

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: Понедельник 09.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(5/150) *	150,0	2,2	1,9	8,7	61,5	395
	Макаронные изделия отварные.(100) *	100,0	2,6	0,3	16,5	78,9	204
	Масло сливочное (к блюду).(5) *	5,0	0,0	4,2	0,0	38,2	6
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(15) *	15,0	1,3	0,8	8,5	46,8	
	Салат из капусты и моркови.(45) *	45,0	0,8	2,3	4,6	42,6	20,02
	Сыр (порциями).(10) *	10,0	2,3	3,0		36,4	7
	Яйца вареные(40) *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	213,01
Итого за Завтрак		565,0	13,5	16,4	38,5	358,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый.(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	399
	Итого за Завтрак 2	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Компот из свежих плодов (7.5/150).*	150,0	0,1	0,1	10,8	46,0	372,01
	Огурец свежий.(35)	35,0	0,5	0,0		3,9	
	Пудинг из говядины(75).*	75,0	14,6	9,8	0,7	149,8	290
	Пюре картофельное.(100) *	100,0	2,2	3,2	14,7	97,0	321
	Соль(3) *	3,0					
	Соус сметанный.(20) *	20,0	0,3	0,5	1,3	11,0	354
	Суп картофельный(с мясными фрикадельками).(180) *	180,0	1,7	2,1	13,0	78,3	83
	Фрикадельки мясные(к блюду).(18) *	18,0	4,0	3,5	0,2	48,0	121
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за Обед		641,0	27,6	19,9	66,5	556,9	
Уплотненный	Мандарины(50) *	50,0	0,5	0,1	5,1	25,7	371
	Соус молочный (сладкий).(20) *	20,0	0,4	1,0	2,7	21,5	351
	Суп молочный с крупой.(150). *	150,0	5,0	4,8	15,4	125,9	94
	Сырники из творога.(70) *	70,0	14,0	8,8	8,2	170,6	231,03
	Хлеб пшеничный(15) *	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с молоком (5/150) *	150,0	2,8	2,4	9,6	71,3	394
	Итого за Уплотненный полдник	455,0	23,8	17,3	48,2	450,2	
Итого за день		1 841,0	65,8	53,8	171,5	1 448,2	

(лист 2)

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: Вторник 10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .(100) *	100,0	10,4	12,9	1,9	165,5	215
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(25) *	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из белокачанной капусты.(45) *	45,0	0,7	2,3	4,3	41,3	20,01
	Суп молочный с крупой.(гречневая)(150) *	150,0	5,9	4,9	14,9	128,6	94
	Чай с молоком (5/150) *	150,0	2,8	2,4	9,6	71,3	394
Итого за Завтрак		670,0	21,8	23,8	44,9	484,6	
Завтрак 2	Бананы(100)	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	368
	Итого за Завтрак 2	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Бульон из кур.(200) *	200,0	4,8	3,9	1,2	59,6	108
	Гренки из пшеничного хлеба.(10) *	10,0	1,2	0,1	7,8	37,0	517
	Компот из свежих плодов (7.5/150).*	150,0	0,1	0,1	10,8	46,0	372,01
	Птица отварная.(70) *	70,0	17,9	15,4	0,2	211,3	300

	Рис отварной с овощами.(100) *	100,0	2,4	3,2	23,3	131,9	334
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(45) *	45,0	0,5	2,8	2,0	35,9	15
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за Обед		618,0	29,6	26,0	61,3	597,6	
Уплотненный							
	Вафли(20) *	20,0	0,6	0,7	15,5	70,8	
	Кисломолочный"Снежок".(150) *	150,0	4,2	3,9	16,7	122,2	401
	Пюре картофельное с морковью.(100) *	100,0	2,0	3,1	13,3	89,9	322
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Шницель рыбный натуральный.*(70)	70,0	10,8	4,1	6,8	107,9	274
Итого за Уплотненный полдник		365,0	19,5	12,0	64,6	449,5	
Итого за день		1 753,0	72,4	62,2	191,8	1 627,7	

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: Среда 11.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью.(80) *	80,0	9,6	8,6	19,8	197,7	238
	Кофейный напиток с молоком(5/150) *	150,0	2,2	1,9	8,7	61,5	395
	Питьевая вода.*	200,0					
	Салат из свеклы с яблоками .(45) *	45,0	0,5	2,3	5,2	44,1	35
	Соус молочный (сладкий).(20) *	20,0	0,4	1,0	2,7	21,5	351
	Суп молочный с макаронными изделиями.(150) *	150,0	5,7	5,0	16,7	136,3	93
	Итого за Завтрак	645,0	18,4	18,9	53,1	461,0	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый.(160) *	160,0	0,8	0,2	16,2	73,6	399
Итого за Завтрак 2		160,0	0,8	0,2	16,2	73,6	
Обед							
	Компот из кураги.(180) *	180,0	0,9	0,1	18,2	77,7	376
	Мясо тушеное с овощами в соусе.(200) *	200,0	23,0	22,5	14,4	351,8	274
	Салат из свежих огурцов.(45) *	45,0	0,4	2,8	1,3	31,8	
	Соль(3) *	3,0					
	Суп картофельный с крупой (гречневой).(150) *	150,0	1,7	1,8	8,4	55,7	80
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за Обед		638,0	30,2	27,7	68,1	639,9	
Уплотненный							
	Булочка школьная.(55) *	55,0	4,9	1,7	34,1	171,2	472,5
	Драчена.(50) *	50,0	5,3	6,9	3,3	94,9	219
	Суп молочный с крупой (пшенная).(180) *	180,0	6,0	5,8	18,4	151,1	94,02
	Хлеб пшеничный(15) *	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с молоком (5/150) *	150,0	2,8	2,4	9,6	71,3	394
	Яблоки.(50) *	50,0	0,2	0,2	4,9	23,6	368
Итого за Уплотненный полдник		500,0	20,4	17,1	77,7	547,2	
Итого за день		1 943,0	69,8	63,9	215,1	1 721,8	

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник 16.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром.(100) *	100,0	6,3	6,7	20,6	168,7	206
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(25) *	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из моркови .(45) *	45,0	0,6	0,0	5,0	23,1	41,02
	Чай с молоком (5/150) *	150,0	2,8	2,4	9,6	71,3	394
	Яйца вареные(40) *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	213,01
	Итого за Завтрак	560,0	16,1	14,4	49,6	395,0	
Завтрак 2	Сок фруктовый.(150) *	160,0					399
	Итого за Завтрак 2	160,0					
Обед	Капуста тушенная .(120) *	120,0	2,8	4,4	12,2	101,1	336
	Компот из кураги.(180) *	180,0	0,9	0,1	18,2	77,7	376
	Салат из свежих помидоров с луком.(45) *	45,0	0,6	2,8	2,5	38,7	14
	Соль(3) *	3,0					
	Соус сметанный.(20) *	20,0	0,3	0,5	1,3	11,0	354
	Суп картофельный(с мясными фрикадельками).(180) *	180,0	1,7	2,1	13,0	78,3	83
	Фрикадельки мясные(к блюду).(18) *	18,0	4,0	3,5	0,2	48,0	121
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
	Шницель рубленый.(70) *	70,0	11,6	12,7	11,6	206,6	282,1
	Итого за Обед	696,0	26,2	26,6	84,8	684,4	
Уплотненный	Печенье овсяное.(40) *	40,0	2,6	5,8	28,7	174,8	
	Пудинг рыбный запеченный.(75) *	75,0	10,2	5,2	6,6	114,1	269
	Пюре картофельное.(100) *	100,0	2,2	3,2	14,7	97,0	321
	Ряженка.(150) *	150,0	4,4	3,8	6,3	81,2	401,02
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Яблоки.(50) *	50,0	0,2	0,2	4,9	23,6	368
Итого за Уплотненный полдник		435,0	21,0	18,3	71,2	537,7	
Итого за день		1 851,0	63,3	59,3	205,5	1 617,0	

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Вторник 17.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(5/150) *	150,0	2,2	1,9	8,7	61,5	395
	Питьевая вода.*	200,0					
	Пудинг из творога с рисом.(70) *	70,0	15,2	10,0	19,8	232,8	236,1
	Салат из свеклы с яблоками .(35) *	35,0	0,4	1,8	4,0	35,1	35
	Соус молочный (сладкий).(20) *	20,0	0,4	1,0	2,7	21,5	351
	Суп молочный с макаронными изделиями.(150) *	150,0	5,7	5,0	16,7	136,3	93
	Итого за Завтрак	625,0	23,9	19,7	52,0	487,2	
Завтрак 2	Яблоки.(100) *	100,0	0,3	0,3	7,8	37,5	368
	Итого за Завтрак 2	100,0	0,3	0,3	7,8	37,5	
Обед	Компот из сушеных фруктов.(150) *	150,0			8,5	33,9	609
	Птица тушеная.(120) *	120,0					301
	Пюре картофельное с морковью.(120) *	120,0	2,5	3,7	16,0	107,8	322
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(45) *	45,0	0,5	2,8	2,0	35,9	15
	Соль(3) *	3,0					
	Суп картофельный с бобовыми.(150) *	150,0	1,8	3,3	13,8	90,9	614
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
	Итого за Обед	653,0	9,3	10,4	68,6	403,3	
Уплотненный	Кабачки или тыква, тушенные в сметане(100).*	100,0	1,2	4,4	7,0	68,5	341,01
	Сдоба обыкновенная.(60) *	60,0	5,0	3,5	36,4	196,9	466
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с лимоном (6/150). *	150,0	0,0	0,0	6,1	25,1	393
	Яйца вареные(40) *	40,0	4,4	3,9	0,2	53,9	213,01
	Итого за Уплотненный полдник	370,0	12,1	11,9	59,6	391,4	
Итого за день		1 748,0	45,5	42,4	188,0	1 319,5	

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Среда 18.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .(100) *	100,0	10,4	12,9	1,9	165,5	215
	Питьевая вода.*	200,0					
	Рожок.(25) *	25,0	2,1	1,4	14,2	78,0	
	Салат из свеклы с сыром.(45) *	45,0	2,1	4,3	3,3	60,5	31
	Суп молочный с крупой (пшенная).(150) *	150,0	6,0	5,8	18,4	151,1	94,02
	Чай с молоком (5/150) *	150,0	2,8	2,4	9,6	71,3	394
	Итого за Завтрак	670,0	23,4	26,7	47,4	526,3	
Завтрак 2	Сок фруктовый.(180) *	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	399
	Итого за Завтрак 2	180,0	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.(180) *	180,0	1,7	4,3	8,5	80,9	57
	Компот из свежих плодов (7.5/150).*	150,0	0,1	0,1	10,8	46,0	372,01
	Масло сливочное (к блюду).(5) *	5,0	0,0	4,2	0,0	38,2	6
	Огурец свежий.(35)	35,0	0,5	0,0		3,9	
	Пудинг из говядины(60).*	60,0	14,7	16,9	0,7	213,1	290,06
	Рис отварной с овощами.(120) *	120,0	2,8	4,0	27,8	159,1	521
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	

	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за Обед		618,0	24,3	30,2	76,2	675,8	
Уплотненный							
	Картофель отварной.(100) *	100,0	2,4	2,9	12,5	84,1	318
	Кисломолочный"Снежок".(150) *	150,0	4,2	3,9	16,7	122,2	401
	Котлеты рыбные паровые.(70) *	70,0	10,9	3,0	7,0	99,5	257
	Мандарины(50) *	50,0	0,5	0,1	5,1	25,7	371
	Пряники.(40) *	40,0					
	Соус сметанный.(20) *	20,0	0,3	0,5	1,3	11,0	354
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		450,0	19,9	10,6	52,3	389,5	
Итого за день		1 918,0	68,4	67,7	194,1	1 674,4	

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Четверг 19.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога.(50) *	50,0	9,0	6,3	8,9	130,3	237,05
	Кофейный напиток с молоком(5/150) *	150,0	2,2	1,9	8,7	61,5	395
	Питьевая вода.*	200,0					
	Салат из моркови и яблок .(45) *	45,0	0,5	2,4	4,2	41,0	38,01
	Соус молочный (сладкий).(20) *	20,0	0,4	1,0	2,7	21,5	351
	Суп молочный с пшеничной крупой.(150) *	150,0	5,9	5,3	15,4	133,9	94
Итого за Завтрак		615,0	18,1	16,9	39,9	388,2	
Завтрак 2							
	Яблоки.(100) *	100,0	0,3	0,3	7,8	37,5	368
Итого за Завтрак 2		100,0	0,3	0,3	7,8	37,5	
Обед							
	Гуляш из отварного мяса .(120) *	120,0	18,8	18,5	4,5	258,7	277
	Компот из свежих плодов (9/180).*	150,0	0,1	0,1	10,8	45,9	372
	Пюре картофельное.(100) *	100,0	2,2	3,2	14,7	97,0	321
	Салат из свежих помидоров с луком.(45) *	45,0	0,6	2,8	2,5	38,7	14
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
	Щи зеленые.(180) *	180,0	2,3	5,6	8,0	90,5	68
Итого за Обед		663,0	28,5	30,8	68,9	665,7	
Уплотненный							
	Булочка школьная.(50) *	50,0	4,5	1,5	31,0	155,6	472,4
	Каша молочная овсяная ("Геркулес")жидкая.(155) *	155,0	6,7	4,7	25,6	172,5	185
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Чай с молоком(без сахара).(150) *	150,0	2,8	2,4	4,6	51,3	394
Итого за Уплотненный полдник		380,0	15,8	8,9	73,5	438,2	
Итого за день		1 758,0	62,7	56,9	190,1	1 529,5	

Рацион: ДОУ 111 Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: Пятница 20.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Питьевая вода.*	200,0					
	Пюре картофельное с морковью.(100) *	100,0	2,0	3,1	13,3	89,9	322
	Рыба отварная .(70) *	70,0	14,8	0,8	0,5	69,5	242
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с молоком (5/150) *	150,0	2,8	2,4	9,6	71,3	394
Итого за Завтрак		540,0	21,2	6,5	33,3	277,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый.(160*) *	160,0	0,8	0,2	16,2	73,6	399
Итого за Завтрак 2		160,0	0,8	0,2	16,2	73,6	
Обед							
	Капуста тушеная .(110) *	110,0	1,9	4,2	8,9	87,6	336
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) (7/150). *	150,0	0,3	0,0	15,5	63,8	381,01
	Пудинг из печени.(60).*	60,0	11,4	8,1	3,7	133,9	290,08
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(45) *	45,0	0,5	2,8	2,0	35,9	15
	Соль(3) *	3,0					
	Соус сметанный.(20) *	20,0	0,3	0,5	1,3	11,0	354
	Суп картофельный с макаронными изделиями.(150) *	150,0	2,0	2,3	13,1	81,2	82
	Хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	2,6	0,4	16,0	76,0	
Итого за Обед		603,0	20,9	18,5	72,8	548,2	

Уплотненный							
	Бананы(50)	50,0	0,8	0,3	10,5	48,0	368,01
	Ватрушки с творогом.(60) *	60,0	7,2	3,3	28,2	170,4	458,03
	Драчена.(50) *	50,0	5,3	6,9	3,3	94,9	219
	Какао с молоком(5/150) *	150,0	3,4	2,8	9,9	79,6	397
	Каша молочная гречневая.(155) *	155,0	6,7	7,6	19,6	174,3	185
	Хлеб пшеничный(15) *	15,0	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за Уплотненный полдник		480,0	24,5	20,9	78,9	602,3	
Итого за день		1 783,0	67,4	46,1	201,1	1 501,7	

Итого за период		632,3	566,4	1 945,5	15 504,9	
Среднее значение за период		63,2	56,6	194,5	1550,5	

Составил _____

Утвердил _____