



УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Ю. М. Губинское меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---------------------------------------|--|---------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,60 | 23,15 | | | |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 161,55 | 268 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 71,1 | 513 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 11,33 | 8,43 | 62,06 | 117,5 | 114 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 537 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | |
| | ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,54 | 4,34 | 9,63 | 99,75 | 159 |
| | | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,52 | 0,54 | 23,23 | 115,92 | 297 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 17,46 | 66,42 | 527 |
| | | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 116 |
| Котлеты, биточки, шницели припущенные | | 60 | 21,84 | 2,24 | 6,55 | 133,75 | 417 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 560 | 35,29 | 7,72 | 73,57 | 502,84 | | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 609 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 180 | 0,54 | 0,00 | 13,59 | 56,32 | 502 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 220 | 3,54 | 3,92 | 43,35 | 223,12 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1340 | 51,06 | 20,25 | 197,16 | 1158,91 | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 120 | 20,72 | 13,97 | 18,61 | 280,37 | 319 | |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 180 | 3,35 | 3,29 | 22,46 | 130,03 | 508 | |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 490 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 30,03 | 20,21 | 82,32 | 626,3 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 118 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) | 180 | 3,53 | 3,85 | 14,51 | 106,74 | 150 | |
| | Курица в соусе с томатом | 60 | 20,18 | 4,89 | 1,86 | 132,23 | 410 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,92 | 7,06 | 26,42 | 192,62 | 243 | |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 526 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 116 | |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | 91,96 | 126 | |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,6 | 488 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 880 | 40,61 | 25,58 | 80,92 | 717,55 | |
| ПОЛДНИК | Оладьи с повидлом | 120/120 | 9,13 | 13,96 | 48,48 | 355,5 | 556 | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,8 | 516 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,39 | 13,96 | 74,58 | 465,3 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1660 | 81,43 | 60,15 | 247,62 | 1856,15 | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 5,37 | 7,05 | 21,60 | 171,3 | 272 | |
| | Чай с молоком (1-й вариант) | 180 | 1,71 | 1,44 | 15,66 | 81,59 | 506 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 10,88 | 8,89 | 61,86 | 370,39 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 537 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,55 | 6,61 | 9,05 | 102,17 | 133 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 17,46 | 66,42 | 527 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 116 | |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | 91,96 | 126 | |
| | Плов из отварной птицы | 180 | 12,19 | 19,26 | 43,31 | 399,47 | 411 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 24,11 | 33,47 | 86,82 | 747,02 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 70 | 5,25 | 9,10 | 42,23 | 271,83 | 583 | |
| | Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | 156,6 | 536 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 14,25 | 14,86 | 57,53 | 428,43 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1600 | 50,14 | 57,40 | 224,39 | 1628,64 | | |
| День 4 | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|-------|-------|--------|-------|------------|
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | | |
| | Каша «Дружба» | 150 | 3,95 | 8,74 | 18,79 | | 71,1 514 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | | 169,65 266 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 10,63 | 11,57 | 57,70 | | 117,5 114 |
| ЗАВТРАК 2 | Флоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 358,25 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 118 |
| ОБЕД | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,06 | 2,22 | 14,84 | | 47 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 60 | 9,22 | 1,94 | 6,05 | | 87,6 164 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 5,28 | 13,08 | | 78,83 351 |
| | Компот из яблoк с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | | 110,4 434 |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | | 92,7 528 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | | 91,96 126 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 24,35 | 17,22 | 73,56 | | 87 116 |
| ПОЛДНИК | Блинчи с повидлом | 165 | 12,82 | 15,03 | 55,31 | | 548,49 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 180 | 0,54 | 0,00 | 13,59 | | 407,34 549 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 180 | 0,54 | 0,00 | 13,59 | | 56,32 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 345 | 13,36 | 15,03 | 68,90 | | 502 |
| День 5 | | 1635 | 48,74 | 44,22 | 209,96 | | 463,66 |
| | | | | | | | 1417,4 |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,60 | 23,15 | | |
| | Чай с лимоном (1-й вариант) | 180 | 0,23 | 0,00 | 13,70 | | 161,55 268 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | | 55,03 504 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 8,68 | 6,00 | 61,45 | | 117,5 114 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | | 334,08 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | | 82,8 537 |
| ОБЕД | Фрикадельки из кур | 60 | 7,82 | 10,02 | 10,78 | | 82,8 |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 180 | 1,66 | 3,06 | 10,89 | | 167,47 415 |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | | 77,76 149 |
| | Капуста тушеная | 120 | 4,44 | 4,32 | 4,68 | | 91,96 126 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 17,46 | | 75,6 428 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | | 66,42 527 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | | 87 116 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20/20 | 2,25 | 0,23 | 13,95 | | 20,6 488 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 820 | 26,79 | 27,23 | 75,10 | |
| ПОЛДНИК | Пряники | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,50 | | 653,65 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | | 256,2 608 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,35 | 7,79 | 61,14 | | 95,4 534 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1630 | 45,72 | 41,20 | 215,87 | | 351,6 |
| День 6 | | | | | | | 1422,13 |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,10 | 26,85 | | |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | | 212,7 273 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | | 71,1 513 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 12,53 | 9,93 | 65,76 | | 117,5 114 |
| ЗАВТРАК 2 | Флоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 401,3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 118 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,26 | 3,58 | 5,60 | | 47 |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | | 59,76 147 |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 60 | 21,84 | 2,24 | 6,55 | | 91,96 126 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,52 | 0,54 | 23,23 | | 133,75 417 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | | 115,92 297 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | | 86,4 526 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | | 87 116 |
| | Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | | 20,6 488 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 840 | 39,03 | 17,63 | 76,29 | |
| ПОЛДНИК | Блинчи с повидлом | 165 | 12,82 | 15,03 | 55,31 | | 621,63 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | | 407,34 549 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 345 | 14,08 | 15,03 | 81,41 | | 109,8 516 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1665 | 66,04 | 42,99 | 233,26 | | 517,14 |
| День 7 | | | | | | | 1587,07 |
| ЗАВТРАК | Чай с молоком (1-й вариант) | 180 | 1,71 | 1,44 | 15,66 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | | 81,59 506 |
| | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 6,88 | 6,72 | 30,16 | | 117,5 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 12,39 | 8,56 | 70,42 | | 208,8 322 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | | 407,89 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | | 82,8 537 |
| ОБЕД | Суп картофельный с рыбой | 180 | 7,09 | 3,47 | 10,91 | | 82,8 |
| | Голубцы ленивые | 140 | 11,90 | 11,62 | 5,60 | | 103,32 156 |
| | Соус сметанный натуральный | 40 | 1,23 | 8,50 | 2,70 | | 175 377 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 17,46 | | 92,24 452 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | | 66,42 527 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | | 20,6 488 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 600 | 23,86 | 26,19 | 53,71 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 70 | 5,25 | 9,10 | 42,23 | | 544,58 |
| | Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | | 271,83 583 |
| | | | | | | | 156,6 536 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 14,25 | 14,86 | 57,53 | 428,43 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1380 | 51,40 | 49,79 | 199,84 | 1463,7 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,60 | 23,15 | 161,55 | 268 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 180 | 3,35 | 3,29 | 22,46 | 130,03 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 11,80 | 9,29 | 70,21 | 409,08 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 118 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 180 | 1,66 | 3,06 | 10,89 | 77,76 | 149 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 5,28 | 13,08 | 110,4 | 434 |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | 91,96 | 126 |
| | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | 92,7 | 528 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 116 |
| | Курица в соусе с томатом | 60 | 20,18 | 4,89 | 1,86 | 132,23 | 410 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 34,91 | 21,01 | 65,42 | 592,05 | |
| ПОЛДНИК | Оладьи с повидлом | 120/120 | 9,13 | 13,96 | 48,48 | 355,5 | 556 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 180 | 0,54 | 0,00 | 13,59 | 56,32 | 502 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,67 | 13,96 | 62,07 | 411,82 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1570 | 56,78 | 44,66 | 207,50 | 1459,95 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,27 | 3,95 | 14,23 | 109,5 | 171 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 513 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 10,95 | 6,78 | 53,14 | 298,1 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 537 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | |
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,35 | 3,83 | 7,43 | 70,06 | 160 |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | 91,96 | 126 |
| | Плов из отварной птицы | 180 | 12,19 | 19,26 | 43,31 | 399,47 | 411 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 17,46 | 66,42 | 527 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 116 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 23,91 | 30,69 | 85,20 | 714,91 |
| ПОЛДНИК | Чай с молоком (2-й вариант) | 180 | 1,35 | 1,17 | 15,66 | 78,3 | 507 |
| | Пряники | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,50 | 256,2 | 608 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 5,48 | 4,46 | 68,16 | 334,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1600 | 41,24 | 42,11 | 224,68 | 1430,31 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,15 | 6,46 | 24,30 | 172,05 | 274 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,8 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380 | 9,21 | 6,86 | 75,00 | 399,35 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 118 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,55 | 6,61 | 9,05 | 102,17 | 133 |
| | Бульон из кур | 200 | 6,98 | 7,00 | 0,30 | 91,96 | 126 |
| | Рагу из птицы | 180 | 14,20 | 14,81 | 16,36 | 255,08 | 412 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 17,46 | 66,42 | 527 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 116 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 26,12 | 29,02 | 59,87 | 602,63 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 609 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,4 | 534 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 220 | 8,22 | 8,42 | 38,40 | 262,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1490 | 43,95 | 44,70 | 183,07 | 1311,18 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15570 | 536,50 | 447,47 | 2143,35 | 14735,44 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1557 | 53,65 | 44,75 | 214,33 | 1473,54 | |