

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель \_\_\_\_\_ Стрельцова И.В.

подпись расшифровка подписи

09.01.2024 г.

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 177"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд**

Неделя

: 1

День: понедельник

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи                          | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|
|                                     |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |            |
| <b>Завтрак</b>                      | 24.17 Каша манная жидкая ясли                | 130       | 5                | 7    | 18       | 135                     | 86         |
|                                     | 28.01 Яйца вареные                           | 40        | 5                | 5    | 0,5      | 43                      | 227        |
|                                     | 01.05 Бутерброд с маслом ясли                | 20        | 1                | 5    | 9        | 65                      | 12         |
|                                     | 02.02 Сыр (порциями) ясли                    | 10        | 2                | 3    |          | 35                      | 7          |
|                                     | 51.09 Какао с молоком ясли                   | 150       | 3                | 3    | 13       | 65                      | 416        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  | 350       |                  |      |          | 343                     |            |
| <b>Второй завтрак</b>               | 52.04 напиток "Снежок" ясли                  | 100       | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320        |
|                                     | <b>Итого за Второй завтрак</b>               |           | 100              |      |          | 56                      |            |
| <b>Обед</b>                         | 07.09 Борщ с фасолью и картофелем ясли       | 150       | 2                | 2    | 7        | 125                     | 69         |
|                                     | 40.01 Запеканка из печени ясли               | 50        | 20               | 11   | 22       | 118                     | 311        |
|                                     | 41.03 Рис отварной с овощами ясли            | 110       | 2                | 4    | 23       | 86                      | 334        |
|                                     | 59.01 Хлеб пшеничный 20                      | 20        | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1          |
|                                     | 57.02 Хлеб ржаной ясли                       | 40        | 6                | 1    | 25       | 52                      | 3          |
|                                     | 49.05 Кисель из повидла, джема, варенья ясли | 150       |                  |      | 15       | 61                      | 401        |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | 550       |                  |      |          | 493                     |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 02.03 Рыба соленая (порциями) ясли           | 60        | 5                | 1    |          | 67                      | 8          |
|                                     | 19.01 Картофель отварной ясли                | 120       | 2                | 4    | 17       | 126                     | 136        |
|                                     | 59.01 Хлеб пшеничный 20                      | 20        | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1          |
|                                     | 56.01 Яблоки ясли                            | 100       |                  |      | 9        | 36                      | 508        |
|                                     | 51.01 Чай с сахаром ясли                     | 150       |                  |      | 7        | 25                      | 411        |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 450       |                  |      |          | 305                     |            |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1450      | 73               | 55   | 292      | 1197                    |            |

(лист 2)

Неделя

: 1

День: вторник

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая | № рецептур |
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|------------|
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|------------|

|                            |  |      | Белки | Жиры | Углеводы | ценност<br>ь | ы   |
|----------------------------|--|------|-------|------|----------|--------------|-----|
| <b>Завтрак</b>             | 13.12 Суп<br>молочный с<br>кукурузной крупой<br>ясли                               | 150  | 5     | 6    | 17       | 145          | 101 |
|                            | 01.05 Бутерброд с<br>маслом ясли   | 20   | 1     | 5    | 9        | 65           | 12  |
|                            | 51.02 Кофейный<br>напиток с молоком<br>ясли  | 180  | 2     | 3    | 12       | 80           | 414 |
|                            | <b>Итого за Завтрак</b>  | 350  |       |      |          | 290          |     |
| <b>Второй завтрак</b>      | 52.02 Кефир ясли   | 100  | 4     | 3    | 5        | 59           | 320 |
|                            | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | 100  |       |      |          | 59           |     |
| <b>Обед</b>                | 04.06 Икра<br>кабачковая ясли  | 30   | 1     | 4    | 3        | 24           | 57  |
|                            | 16.18 Бульон<br>куриный с гренками<br>и яйцом ясли                                 | 150  |       |      |          | 151          | 116 |
|                            | 35.07 Биточки<br>рубленные из птицы<br>ясли  | 50   | 9     | 10   | 6        | 154          | 323 |
|                            | 19.01 Картофель<br>отварной ясли   | 110  | 2     | 4    | 17       | 116          | 136 |
|                            | 57.02 Хлеб ржаной<br>ясли  | 40   | 6     | 1    | 25       | 52           | 3   |
|                            | 48.04 Компот из<br>сушеных фруктов<br>ясли   | 150  |       | 2    | 15       | 32           | 394 |
|                            | <b>Итого за Обед</b>   | 530  |       |      |          | 529          |     |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 29.14 Сырники из<br>творога с морковью<br>и джемом<br>(повидлом,<br>вареньем) ясли | 150  | 8     | 6    | 11       | 134          | 246 |
|                            | 28.01 Яйца<br>вареные  | 40   | 5     | 5    |          | 63           | 227 |
|                            | 03.14 Салат из<br>кукурузы<br>(консервированной<br>) ясли                          | 50   | 2     | 6    | 12       | 116          | 12  |
|                            | 48.07 Сок<br>фруктовый ясли  | 180  | 1     | 1    | 15       | 60           | 418 |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  | 450  | 17    | 17   | 27       | 373          |     |
|                            | <b>Итого за день</b>   | 1430 |       |      |          | 1251         |     |

(лист 3)

Неделя

: 1

День:

среда

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------------|--|--------------|------------------|------|----------|-------------------------------------|--------------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                     |                    |
| <b>Завтрак</b>          | 13.01 Суп<br>молочный овсяный<br>"Геркулес" ясли | 150          | 5                | 6    | 16       | 129                                 | 96                 |
|                         | 02.02 Сыр<br>(порциями) ясли                     | 10           | 2                | 3    |          | 36                                  | 7                  |
|                         | 51.01 Чай с<br>сахаром ясли                      | 170          |                  |      | 7        | 28                                  | 411                |
|                         | 01.05 Бутерброд с<br>маслом ясли                 | 20           | 1                | 5    | 9        | 65                                  | 12                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 350          |                  |      |          | 258                                 |                    |
| <b>Второй завтрак</b>   | 52.03 Ряженка ясли                               | 100          | 4                | 3    | 5        | 56                                  | 320                |
|                         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                   | 100          |                  |      |          | 56                                  |                    |
| <b>Обед</b>             |  |              |                  |      |          |                                     |                    |

|                                     |   |             |           |           |            |             |     |
|-------------------------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----|
|                                     | 10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями ясли | 150         | 2         | 2         | 15         | 118         | 88  |
|                                     | 39.06 Тефтели мясные ясли                           | 50          | 8         | 7         | 7          | 112         | 304 |
|                                     | 20.16 Капуста тушеная ясли                          | 110         | 3         | 6         | 14         | 83          | 143 |
|                                     | 59.01 Хлеб пшеничный 20                             | 20          | 8         | 1         | 24         | 51          | 1   |
|                                     | 57.02 Хлеб ржаной ясли                              | 40          | 6         | 1         | 25         | 52          | 3   |
|                                     | 48.15 Напиток лимонный ясли                         | 150         |           |           | 10         | 47          | 300 |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | <b>520</b>  |           |           |            | <b>463</b>  |     |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |             |           |           |            |             |     |
|                                     | 34.04 Котлета рыбная любительская ясли              | 50          | 18        | 4         | 2          | 113         | 132 |
|                                     | 41.03 Рис отварной с овощами ясли                   | 110         | 2         | 4         | 23         | 89          | 334 |
|                                     | 01.01 Бутерброды с джемом или повидлом ясли         | 25          | 2         | 3         | 22         | 120         | 2   |
|                                     | 02.08 Огурцы соленые                                | 50          |           |           |            | 40          | 1   |
|                                     | 51.02 Кофейный напиток с молоком ясли               | 150         | 2         | 3         | 12         | 80          | 414 |
|                                     | 56.01 Яблоки ясли                                   | 100         |           |           | 9          | 45          | 508 |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>485</b>  |           |           |            | <b>487</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>1455</b> | <b>66</b> | <b>60</b> | <b>245</b> | <b>1264</b> |     |

(лист 4)

**Неделя** : 1 **День:** четверг

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи                     | Наименование блюда                         | Вес блюда  | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--------------------------------|--|------------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|
|                                |  |            | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |            |
| <b>Завтрак</b>                 | 13.19 Суп молочный с пшеничной крупой ясли | 150        | 5                | 6    | 15       | 137                     | 97         |
|                                | 01.05 Бутерброд с маслом ясли              | 20         | 1                | 5    | 9        | 65                      | 12         |
|                                | 51.02 Кофейный напиток с молоком ясли      | 180        | 2                | 3    | 12       | 80                      | 414        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>350</b> |                  |      |          | <b>282</b>              |            |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |            |                  |      |          |                         |            |
|                                | 52.04 напиток "Снежок" ясли                | 100        | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320        |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>100</b> |                  |      |          | <b>56</b>               |            |
| <b>Обед</b>                    | 07.02 Борщ с капустой и картофелем ясли    | 150        | 1                | 2    | 4        | 85                      | 63         |
|                                | 38.02 Гуляш ясли                           | 65         | 26               | 9    | 104      | 189                     | 293        |
|                                | 02.08 Огурцы соленые                       | 24         |                  |      |          | 57                      | 1          |
|                                | 15.02 Макароны отварные с маслом ясли      | 110        | 4                | 5    |          | 57                      | 220        |
|                                | 59.01 Хлеб пшеничный 20                    | 20         | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1          |
|                                | 57.02 Хлеб ржаной ясли                     | 40         | 6                | 1    | 25       | 52                      | 3          |
|                                | 48.07 Сок фруктовый ясли                   | 150        | 1                | 1    | 15       | 60                      | 418        |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>559</b> |                  |      |          | <b>551</b>              |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |  |            |                  |      |          |                         |            |

|                                     |                                       |      |    |    |     |      |     |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------|----|----|-----|------|-----|
|                                     | 20.05 Картофель тушенный с луком ясли | 130  | 3  | 7  | 20  | 136  | 144 |
|                                     | 02.09 Помидоры соленые ясли           | 50   |    |    | 6   | 55   | 60  |
|                                     | 59.01 Хлеб пшеничный 20               | 20   | 8  | 1  | 49  | 65   | 1   |
|                                     | 53.04 Оладьи с молоком сгущенным ясли | 100  |    | 10 |     | 89   | 432 |
|                                     | 51.01 Чай с сахаром ясли              | 150  |    |    | 7   | 28   | 411 |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                       | 450  |    |    |     | 373  |     |
| <b>Итого за день</b>                |                                       | 1459 | 66 | 50 | 313 | 1262 |     |

(лист 5)

Неделя

: 1

День: пятница

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|
|                            |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |            |
| <b>Завтрак</b>             | 13.15 Суп молочный с гречневой крупой ясли   | 150       | 5                | 6    | 15       | 137                     | 97         |
|                            | 01.05 Бутерброд с маслом ясли                | 25        | 1                | 5    | 9        | 70                      | 12         |
|                            | 02.02 Сыр (порциями) ясли                    | 10        | 2                | 3    |          | 42                      | 7          |
|                            | 51.03 Какао с молоком ясли                   | 170       | 3                | 3    | 13       | 93                      | 416        |
|                            | <b>Итого за Завтрак</b>                      | 355       |                  |      |          | 342                     |            |
| <b>Второй завтрак</b>      | 52.05 Йогурт ясли                            | 100       | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320        |
|                            | <b>Итого за Второй завтрак</b>               | 100       |                  |      |          | 56                      |            |
| <b>Обед</b>                | 03.17 Салат из квашеной капусты с луком ясли | 30        | 1                | 2    | 5        | 43                      | 21         |
|                            | 10.13 Суп из овощей ясли                     | 150       | 1                | 1    | 8        | 87                      | 83         |
|                            | 39.05 Котлеты ясли                           | 60        | 13               | 11   | 14       | 156                     | 299        |
|                            | 19.01 Картофель отварной ясли                | 110       | 2                | 4    | 17       | 106                     | 136        |
|                            | 59.01 Хлеб пшеничный 20                      | 20        | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1          |
|                            | 57.02 Хлеб ржаной ясли                       | 40        | 6                | 1    | 25       | 52                      | 3          |
|                            | 48.07 Сок фруктовый ясли                     | 150       | 1                | 1    | 15       | 60                      | 418        |
|                            | <b>Итого за Обед</b>                         | 560       |                  |      |          | 555                     |            |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 34.05 Тефтели рыбные тушеные ясли            | 60        | 8                | 3    | 9        | 97                      | 277        |
|                            | 02.08 Огурцы соленые                         | 50        |                  |      |          | 40                      | 1          |
|                            | 20.15 Свекла, тушенная в белом соусе ясли    | 150       | 2                | 3    | 12       | 85                      | 357        |
|                            | 59.01 Хлеб пшеничный 20                      | 20        | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1          |
|                            | 51.05 Чай с лимоном ясли                     | 180       |                  |      | 7        | 39                      | 412        |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | 460       |                  |      |          | 312                     |            |
| <b>Итого за день</b>       |  | 1475      | 63               | 47   | 255      | 1265                    |            |

(лист 6)

Неделя

: 2

День: понедельник

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая | № рецептур |
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|------------|
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|------------|

|                            |  |     | Белки | Жиры | Углеводы | ценност<br>ь | ы   |
|----------------------------|--|-----|-------|------|----------|--------------|-----|
| <b>Завтрак</b>             | 20.13 Пудинг из творога с повидлом ясли    | 150 | 7     | 6    | 8        | 118          | 254 |
|                            | 01.05 Бутерброд с маслом ясли              | 20  | 1     | 5    | 9        | 65           | 12  |
|                            | 51.01 Чай с сахаром ясли                   | 180 |       |      | 7        | 28           | 411 |
|                            | <b>Итого за Завтрак</b>                    | 350 |       |      |          | 211          |     |
| <b>Второй завтрак</b>      | 52.04 напиток "Снежок" ясли                | 100 | 4     | 3    | 5        | 56           | 320 |
|                            | <b>Итого за Второй завтрак</b>             | 100 |       |      |          | 56           |     |
| <b>Обед</b>                | 10.04 Суп картофельный с крупой ясли       | 180 | 1     | 2    | 5        | 64           | 79  |
|                            | 40.01 Запеканка из печени ясли             | 50  | 20    | 11   | 22       | 157          | 311 |
|                            | 45.01 Соус сметанный ясли                  | 45  | 2     | 3    | 6        | 54           | 372 |
|                            | 15.02 Макароны отварные с маслом ясли      | 100 | 4     | 5    |          | 67           | 220 |
|                            | 59.01 Хлеб пшеничный 20                    | 20  | 8     | 1    | 24       | 51           | 1   |
|                            | 57.02 Хлеб ржаной ясли                     | 40  | 6     | 1    | 25       | 52           | 3   |
|                            | 48.13 Компот из сушеных плодов ясли        | 180 |       | 2    | 15       | 60           | 394 |
|                            | <b>Итого за Обед</b>                       | 615 |       |      |          | 505          |     |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 13.17 Суп молочный с пшеничной крупой ясли | 150 | 5     | 6    | 17       | 145          | 101 |
|                            | 59.01 Хлеб пшеничный 20                    | 20  | 8     | 1    | 24       | 51           | 1   |
|                            | 53.12 Крендель сахарный ясли               | 95  | 6     | 9    | 30       | 220          | 443 |
|                            | 48.07 Сок фруктовый ясли                   | 170 | 1     | 1    | 15       | 70           | 418 |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>        | 435 |       |      |          | 486          |     |
| <b>Итого за день</b>       | 1500                                       | 75  | 57    | 227  | 1258     |              |     |

(лист 7)

Неделя

: 2

День: вторник

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур ы |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |              |
| <b>Завтрак</b>          | 13.13 Суп молочный овсяный "Геркулес" ясли | 150       | 5                | 6    | 16       | 139                     | 96           |
|                         | 02.02 Сыр (порциями) ясли                  | 10        | 2                | 3    |          | 36                      | 7            |
|                         | 01.05 Бутерброд с маслом ясли              | 20        | 1                | 5    | 9        | 65                      | 12           |
|                         | 51.01 Чай с сахаром ясли                   | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 411          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 360       |                  |      |          | 268                     |              |
| <b>Второй завтрак</b>   | 52.02 Кефир ясли                           | 100       | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320          |
|                         | <b>Итого за Второй завтрак</b>             | 100       |                  |      |          | 56                      |              |
| <b>Обед</b>             | 03.17 Салат из квашеной капусты            | 40        | 1                | 2    | 5        | 43                      | 21           |

|                                     |   |      |    |    |     |      |     |
|-------------------------------------|---|------|----|----|-----|------|-----|
|                                     | с луком ясли  |      |    |    |     |      |     |
|                                     | 16.01 Бульон из мяса курицы с гренками и яйцом ясли | 180  |    |    |     | 113  | 116 |
|                                     | 32.04 Плов из птицы ясли                            | 110  | 31 | 34 | 27  | 178  | 321 |
|                                     | 57.02 Хлеб ржаной ясли                              | 40   | 6  | 1  | 40  | 65   | 37  |
|                                     | 48.07 Сок фруктовый ясли                            | 150  | 1  | 1  | 15  | 60   | 418 |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | 520  |    |    |     | 459  |     |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |   |      |    |    |     |      |     |
|                                     | 34.02 Шницель рыбный натуральный ясли               | 60   | 10 | 7  | 7   | 132  | 274 |
|                                     | 20.10 Рагу из овощей ясли                           | 125  | 2  | 10 | 12  | 132  | 148 |
|                                     | 02.08 Огурцы соленые                                | 50   |    |    |     | 40   | 101 |
|                                     | 01.01 Бутерброды с джемом или повидлом ясли         | 35   | 2  | 3  | 22  | 120  | 23  |
|                                     | 51.07 Кофейный напиток с молоком ясли               | 180  | 2  | 3  | 12  | 80   | 414 |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | 450  |    |    |     | 504  |     |
| <b>Итого за день</b>                |   | 1430 | 68 | 79 | 167 | 1287 |     |

(лист 8)

Неделя

: 2

День: среда

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | 28.05 Омлет с морковью ясли                            | 150       | 5                | 10   | 2        | 121                     | 231         |
|                                | 03.01 Салат из горошка зеленого консервированного ясли | 40        | 3                | 5    | 6        | 83                      | 112         |
|                                | 01.05 Бутерброд с маслом ясли                          | 20        | 1                | 5    | 9        | 65                      | 12          |
|                                | 51.02 Кофейный напиток с молоком ясли                  | 150       | 2                | 3    | 12       | 80                      | 414         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | 360       |                  |      |          | 349                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | 52.03 Ряженка ясли                                     | 100       | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | 100       |                  |      |          | 56                      |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | 10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями ясли    | 150       | 2                | 2    | 15       | 137                     | 88          |
|                                | 32.01 Жаркое подомашнему ясли                          | 130       | 22               | 6    | 20       | 170                     | 292         |
|                                | 02.09 Помидоры соленые ясли                            | 50        |                  |      |          | 40                      | 104         |
|                                | 59.01 Хлеб пшеничный 20                                | 20        | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1           |
|                                | 57.02 Хлеб ржаной ясли                                 | 40        | 6                | 1    | 25       | 52                      | 301         |
|                                | 48.15 Напиток лимонный ясли                            | 150       |                  |      |          | 54                      | 312         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | 540       |                  |      |          | 504                     |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | 29.06 Пудинг из творога со сгущенным                   | 150       | 8                | 6    | 13       | 135                     | 249         |

|                      |                               |      |    |    |     |      |     |
|----------------------|-------------------------------|------|----|----|-----|------|-----|
|                      | молоком ясли                  |      |    |    |     |      |     |
|                      | 53.14 Сдоба обыкновенная ясли | 80   | 4  | 3  | 29  | 158  | 449 |
|                      | 51.01 Чай с сахаром ясли      | 150  |    |    | 7   | 28   | 411 |
|                      | 56.01 Яблоки ясли             | 100  |    |    | 9   | 45   | 508 |
|                      |                               | 480  |    |    |     | 366  |     |
| <b>Итого за день</b> |                               | 1480 | 65 | 47 | 217 | 1275 |     |

(лист 9)

**Неделя** : 2 **День:** четверг

**Рацион: ЯСЛИ**

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|
|                            |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |            |
| <b>Завтрак</b>             | 13.10 Суп молочный с ячневой крупой ясли        | 130       | 3                | 3    | 8        | 72                      | 99         |
|                            | 28.01 Яйца вареные                              | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227        |
|                            | 03.14 Салат из кукурузы (консервированной) ясли | 30        | 2                | 6    | 12       | 85                      | 127        |
|                            | 02.02 Сыр (порциями) ясли                       | 8         | 2                | 3    |          | 36                      | 71         |
|                            | 01.05 Бутерброд с маслом ясли                   | 20        | 1                | 5    | 9        | 65                      | 12         |
|                            | 51.05 Чай с лимоном ясли                        | 150       |                  |      | 7        | 29                      | 412        |
|                            | <b>Итого за Завтрак</b>                         |           | 378              |      |          |                         | 350        |
| <b>Второй завтрак</b>      | 52.04 напиток "Снежок" ясли                     | 100       | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320        |
|                            | <b>Итого за Второй завтрак</b>                  | 100       |                  |      |          | 56                      |            |
| <b>Обед</b>                | 03.07 Салат из свеклы ясли                      | 30        | 1                | 4    | 5        | 56                      | 34         |
|                            | 10.10 Суп картофельный с горохом ясли           | 150       | 2                | 2    | 8        | 61                      | 87         |
|                            | 38.04 Мясо тушеное в кисло-сладком соусе ясли   | 65        | 20               | 8    | 85       | 135                     | 290        |
|                            | 23.08 Каша рассыпчатая гречневая ясли           | 110       |                  | 4    | 2        | 45                      | 181        |
|                            | 59.01 Хлеб пшеничный 20                         | 20        | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1          |
|                            | 57.02 Хлеб ржаной ясли                          | 40        | 6                | 1    | 25       | 52                      | 3          |
|                            | 49.06 Кисель из плодов ясли                     | 150       |                  |      | 14       | 57                      | 369        |
|                            | <b>Итого за Обед</b>                            | 565       |                  |      |          | 457                     |            |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 34.03 Биточки рыбные с овощами запеченные ясли  | 65        | 18               | 4    | 2        | 113                     | 132        |
|                            | 19.01 Картофель отварной ясли                   | 120       | 2                | 4    | 17       | 89                      | 136        |
|                            | 02.08 Огурцы соленые                            | 50        |                  |      |          | 45                      | 101        |
|                            | 01.01 Бутерброды с джемом или повидлом ясли     | 35        | 2                | 3    | 22       | 86                      | 203        |
|                            | 51.07 Кофейный напиток с молоком ясли           | 180       | 2                | 3    | 12       | 80                      | 414        |
|                            | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>             | 450       |                  |      |          | 413                     |            |

|               |      |    |    |     |      |  |
|---------------|------|----|----|-----|------|--|
| Итого за день | 1493 | 74 | 56 | 292 | 1276 |  |
|---------------|------|----|----|-----|------|--|

(лист 10)

Неделя

: 2

День: пятница

Рацион: ЯСЛИ

| Прием пищи                          | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |             | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                             | 29.08 Запеканка из творога с джемом ясли     | 150         | 9                | 6    | 9        | 131                     | 251         |
|                                     | 01.05 Бутерброд с маслом ясли                | 25          | 1                | 5    | 9        | 65                      | 12          |
|                                     | 51.03 Какао с молоком ясли                   | 180         | 3                | 3    | 13       | 93                      | 416         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  | 355         |                  |      |          | 289                     |             |
| Второй завтрак                      | 52.05 Йогурт ясли                            | 100         | 4                | 3    | 5        | 56                      | 320         |
|                                     | <b>Итого за Второй завтрак</b>               |             | 100              |      |          |                         | 56          |
| Обед                                | 03.17 Салат из квашеной капусты с луком ясли | 30          | 1                | 2    | 5        | 43                      | 205         |
|                                     | 07.04 Борщ украинский ясли                   | 150         | 1                | 2    | 4        | 84                      | 63          |
|                                     | 27.01 Биточки из говядины паровые ясли       | 60          | 13               | 11   | 14       | 156                     | 205         |
|                                     | 43.02 Соус томатный ясли                     | 30          | 1                | 5    | 7        | 75                      | 366         |
|                                     | 19.08 Пюре картофельное ясли                 | 110         | 2                | 4    | 15       | 96                      | 339         |
|                                     | 59.01 Хлеб пшеничный 20                      | 20          | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1           |
|                                     | 57.02 Хлеб ржаной ясли                       | 40          | 6                | 1    | 25       | 52                      | 3           |
|                                     | 48.12 Компот из плодов ясли                  | 150         |                  |      | 12       | 51                      | 390         |
|                                     | <b>Итого за Обед</b>                         |             | 590              |      |          |                         | 608         |
| Уплотненный полдник                 | 13.03 Суп молочный рисовый ясли              | 130         | 4                | 5    | 11       | 103                     | 97          |
|                                     | 59.01 Хлеб пшеничный 20                      | 20          | 8                | 1    | 24       | 51                      | 1           |
|                                     | 53.10 Ватрушка ясли                          | 60          |                  |      | 10       | 48                      | 509         |
|                                     | 48.07 Сок фруктовый ясли                     | 150         | 1                | 1    | 15       | 60                      | 418         |
|                                     | 56.01 Яблоки ясли                            | 100         |                  |      | 9        | 45                      | 508         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | 460         |                  |      |          | 307                     |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1505        | 59               | 46   | 260      | 1260                    |             |
| <b>Итого за период</b>              |  | 14677       | 654              | 556  | 2463     | 12595                   |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  | <b>1467</b> | 65,4             | 55,6 | 246,3    | 1260                    |             |