

Типовое меню

Рацион: 1-3 ясли осень/зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая гречневая	130	5	5	21	146	106,1
	Чай с сахаром	150			13	50	261
	Хлеб пшеничный	15	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		355	7	9	44	276	
2 завтрак							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	269
Итого за 2 завтрак		100	3	3	5	57	
обед							
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	10	70	65
	Капуста тушеная	110	4	6	19	150	228
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	10	8	7	139	181
	Салат картофельный	50	1	4	10	75	39
	Компот из кураги	150			25	103	253,2
	Хлеб пшеничный	20	3		21	99	310
	Хлеб ржаной	30	2		20	92	311
Итого за обед		786	22	20	112	728	
Уплотненный							
	Макароны отварные с сыром	100	7	8	18	199	125
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за Уплотненный полдник		295	12	10	39	323	
Итого за день		1 536	44	42	200	1384	
Итого за период		1 536	44	42	200	1384	
Среднее значение за период			4,4	4,2	20	138,4	

Составил _____ Щеткина Галина

Утвердил _____

Типовое меню

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	107
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		300	8	12	38	288	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста	150	1	3	4	48	57,01
	Сметана	3				5	319
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	216
	Суфле из рыбы	50	8	4	2	80	171
	Свекла тушеная в сметане	30	1	2	3	31	327
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		543	15	13	68	461	
Уплотненный							
	Сырники с морковью	80	11	9	17	196	144
	Молоко сгущеное	20	2		11	52	316
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		268	19	13	43	368	
Итого за день		1 211	42	38	158	1158	
Итого за период		1 211	42	38	158	1158	
Среднее значение за период			4,2	3,8	15,8	115,8	

Составил _____ Щёткина Г.И

Утвердил _____ Юлашева И.В

Типовое меню

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	111,3
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		300	5	10	34	246	
2 завтрак							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	269
Итого за 2 завтрак		100	3	3	5	57	
обед							
	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150	3	2	7	60	63,2
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	212
	биточки рубленые из птицы	50	4	5	3	71	203
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		510	14	10	62	406	
Уплотненный							
	Салат Космос (удмуртское блюдо)	100	6	15	6	179	44
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Булочка домашняя	75	5	9	40	269	292
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		343	15	26	64	560	
Итого за день		1 253	37	49	165	1269	
Итого за период		1 253	37	49	165	1269	
Среднее значение за период			3,7	4,9	16,5	126,9	

Типовое меню

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	111,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		305	8	10	43	283	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Борщ с картофелем	150	1	3	8	66	53
	Сметана	3				5	319
	Птица, тушеная в соусе с овощами	160	8	6	15	145	199
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
Итого за обед		518	12	9	69	424	
Уплотненный							
	Запеканка капустная	120	5	8	18	157	97
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	237
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		293	8	11	30	251	
Итого за день		1 216	28	30	151	999	
Итого за период		1 216	28	30	151	999	
Среднее значение за период			2,8	3	15,1	99,9	

Составил _____ Щеткина Галина

Утвердил _____

Типовое меню

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Макароны отварные с сыром	130	8	9	20	216	125
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Масло порциями	5		4		33	5
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
Итого за завтрак		300	12	16	40	373	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	62
	Сметана	3				5	319
	Рагу из овощей	110	2	4	11	95	87
	Суфле из птицы	50	5	7	2	167	206
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		513	11	13	65	518	
Уплотненный							
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75	61
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		318	8	4	29	187	
Итого за день		1 231	31	33	143	1119	
Итого за период		1 231	31	33	143	1119	
Среднее значение за период			3,1	3,3	14,3	111,9	

Составил _____ Щеткина Галина

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	106,1
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Джем, повидло	15			8	32	313
Итого за завтрак		315	6	4	46	248	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Сметана	3				5	319
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	216
	Котлеты рыбные любительские	50	7	2	6	70	164
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		523	13	9	75	447	
Уплотненный							
	Салат из моркови	30			3	18	19
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	75	5	4	39	212	290,1
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		258	10	8	50	315	
Итого за день		1 196	29	21	180	1051	
Итого за период		1 196	29	21	180	1051	
Среднее значение за период			2,9	2,1	18	105,1	

Составил _____ Щёткина Г.И

Утвердил _____

Юлашева И.В

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	111,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		305	8	10	43	283	
2 завтрак							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	269
Итого за 2 завтрак		100	3	3	5	57	
обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	150	2	2	10	62	62
	Сметана	3				5	319
	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	160	20	8	22	241	195
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	13
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		568	26	12	81	546	
Уплотненный							
	Запеканка из творога	80	14	10	11	186	149
	Молоко сгущеное	20	2		11	52	316
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		253	19	12	33	315	
Итого за день		1 226	56	37	162	1201	
Итого за период		1 226	56	37	162	1201	
Среднее значение за период			5,6	3,7	16,2	120,1	

Составил _____ Щёткина Г.И

Утвердил _____

Юлашева И.В

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	130	3	4	20	125	111,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		300	6	10	38	263	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	64
	Капуста тушеная	110	2	4	10	83	228
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	202
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		510	15	14	72	479	
Уплотненный							
	Омлет с сыром	80	9	12	1	151	133
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		248	13	14	19	263	
Итого за день		1 158	34	38	138	1046	
Итого за период		1 158	34	38	138	1046	
Среднее значение за период			3,4	3,8	13,8	104,6	

Составил _____ Щеткина Г.И

Утвердил _____

Юлашева И.В

Типовое меню

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	111,3
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Джем, повидло	15			8	32	313
Итого за завтрак		310	5	6	42	245	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150	3	2	7	60	63,2
	Пюре из свеклы	110	2	4	10	78	219
	Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	207
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		505	17	15	61	453	
Уплотненный							
	Запеканка капустная	100	4	6	15	131	97
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	237
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		328	13	14	34	323	
Итого за день		1 243	35	35	146	1062	
Итого за период		1 243	35	35	146	1062	
Среднее значение за период			3,5	3,5	14,6	106,2	

Составил _____ Щёткина Г.И

Утвердил _____

Юлашева И.В

Типовое меню

Рацион: 1-3 года осень/зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	111,1
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		305	7	10	40	273	
2 завтрак							
	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	269
Итого за 2 завтрак		100	3	3	5	57	
обед							
	Борщ с картофелем	150	1	3	8	66	53
	Сметана	3				5	319
	Плов из птицы (ясли)	160	16	15	27	304	200,1
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	13
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		573	21	20	87	625	
Уплотненный							
	Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104	380
	Салат из моркови	30			3	18	19
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		258	3	3	29	164	
Итого за день		1 236	34	36	161	1119	
Итого за период		1 236	34	36	161	1119	
Среднее значение за период			3,4	3,6	16,1	111,9	

Составил _____ Щёткина Г.И

Утвердил _____

Юлашева И.В