019
	Рагу овощное с мясом	180	13,38	13,74	19,96	257	ДУ0051
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			20,3	19,13	80,43	468	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3,95	4,22	5,6	77	Д00251
Всего в Полдник			5,44	4,38	15,2	77	
Ужин	Сырники из творога	110	20,48	16,99	30,17	356	Д00130
	Сгущенное молоко	30	1,61	4,99	2,61	62	Д00218
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			24,84	19,89	50,9	501	
Итого за первый день:			58,7	55,67	215,93	1527	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: Ясли (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,53	7,18	10,27	120	Д00086
	Масло сливочное	4	0,04	4,68	0,06	43	Д000002
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	13,43	80	Д00253
Всего в Завтрак			7,38	11,94	50,65	283	
II Завтрак	Витамин.н-к	200	0,38		10,28	43	Д00259
Всего в Завтрак второй			0,74	0,33	18,75	43	
Обед	Свекольник на м/к б. со сметаной	180	1,9	6,09	12,37	112	Д00034
	Жаркое домашнему с мясом	180	16,54	17,27	19,39	299	Д00153
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,22	41	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	Д000003
Всего в Обед			20,3	19,13	80,43	544	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,22	8,45	33,86	229	ДУ0130
	Молоко кипяченое	150	5,26	5,63	8,55	106	ДУ0139
Всего в Полдник			5,44	4,38	15,2	335	
Ужин	Биточки рыбные	70	12,77	4,86	5,95	119	ДУ0045
	Капуста тушеная	60	1,01	1,37	2,86	28	ДУ0083
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	Д000001
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,91	43	ДУ0140
Всего в Ужин			24,84	19,89	50,9	230	
Итого за первый день:			58,7	55,67	215,93	1435	