

осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн) , Возрастная категория: Ясли							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49	324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
	Итого	360	8,13	10,71	45,02	309,12	
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86	
На весь день							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
Обед							
	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	30
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,15	4,95	6,12	90,45	142
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,17	2,32	12,18	79,18	347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	11,68	26,04	5,68	293,66	203.25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	410
	Итого	575	19,89	37,59	45,14	598,62	
Полдник							
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	63
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12	
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67	101
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	130	15,43	12,24	25,8	271,85	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	371
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72	1210
	Итого	400	18,96	18,24	56,7	459,14	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн) (копия)		1748	54,79	72,55	197,53	1657	
Итого за весь период		1748	54,79	72,55	197,53	1657	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт) , Возрастная категория: Ясли</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25	44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	430
	Итого	365	7,19	7,66	38,15	250,57	
<b>Завтрак 2</b>							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	442
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
	Итого	295	1,4	0,6	29,1	130,65	
<b>На весь день</b>							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	48
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102	118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	510
	Итого	580	15,22	21,07	68,3	467,51	
<b>Полдник</b>							
	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391.5
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	464
	Итого	230	8,42	7,16	45,52	286,69	
<b>Ужин 1</b>							
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
	Итого	410	8,54	8,28	42,8	307,68	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт) (копия)		1883	40,77	44,77	223,87	1443,1	
Итого за весь период		1883	40,77	44,77	223,87	1443,1	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср) , Возрастная категория: Ясли</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35	112
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
	Итого	400	13,04	14,87	39,33	344,78	
<b>Завтрак 2</b>							
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	
<b>На весь день</b>							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04	51
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	2	0,02	0,03	0,07	0,67	22
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	333
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05	97
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	11
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	4
	Итого	462	11,59	13,01	53,72	410,74	
<b>Полдник</b>							
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	64
	Итого	210	5,07	4,41	32,19	190,62	
<b>Ужин 1</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53	121
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29	219
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	371
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	263
	Итого	400	24,92	14,44	43,89	411,64	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср) (копия)		1575	55,51	46,93	177,23	1400,78	
Итого за весь период		1575	55,51	46,93	177,23	1400,78	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт) , Возрастная категория: Ясли</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША `АССОРТИ`	150	3,61	3,79	21,34	127,76	164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	433
	Итого	360	7,77	10,44	47,62	313,68	
<b>Завтрак 2</b>							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	442
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
	Итого	295	1,4	0,6	29,1	130,65	
<b>На весь день</b>							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,49	3,03	2,49	40,66	21
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	120
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	510
	Итого	570	17,03	19,62	51,26	459,03	
<b>Полдник</b>							
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435
	ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	1
	Итого	200	5,49	0,18	23,35	117,75	
<b>Ужин 1</b>							
	САЛАТ `ДАЧНЫЙ`	40	0,6	1,8	17,53	35,26	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84	210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
	Итого	400	10,37	10,07	81,77	407,05	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт) (копия)		1828	42,06	40,91	233,1	1428,16	
Итого за весь период		1828	42,06	40,91	233,1	1428,16	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт) , Возрастная категория: Ясли</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	N рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
	Итого	360	8,47	12,25	43,79	319,29	
<b>Завтрак 2</b>							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86	
<b>На весь день</b>							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
<b>Обед</b>							
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	40	0,39	0,03	5,84	23,76	5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	99
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	4,37	13,03	6,77	159,35	188
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256
	Итого	600	13,64	20,73	58,2	488,14	
<b>Полдник</b>							
	ЙОГУРТ	150	4,35	3,75	16,5	117	435
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	50	3,6	3	27,2	152	471
	Итого	200	7,95	6,75	43,7	269	
<b>Ужин 1</b>							
	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	40	0,64	1,36	2,72	24,8	15
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	430
	Итого	400	12,75	12,03	43,92	348,54	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт) (копия)		1763	43,81	51,96	209,41	1510,97	
Итого за весь период		17418	464,5	498,37	2104,81	14800,57	
Среднее значение за период		1741,8	46,45	49,83	210,48	1480,06	