

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

заведующий

\_\_\_\_\_  
 А.Н. Коновалова (должность)  
 22.03.2024 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	130,7	93
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с лимоном	180/7/3	0,11	0,02	9,32	37,46	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>5,86</b>	<b>8,00</b>	<b>30,31</b>	<b>216,16</b>	
10:00	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	39,56	33
	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	198,98	109
	Жаркое по-домашнему	120	15,01	2,44	11,98	244,54	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	121,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>24,07</b>	<b>12,29</b>	<b>63,57</b>	<b>673,28</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	185	485
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>7,96</b>	<b>1,75</b>	<b>37,73</b>	<b>207,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>38,27</b>	<b>22,42</b>	<b>140,92</b>	<b>1159,43</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Суп овощной	180	1,19	4,03	6,59	100,32	78
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>5,25</b>	<b>10,22</b>	<b>28,26</b>	<b>259,33</b>	
10:00	Сок яблочный	95	0,48	0,00	6,94	29,55	399,2
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>6,94</b>	<b>29,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,87	4,40	1,13	48	19/1
	Рассольник домашний	180	0,83	2,03	5,90	98,31	75
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	197,76	315
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,55	3,05	1,65	60	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>11,71</b>	<b>13,78</b>	<b>58,46</b>	<b>558,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые (отварные)	100	14,12	10,34	14,58	207,62	230
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22,02	367
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>14,45</b>	<b>12,35</b>	<b>23,52</b>	<b>302,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>31,89</b>	<b>36,35</b>	<b>117,18</b>	<b>1149,47</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная гречневая	180	6,39	5,85	24,93	197,48	55
	Батон с маслом	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>9,63</b>	<b>10,44</b>	<b>42,83</b>	<b>312,65</b>	
10:00	Йогурт питьевой	150	4,50	1,50	6,00	55,83	401,1
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>6,00</b>	<b>55,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,10	3,91	47,68	25
	Суп "Геркулесовый"	180	1,42	1,94	8,71	161,74	101
	Пельмени мясные отварные	120	12,35	7,28	21,11	199,61	440
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,20	120,06	377
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>14,99</b>	<b>11,48</b>	<b>62,93</b>	<b>599,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с повидлом	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>6,68</b>	<b>3,91</b>	<b>29,03</b>	<b>166,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>35,80</b>	<b>27,33</b>	<b>140,79</b>	<b>1134,86</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	180	4,54	5,72	28,26	204,63	416
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>	<b>8,48</b>	<b>13,39</b>	<b>45,59</b>	<b>326,13</b>	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	70	0,63	0,07	6,30	28,7	368в

<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>70</b>	<b>0,63</b>	<b>0,07</b>	<b>6,30</b>	<b>28,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидор свежий	30	0,30	0,10	1,10	7,2	Б/н
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	150,42	87
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,78	15,19	294,26	298
	Кисель	180	0,13	0,04	24,73	99,72	378.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>19,57</b>	<b>13,27</b>	<b>65,82</b>	<b>622,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Олады	65	4,71	5,92	25,53	174,2	449
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>245</b>	<b>4,80</b>	<b>5,92</b>	<b>33,72</b>	<b>196,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>33,48</b>	<b>32,65</b>	<b>151,43</b>	<b>1179,5</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшённая	180	3,08	3,94	16,34	113,17	235
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>4,39</b>	<b>7,72</b>	<b>31,84</b>	<b>203,67</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	95	0,29	0,10	14,44	59,64	399.3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>0,29</b>	<b>0,10</b>	<b>14,44</b>	<b>59,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,38	2,46	1,23	28,56	15
	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75	56
	Каша гречневая	120	8,30	5,45	20,15	162,73	414
	Соус белый основной	15	0,06	0,52	0,51	6,96	363
	Котлеты мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>645</b>	<b>22,26</b>	<b>19,54</b>	<b>74,97</b>	<b>564,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон в яйце	50	4,61	4,32	41,73	220	371
	Конфеты	35	0,49	2,87	24,29	125,65	504
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>5,19</b>	<b>7,19</b>	<b>74,21</b>	<b>368,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>32,13</b>	<b>34,55</b>	<b>195,46</b>	<b>1196,34</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	180	3,64	3,24	17,69	114,44	232
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>4,95</b>	<b>7,02</b>	<b>33,19</b>	<b>204,94</b>	
<b>10:00</b>	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>91,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из брокколи	40	0,99	3,18	2,76	43,07	2-с

	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02	127
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Плов из птицы	120	12,26	11,26	20,40	232	304
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>23,56</b>	<b>17,54</b>	<b>82,13</b>	<b>680,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,00</b>	<b>2,76</b>	<b>25,76</b>	<b>129,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>32,93</b>	<b>27,80</b>	<b>161,03</b>	<b>1106,21</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	180	7,56	5,78	30,64	204,59	416
	Батон с маслом	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>10,80</b>	<b>10,37</b>	<b>48,54</b>	<b>319,76</b>	
<b>10:00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75	401
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	53
	Свекольник	150	1,35	3,07	8,92	71,25	67
	Вареники с картофелем	120	4,97	7,81	28,69	204,74	1119
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>9,59</b>	<b>13,06</b>	<b>74,90</b>	<b>458,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная	155	13,36	7,86	33,09	256,52	194
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>335</b>	<b>13,45</b>	<b>7,86</b>	<b>41,28</b>	<b>279,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>38,19</b>	<b>35,04</b>	<b>170,72</b>	<b>1131,99</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>13,26</b>	<b>14,68</b>	<b>46,97</b>	<b>372,99</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	95	0,29	0,10	14,44	59,64	399.3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>0,29</b>	<b>0,10</b>	<b>14,44</b>	<b>59,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	1,28	1,89	31,64	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	108,2	83
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,58	2,81	24,71	140,48	176

	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Кисель	180	0,13	0,04	24,73	99,72	378.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>25,70</b>	<b>13,94</b>	<b>80,49</b>	<b>561,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	223	491
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>3,00</b>	<b>10,69</b>	<b>37,09</b>	<b>245,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>42,25</b>	<b>39,41</b>	<b>178,99</b>	<b>1249,18</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая	180	4,63	4,32	15,34	118,55	413
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>8,26</b>	<b>11,05</b>	<b>30,84</b>	<b>245,05</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	35	0,30	0,00	0,90	4,9	Б/н
	Суп "Крестьянский"	150	0,93	2,07	5,07	44,67	64
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,70	2,26	17,71	105,85	205
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	347
	Птица тушеная	60	7,06	6,47	1,76	93,37	301
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>14,99</b>	<b>11,63</b>	<b>60,91</b>	<b>410,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп с гречневой крупой	180	1,80	2,02	12,24	74,34	80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	607
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>6,22</b>	<b>4,63</b>	<b>89,03</b>	<b>412,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>29,85</b>	<b>27,69</b>	<b>190,09</b>	<b>1112,52</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,64	3,64	17,42	116,87	235
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>4,95</b>	<b>7,42</b>	<b>32,92</b>	<b>207,37</b>	
<b>10:00</b>	Напиток лимонный	95	0,10	0,00	12,21	49,88	436
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>12,21</b>	<b>49,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,44	10

	Суп с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	85
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	137,8	321
	Сельдь соленая (порциями)	25	6,08	2,40	0,00	46	8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>14,11</b>	<b>10,85</b>	<b>62,83</b>	<b>405,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>9,60</b>	<b>10,61</b>	<b>58,08</b>	<b>366,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>28,76</b>	<b>28,88</b>	<b>166,04</b>	<b>1230,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13290</b>	<b>343,55</b>	<b>312,12</b>	<b>1612,65</b>	<b>1249,84</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1329</b>	<b>34,36</b>	<b>31,21</b>	<b>161,27</b>	<b>1249,88</b>	