

Примерное меню

Рацион: ясли л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая (Летне-осенний)	200	4	10	13	159	1,95	185
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			15	21	39	350	1,95	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из кукурузы ясли (Летне-осенний)	30	3	3	17	107		12,01
	Суп гороховый ясли (Летне-осенний)	200	5	4	16	121		35,01
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе ясли (Летне-осенний)	60	12	13	2	175	0,6	91,02
	Каша гречневая рассыпчатая ясли (Летне-осенний)	90	5	5	23	157		67,02
	Компот из изюма ясли (Летне-осенний)	150			18	75		376,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			27	25	94	675	0,6	
Полдник сад								
	Йогурт ясли (Летне-осенний)	150	8	5	13	131		401,01
	Булочка сдобная (Летне-осенний)	80	6	6	45	257		186
Итого за Полдник сад			14	11	58	388		
Ужин сад								
	Пудинг творожно-яблочный ясли (Летне-осенний)	100	16	5	13	163	2,3	240,01
	Соус молочный (Летне-осенний)	50	1	3	4	51		350
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			26	10	37	299	12,3	
Итого за день			83	67	238	1758	14,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша рисовая молочная с маслом (Летне-осенний)	200	5	8	25	192	0,72	313
	Кофейный напиток с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	13	85		395,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			13	20	57	463		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат зеленый с растительным маслом (Летне-осенний)	50		4	1	42		8
	Борщ с фасолью мясом ясли (Летне-осенний)	200	5	6	10	124	8,48	63,01
	Шницель в томатном соусе ясли (Летне-осенний)	60	7	18	5	216	0,11	282,05
	Макаронные изделия отварные с маслом ясли (Летне-осенний)	100	4	3	25	147		110,01
	Соус томатный (Летне-осенний)	30	1	1	4	26		377
	Компот из свежемороженых ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			21	34	72	655	8,59	
Полдник сад								
	Йогурт ясли (Летне-осенний)	150	8	5	13	131		401,01
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Полдник сад			12	9	56	352		
Ужин сад								
	Азу ясли (Летне-осенний)	180	12	16	7	223	7,52	200
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			23	19	32	340	7,52	
Итого за день			70	82	227	1856	16,11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная (Летне-осенний)	200	6	10	27	225		185
	Какао-напиток на молоке 1-3 лет (Летне-осенний)	150	6	6	17	144		397
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			18	26	63	555		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий помидор ясли (Летне-осенний)	50	1		2	10	12,5	71
	Суп с макаронными изделиями ясли (Летне-осенний)	200	1	2	11	67		82,02
	Жаркое по-домашнему(дс) (Летне-осенний)	200	12	13	28	278		96
	Компот из изюма ясли (Летне-осенний)	150			18	75		376,01
	Хлеб "Калининградский" 40 (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			16	15	77	470	12,5	
Полдник сад								
	ацидолакт ясли (Летне-осенний)	150	4	5	6	89		401,03
	Пряник витаминизированный 30 (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			6	6	39	246	10	
Ужин сад								
	Салат из зеленого горошка ясли (Летне-осенний)	40	1	3	3	44		24,01
	омлет натуральный 3-7 лет (Летне-осенний)	120	13	17	2	215		215,01
	Чай сладкий с лимоном ясли (Летне-осенний)	150			9	36		393,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			16	21	29	374		
Итого за день			57	68	218	1691	22,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша из смеси круп "Тучка" молочная (Летне-осенний)	200	6	9	23	229		189
	Чай сладкий с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	12	79		394,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			14	21	54	494		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежих овощей с раст. маслом (Летне-осенний)	50		3		29		15
	Суп с клецками с мясом ясли (Летне-осенний)	200	4	3	8	89	8,36	37,01
	куриные колобки(кнели) с рисом ясли (Летне-осенний)	60	11	13	4	175		312
	Пюре из гороха с маслом (Летне-осенний)	100		4		37		199
	Компот из свежих яблок ясли (Летне-осенний)	150			13	52	1,8	128,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			17	23	43	422	10,16	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое ясли (Летне-осенний)	150	4	5	7	90		400,01
	Вафли (Летне-осенний)	20	1	1	15	71		152
Итого за Полдник сад			5	6	22	161		
Ужин сад								
	Рагу овощное с мясом ясли (Летне-осенний)	220	10	11	16	214	13,5	331,01
	Кисель из повидла ясли (Летне-осенний)	150			19	74		383,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			12	12	50	367	13,5	
Итого за день			49	62	179	1490	23,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба" (Летне-осенний)	200	5	10	20	192		68
	Кофейный напиток с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	13	85		395,01
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			10	21	54	457		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца ясли (Летне-осенний)	40		1	1	19		11,01
	Суп с мясными фрикадельками ясли (Летне-осенний)	200	5	8	15	153		83,01
	Котлеты рыбные ясли (Летне-60 осенний)		1	4	4	51		255,01
	Котлеты рыбные ясли (Летне-60 осенний)		1	4	4	51		255,01
	Соус сметанный (Летне-осенний)	30		2	2	23		118
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежеморож.ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,02
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			14	26	75	543		
Полдник сад								
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Сушки (Летне-осенний)	13	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			11	5	32	163	4,5	
Ужин сад								
	Запеканка творожная с изюмом ясли (Летне-осенний)	100	21	4	17	193		82,01
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			30	6	37	278	10	
Итого за день			66	58	208	1487	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша "Солнышко" (Летне-осенний)	200	7	11	19	229		185
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			20	23	47	427		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из зеленого горошка ясли (Летне-осенний)	40	1	3	3	44		24,01
	Щи из квашеной капусты с мясом ясли (Летне-осенний)	200	3	2	6	60	5,2	67,01
	Птица тушеная в томатном соусе ясли (Летне-осенний)	90	12	12	3	167	0,1	301,01
	Каша гречневая рассыпчатая ясли (Летне-осенний)	90	5	5	23	157		67,02
	Компот из сухофруктов ясли (Летне-осенний)	150			13	54		376,02
	Хлеб "Калининградский" ясли (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			23	22	66	522	5,3	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое ясли (Летне-осенний)	150	4	5	7	90		400,01
	Булочка творожная (Летне-осенний)	80	11	6	42	266		483
Итого за Полдник сад			15	11	49	356		
Ужин сад								
	Салат из свеклы с сыром ясли (Летне-осенний)	40	1	3	4	48		130,02
	Макаронник с мясом ясли (Летне-осенний)	100	11	10	21	220		87,01
	Кисель из сока ясли (Летне-осенний)	150			18	75		118,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			14	14	58	422		
Итого за день			73	70	230	1773	5,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша рисовая молочная с маслом (Летне-осенний)	200	5	8	25	192	0,72	313
	Какао-напиток на молоке 1-3 лет (Летне-осенний)	150	6	6	17	144		397
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	55	7	12	23	228		3,02
Итого за Завтрак сад			18	26	65	564		
Завтрак второй сад								
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96		
Обед сад								
	Салат из огурцов с растительным маслом ясли (Летне-осенний)	50	1	7	3	77	9,45	17
	Свекольник с мясом птицы ясли (Летне-осенний)	200	8	8	14	162	15	5,03
	Рыба в молочном соусе ясли (Летне-осенний)	60	12	7	3	126	1,05	139
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежих яблок ясли (Летне-осенний)	150			13	52	1,8	128,01
	Хлеб "Калининградский" ясли (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			26	27	73	603	17,85	
Полдник сад								
	ацидолакт ясли (Летне-осенний)	150	4	5	6	89		401,03
	Пряник витаминизированный ясли (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			6	6	29	199		
Ужин сад								
	Капуста тушеная (Летне-осенний)	180	5	4	14	124	1,1	50
	Сосиски отварные (Летне-осенний)	50						275
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			16	7	39	241	1,1	
Итого за день			68	67	227	1703	18,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша "Три злака" молочная (Летне-осенний)	200	6	10	18	211		189
	Чай сладкий с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	12	79		394,01
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			10	21	46	443		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежей капусты с помидором ясли (Летне-осенний)	40		2	1	25		6,02
	Рассольник "Домашний" с мясом ясли (Летне-осенний)	200	5	2	12	89	12,4	57
	Плов с мясом говядины ясли (Летне-осенний)	160	13	14	33	307		142,01
	Компот из свежеморож.ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,02
	Хлеб "Калининградский" 40 (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			22	20	73	521	12,4	
Полдник сад								
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Мармелад (Летне-осенний)	40			32	128		140
	Груши свежие (Летне-осенний)	100			10	47		368
Итого за Полдник сад			11	3	54	220		
Ужин сад								
	Салат сезонный ясли (Летне-осенний)	40	1	2	4	37	3,5	25,03
	омлет натуральный ясли (Летне-осенний)	100	10	14	2	173		215,02
	Чай сладкий с лимоном ясли (Летне-осенний)	150			9	36		393,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			13	17	30	325	3,5	
Итого за день			57	61	213	1555	15,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	12	213		70
	Кофейный напиток с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	13	85		395,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			15	22	44	484		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий огурец ясли (Летне-осенний)	50			2	8	5	70,01
	Суп гороховый ясли (Летне-осенний)	200	5	4	16	121		35,01
	Мясные биточки в томатном соусе ясли (Летне-осенний)	60	8	20	6	240	0,15	282,02
	Макаронные изделия отварные с маслом ясли (Летне-осенний)	100	4	3	25	147		110,01
	Компот из изюма ясли (Летне-осенний)	150			18	75		376,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			19	27	85	631	5,15	
Полдник сад								
	кефир ясли (Летне-осенний)	180	5	5	7	90		401,02
	Бутерброд с повидлом ясли (Летне-осенний)	50	2	1	30	134		2,01
Итого за Полдник сад			7	6	37	224		
Ужин сад								
	Суфле из творога с рисом ясли (Летне-осенний)	100	18	4	20	189		236
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			27	6	40	274	10	
Итого за день			69	61	216	1659	15,15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша гречневая молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	25	220		70
	Какао-напиток на молоке 1-3 лет (Летне-осенний)	150	6	6	17	144		397
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			15	25	58	517		
Завтрак								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат витаминный с растительным маслом ясли (Летне-осенний)	40		2	1	25		6,01
	Суп рыбный из консервов ясли (Летне-осенний)	200	7	3	17	135	11,84	44,01
	Котлета рубленая из птицы ясли (Летне-осенний)	60	1	3	6	59		305,01
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) ясли (Летне-осенний)	100	2	6	22	156	0,8	62
	Компот из свежемороженых ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			14	16	73	475	12,64	
Полдник сад								
	Йогурт ясли (Летне-осенний)	150	8	5	13	131		401,01
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			10	8	35	256		
Ужин сад								
	Салат из свеклы с яблоком и свежим огурцом ясли (Летне-осенний)	50		3	3	43	1,1	29,01
	Картофельная запеканка с печенью ясли (Летне-осенний)	102	6	7	12	136	12	97
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			17	13	40	296	13,1	
Итого за день			57	62	216	1590	25,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Суп молочный с макаронными изделиями (Летне-осенний)	200	7	10	27	226		35
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
	Гуляш из отварного мяса ясли (Летне-осенний)	60	6	13	3	160		93,01
Итого за Завтрак сад			24	34	56	577		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежих овощей с раст. маслом ясли (Летне-осенний)	50		3		29		15,01
	Свекольник с мясом и сметаной ясли (Летне-осенний)	200	5	5	14	125	15	5,01
	Рис отварной ясли (Летне-осенний)	90	2	3	24	133		58,02
	Компот из сухофруктов ясли (Летне-осенний)	150			13	54		376,02
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			9	11	69	381	15	
Полдник сад								
	Йогурт ясли (Летне-осенний)	150	8	5	13	131		401,01
	Булочка сдобная (Летне-осенний)	80	6	6	45	257		186
Итого за Полдник сад			14	11	58	388		
Ужин сад								
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом ясли (Летне-осенний)	50		4	5	55	2,8	14,01
	омлет натуральный ясли (Летне-осенний)	100	10	14	2	173		215,02
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			21	21	32	345	7,3	
Итого за день			69	77	225	1737	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая (Летне-осенний)	200	4	10	13	159	1,95	185
	Кофейный напиток с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	13	85		395,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			12	22	45	430	1,95	
Завтрак								
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96		
Обед сад								
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким ясли (Летне-осенний)	50	2	11	7	132	90,5	21,01
	Суп гороховый ясли (Летне-осенний)	200	5	4	16	121		35,01
	Гренки для супов (Летне-осенний)	20	2	1	10	52		47
	Тефтели мясо-крупяные ясли (Летне-осенний)	60	9	7	6	120		108,02
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежеморож.ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,02
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			25	30	88	671		
Полдник сад								
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Мармелад (Летне-осенний)	40			32	128		140
Итого за Полдник сад			9	2	42	166		
Ужин сад								
	Запеканка творожно-манная ясли (Летне-осенний)	100	21	4	14	186		237,01
	Соус абрикосовый (Летне-осенний)	50			9	36		116
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			30	6	43	307	10	
Итого за день			78	61	239	1670	11,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	12	213		70
	Какао-напиток на молоке 1-3 лет (Летне-осенний)	150	6	6	17	144		397
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			15	25	45	510		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат витаминный с растительным маслом ясли (Летне-осенний)	40		2	1	25		6,01
	Суп харчо ясли (Летне-осенний)	200	2	4	19	127	15,87	35,03
	Птица тушеная в томатном соусе ясли (Летне-осенний)	90	12	12	3	167	0,1	301,01
	Каша гречневая рассыпчатая ясли (Летне-осенний)	90	5	5	23	157		67,02
	Компот из изюма ясли (Летне-осенний)	150			18	75		376,01
	Хлеб "Калининградский" ясли (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			21	23	82	591	15,97	
Полдник сад								
	кефир ясли (Летне-осенний)	180	5	5	7	90		401,02
	Пряник витаминизированный (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			7	6	30	200		
Ужин сад								
	Груши (Летне-осенний)	100	12	12	2	166	2,2	140,01
	Салат из свеклы с сыром ясли (Летне-осенний)	40	1	3	4	48		130,02
	Картофельная запеканка с мясом ясли (Летне-осенний)	100	9	10	11	170		999,02
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			33	28	42	501	6,7	
Итого за день			77	82	209	1848	15,97	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	каша рябчик молочная (Летне-осенний)	200	7	8	23	212		115
	Чай сладкий с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	12	79		394,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			15	20	54	477		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свеклы с чесноком ясли (Летне-осенний)	46	1	4	5	56		22,01
	Суп фасолевый ясли (Летне-осенний)	200	7	7	16	154	8,5	81,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами (ясли (Летне-осенний)	60	7	3	2	66	0,8	247,02
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежих яблок ясли (Летне-осенний)	150			13	52	1,8	128,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			20	19	76	514	11,1	
Полдник сад								
	ацидолакт ясли (Летне-осенний)	150	4	5	6	89		401,03
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			6	8	38	261	10	
Ужин сад								
	Капуста тушенная с мясом ясли (Летне-осенний)	220	14	18	14	277	0,4	200,01
	Чай сладкий с лимоном ясли (Летне-осенний)	150			9	36		393,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			16	19	38	392	0,4	
Итого за день			58	66	216	1690	21,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная (Летне-осенний)	200	6	10	27	225		185
	Кофейный напиток с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	13	85		395,01
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			10	21	56	463		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий огурец ясли (Летне-осенний)	50			2	8	5	70,01
	Уха из горбуши ясли (Летне-осенний)	201	7	2	12	95		48,01
	Мясные биточки в сметано-томатном соусе ясли (Летне-осенний)	60	8	20	6	240	0,15	282
	Макаронные изделия отварные с маслом ясли (Летне-осенний)	100	4	3	25	147		110,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
	Компот из свежеморож.ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,02
Итого за Обед сад			23	27	72	590	5,15	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое ясли (Летне-осенний)	150	4	5	7	90		400,01
	Булочка творожная (Летне-осенний)	80	11	6	42	266		483
Итого за Полдник сад			15	11	49	356		
Ужин сад								
	Рагу овощное ясли (Летне-осенний)	150	2	4	16	108	15,54	77
	Кисель из сока ясли (Летне-осенний)	150			18	75		118,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			4	5	49	262	15,54	
Итого за день			53	64	236	1717	20,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба" (Летне-осенний)	200	5	10	20	192		68
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			16	21	46	383	4,5	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем ясли (Летне-осенний)	50		4	1	39	15,54	23,01
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной ясли (Летне-осенний)	200	5	3	14	97	12,4	76,01
	Жаркое по-домашнему(ясли) (Летне-осенний)	180	10	10	18	221	3,71	94
	Компот из сухофруктов ясли (Летне-осенний)	150			13	54		376,02
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			17	17	64	451	12,4	
Полдник сад								
	кефир ясли (Летне-осенний)	180	5	5	7	90		401,02
	Бутерброд с повидлом ясли (Летне-осенний)	50	2	1	30	134		2,01
Итого за Полдник сад			7	6	37	224		
Ужин сад								
	Суфле творожное ясли (Летне-осенний)	100	14	9	12	193	0,25	82
	Соус яблочный (Летне-осенний)	50			8	34	1,1	230
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Груши (Летне-осенний)	100	12	12	2	166	2,2	140,01
Итого за Ужин сад			35	23	32	431	1,1	
Итого за день			76	67	189	1535	13,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая (Летне-осенний)	200	4	10	13	159		185
	Чай сладкий с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	12	79		394,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			12	22	44	424		
Завтрак второй сад								
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96		
Обед сад								
	Салат из помидоров с репчатым луком с ясли (Летне-осенний)	60	1	4	3	53	10,58	20,03
	Борщ с мясом птицы ясли (Летне-осенний)	200	3	4	7	96		30,01
	Мясная котлета ясли (Летне-осенний)	60	1	3	4	49		282,03
	Пюре из гороха с маслом (Летне-осенний)	100		4		37		199
	Компот из свежеморож.ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,02
	Хлеб "Калининградский" 40 (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			9	17	41	335		
Полдник сад								
	Йогурт ясли (Летне-осенний)	150	8	5	13	131		401,01
	Пряник витаминизированный (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			10	6	36	241		
Ужин сад								
	Курица тушеная с овощами ясли (Летне-осенний)	180	2		16	79		302,01
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			13	3	41	196	4,5	
Итого за день			46	49	183	1292		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша гречневая молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	25	220		70
	Какао-напиток на молоке 1-3 лет (Летне-осенний)	150	6	6	17	144		397
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			15	25	58	517		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из кукурузы ясли (Летне-осенний)	30	3	3	17	107		12,01
	Суп крестьянский с мясом ясли (Летне-осенний)	200	4	3	11	102	12,48	37,02
	Плов с мясом птицы ясли (Летне-осенний)	120	13	16	21	282	0,35	304,01
	Компот из свежих яблок ясли (Летне-осенний)	150			13	52	1,8	128,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			22	22	80	583	14,63	
Полдник сад								
	кефир ясли (Летне-осенний)	180	5	5	7	90		401,02
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			7	8	29	215		
Ужин сад								
	Котлеты рыбные ясли (Летне-осенний)	60	1	4	4	51		255,01
	Картофель тушеный сад ясли (Летне-осенний)	120	3	4	20	123		132,01
	Чай сладкий с лимоном ясли (Летне-осенний)	150			9	36		393,01
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			6	9	48	289		
Итого за день			51	64	225	1650	14,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша овсяная молочная (Летне-осенний)	200	7	10	26	227		69
	Кофейный напиток с молоком ясли (Летне-осенний)	150	2	2	13	85		395,01
	Бутерброд с сыром ясли (Летне-осенний)	45	6	10	19	186		3,02
Итого за Завтрак сад			15	22	58	498		
Завтрак второй сад								
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак второй сад					10	47	10	
Обед сад								
	Салат из редиса с огурцом(ясли) (Летне-осенний)	40	1	5	2	52	6,3	17,02
	Суп с мясными фрикадельками ясли (Летне-осенний)	200	5	8	15	153		83,01
	Печень по-строгановски 1-3 (Летне-осенний)	71	10	4	2	84	0,35	102
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из изюма ясли (Летне-осенний)	149			18	74		376,01
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			21	22	77	549		
Полдник сад								
	крекдель с сахаром (Летне-осенний)	80	6	6	45	257		460
	ацидолакт ясли (Летне-осенний)	150	4	5	6	89		401,03
Итого за Полдник сад			10	11	51	346		
Ужин сад								
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (Летне-осенний)	50	1	3	5	52		20
	Сосиски отварные (Летне-осенний)	50						275
	Макаронные изделия отварные с маслом ясли (Летне-осенний)	100	4	3	25	147		110,01
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			16	9	55	316	4,5	
Итого за день			62	64	251	1756	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: ясли л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категорияясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша кукурузная молочная сад (Летне-осенний)	200	7	9	24	203		91
	Чай сладкий с лимоном ясли (Летне-осенний)	150			9	36		393,01
	Бутерброд с маслом (ясли) (Летне-осенний)	40	2	9	16	153		1,02
Итого за Завтрак сад			9	18	49	392		
Завтрак	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2
Обед сад	Салат из огурцов с растительным маслом ясли (Летне-осенний)	50	1	7	3	77	9,45	17
	Суп с макаронными изделиями ясли (Летне-осенний)	200	1	2	11	67		82,02
	Мясные биточки в томатном соусе ясли (Летне-осенний)	60	8	20	6	240	0,15	282,02
	Каша гречневая рассыпчатая ясли (Летне-осенний)	90	5	5	23	157		67,02
	Компот из свежеморож.ягод ясли (Летне-осенний)	150	2	2	9	60		127,02
	Хлеб "Калининградский" ясли (Летне-осенний)	40	2		18	40		148
Итого за Обед сад			19	36	70	641	0,15	
Полдник сад	Кисель из повидла ясли (Летне-осенний)	150			19	74		383,01
	Вафли (Летне-осенний)	20	1	1	15	71		152
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			1	1	44	192	10	
Ужин сад	Овощи, тушеные в молоке ясли (Летне-осенний)	200	4	1	22	122	18,6	77,02
	Чай с сахаром (ясли) (Летне-осенний)	150	9	2	10	38	4,5	392
	Батон "Краснодарский" ясли (Летне-осенний)	30	2	1	15	79		147,01
Итого за Ужин сад			15	4	47	239	18,6	
Итого за день			45	59	220	1510	28,75	
Среднее значение за период			63	66	218	1648	16,01	

