

МАДОУ дс 56

## Примерное меню

Рацион: ясли  
Неделя: 1  
День: понедельник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" с маслом, с сахаром	150	4,65	5,8	20,78	153,93	1,67	11
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	8,88	35,9	0,02	14
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		7,16	13,37	44,28	326,06	1,69	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>					15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,29	5,47	5,22	87,12	11,07	39
	Печень по-строгановски	60	8,16	6,24	6,3	114	0,32	104
	Макаронные отварные с маслом	110	4,04	3,31	19,39	123,53		56
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,91	1,66	25
	Кисель из повидла	150	0,06		16,69	67	0,05	88
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
	<b>Итого за Обед</b>		18,25	16,77	57,88	455,16	13,1	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	120	3,65	3,26	6,05	68	1,64	93
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>		5,07	9,98	26,09	215,52	1,64		
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью.	165	19,23	16,98	39,23	386,1	0,39	85,07
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,17	115
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	1 001,01
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
<b>Итого за Ужин</b>		22,74	18,79	83,74	594,69	0,39		
<b>Итого за день</b>		53,22	58,91	227,57	1617,8	18,82		

МАДОУ дс 56

Рацион: ясли  
Неделя: 1  
День: вторник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	150	4,4	4,4	24,8	155,9		7,06
	Какао с молоком	160	3,26	2,84	14,06	94,82	1,27	17
	Бутерброды с сыром	40	7,15	8,02	19,39	178,34	0,1	18
	<b>Итого за Завтрак</b>		14,81	15,26	58,25	429,06	1,37	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,5		10	42,67	2	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	69,93	6,14	48
	Котлеты рубленые	60	6,25	19,2	8,73	233,25		64,1
	Картофель, тушенный в соусе	110	2,37	6,86	17,08	139,34		1 021
	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,16	2,85	20
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,3	89
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
<b>Итого за Обед</b>		20,38	28,57	65,55	601,06	9,29		
<b>Полдник</b>	Ряженка	120	3,48	3	5,04	61,33	0,36	95,02
	Пряник	20	1,16	1,1	13,4	73,8		425
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>		4,96	4,42	26,28	170,65	8,36		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречневой крупой	185	5,31	4,46	14,73	120,18	0,67	130
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
	<b>Итого за Ужин</b>		8,35	5,25	45,09	261,01	0,7	
<b>Итого за день</b>		49	53,5	205,17	1504,45	11,36		

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	150	4,05	1,17	26,67	157,14		4
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,76	80,89	1,04	16
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,03	10,86	54,05	374,26	1,04	
<b>Завтрак второй</b>	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	10	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1,5	0,5	21	94,5	10	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	150	4,47	5,54	8,57	102,12	7,32	50
	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	8,77	8,78	11,21	158,93	1,87	68
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,4	29,69	2,79	34
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	1 001,01
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
	<b>Итого за Обед</b>		15,67	16,51	49,59	409,54	11,98	
<b>Полдник</b>	Напиток витаминный	150			23,37	39,56	3	92,01
	Булочка домашняя с сахарной пудрой	50	3,61	6,88	23,94	172,11		99
	<b>Итого за Полдник</b>		3,61	6,88	47,31	211,67	3	
<b>Ужин</b>	Пюре гороховое	185	14,56	13,37	33,4	312,25		62,02
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
	<b>Итого за Ужин</b>		17,6	14,16	63,76	453,08	0,03	
<b>Итого за день</b>		47,41	48,91	235,71	1543,05	16,05		

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	150	3,1	3,7	23,62	140,62		5
	Какао с молоком	160	3,26	2,84	14,06	94,82	1,27	17
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,81	14,09	52,3	371,67	1,27	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис)	150	4,35	3,68	8,74	85,39	6,87	47,02
	Жаркое по-домашнему с мясом	120	6,37	6,52	11,64	158,78	2,46	61
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,49	2,13	1,47	27,23	9,73	26
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,3	89
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
	<b>Итого за Обед</b>		12,99	12,57	52,17	401,78	19,36	
<b>Полдник</b>	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,4	0,06	88
	Печенье	20	1,3	3,7	13,4	86		423
	<b>Итого за Полдник</b>		1,37	3,7	33,43	166,4	0,06	
<b>Ужин</b>	Лапшевник с творогом	185	16,11	13,33	38,01	336,61	0,18	86,04
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
<b>Итого за Ужин</b>		19,15	14,12	68,37	477,44	0,21		
<b>Итого за день</b>		42,32	44,48	221,85	1443,66	22,9		

Рацион: ясли  
Неделя: 1  
День: пятница

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная	150	2,71	3,92	17,12	114,28		6,04
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,76	80,89	1,04	16
	Бутерброды с сыром	40	7,15	8,02	19,39	178,34	0,1	18
	<b>Итого за Завтрак</b>		12,39	14,08	49,27	373,51	1,14	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		0,5		10	42,67	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	150	4,5	4,56	7,39	88,62	4,79	47
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,49	3,77	1,65	66,75		70
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78		53
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,67	1,44	22
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	1 001,01
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
<b>Итого за Обед</b>			15,6	12,64	66,83	443,62	6,23	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	19,02
	<b>Итого за Полдник</b>		6,84	7,68	33,56	231	1,05	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей с мясом	185	16,06	17,4	13,88	276,65	8,99	61,02
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
	<b>Итого за Ужин</b>		19,1	18,19	44,24	417,48	9,02	
<b>Итого за день</b>			54,43	52,59	203,9	1508,28	16,49	

МАДОУ дс 56

Рацион: ясли  
Неделя: 2  
День: понедельник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" с маслом, с сахаром	150	4,65	5,8	20,78	153,93	1,67	11
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	8,88	35,9	0,02	14
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		7,16	13,37	44,28	326,06	1,69	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	6,46	5,21	9,79	111,87	4,43	43
	Гуляш мясной с овощами	60	4,5	5,7	1,85	76,71	0,6	63,01
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3,27	3,18	23,24	134,64		55
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,49	2,13	1,47	27,23	9,73	26
	Кисель из повидла	150	0,06		16,69	67	0,05	88
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
	<b>Итого за Обед</b>			16,23	16,44	62,54	463,05	14,81
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	120	3,65	3,26	6,05	68	1,64	93
	Пряник	20	1,16	1,1	13,4	73,8		425
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
	<b>Итого за Полдник</b>		5,13	4,68	27,29	177,32	1,64	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная с изюмом	165	23,37	16,04	19,49	319,29	0,45	84,2
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,17	115
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	1 001,01
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
	<b>Итого за Ужин</b>		26,88	17,85	64	527,88	0,45	
<b>Итого за день</b>			55,4	52,34	213,69	1520,68	20,59	

Рацион: ясли  
Неделя: 2  
День: вторник

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	150	1,55	2,77	19,6	110		2
	Какао с молоком	160	3,26	2,84	14,06	94,82	1,27	17
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			7,26	13,16	48,28	341,05	1,27	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,5		10	42,67	2
<b>Обед</b>	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	4,22	5,46	4,16	82,62	11,08	40
	Котлета рыбная	60	10,65	3,83	7,43	106,73	0,08	133
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,59	13,32	57
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,46	23,09	2,94	27
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,3	89
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
<b>Итого за Обед</b>			19,39	14,3	59,36	443,41	27,72	
<b>Полдник</b>	Ряженка	120	3,48	3	5,04	61,33	0,36	95,02
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			4,9	9,72	25,08	208,85		
<b>Ужин</b>	Макароны отварные с сыром	185	10,33	9,51	29,42	244,57	0,13	12
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
<b>Итого за Ужин</b>			13,37	10,3	59,78	385,4	0,16	
<b>Итого за день</b>			45,42	47,48	202,5	1421,38	29,15	

МАДОУ дс 56

Рацион: ясли  
Неделя: 2  
День: среда

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	150	3,1	3,7	23,62	140,62		5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,76	80,89	1,04	16
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			8,08	13,39	51	357,74	1,04	
<b>Завтрак второй</b>	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	10	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>			1,5	0,5	21	94,5	10
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,22	3,3	10,07	83,12	9,33	46,01
	Биточки рубленые	60	8,41	6,21	8,22	122,43		64,11
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	0,01	115,01
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,3	4,47	28,34	178,78		54
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,91	1,66	25
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	1 001,01
Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421	
<b>Итого за Обед</b>			20,03	16,85	75,99	535,86	1,66	
<b>Полдник</b>	Напиток лимонный	150	0,12	0,01	18,32	73,5	4,8	128,01
	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	172,11		99,05
<b>Итого за Полдник</b>			3,73	6,89	42,26	245,61	4,8	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	185	3,86	6,86	17,73	148,1	22,02	52
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
<b>Итого за Ужин</b>			6,9	7,65	48,09	288,93	22,05	
<b>Итого за день</b>			39,97	44,55	231,6	1522,64	24,75	

Рацион: ясли  
Неделя: 2  
День: четверг

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая	150	3,19	0,31	26,08	150,93		7
	Какао с молоком	160	3,26	2,84	14,06	94,82	1,27	17
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,9	10,7	54,76	381,98	1,27	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		0,5		10	42,67	2	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	4,51	5,61	9,95	108,31	6,25	42,03
	Запеканка из печени с рисом	80	9,98	4,06	10,99	120,45	4,5	106,02
	Икра морковная	110	2,57	5,04	13,55	110,11	7,39	37
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,3	89
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
	<b>Итого за Обед</b>		18,84	14,95	64,81	469,25	11,05	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	19,02
	<b>Итого за Полдник</b>		6,84	7,68	33,56	231	1,05	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	125	11,06	19,8	2,22	230,88	0,22	81
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	0,8	3,12	3,76	50,16	6,6	29
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,98	0,77	20,37	100,45		420
	<b>Итого за Ужин</b>		14,9	23,71	36,34	421,87	6,85	
<b>Итого за день</b>		49,98	57,04	199,47	1546,77	19,27		

МАДОУ дс 56

Рацион: ясли  
Неделя: 2  
День: пятница

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	150	3,09	0,4	24,49	144,37		3
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,76	80,89	1,04	16
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,07	10,09	51,87	361,49	1,04	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (геркулес)	150	4,57	4,33	8,58	91,63	6,87	47,1
	Плов.	120	9,72	9,78	20,52	208,95	0,77	75,03
	Салат из квашеной капусты.	30	0,38	1,72	1	20,99	4,1	301,02
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	1 001,01
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,22	9,5	45,6		421
	<b>Итого за Обед</b>		19,48	19,43	64,35	440,37	7,64	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,08	102	2,46	93
	Печенье	20	1,3	3,7	13,4	86		423
	<b>Итого за Полдник</b>		6,78	8,58	22,48	188	2,46	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная с овощами	70	14,45	17,11	3,04	223,98		69,03
	Картофель отварной	110	2,24	3,05	17,66	107,1	16,12	51
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
	<b>Итого за Ужин</b>		20,15	21,06	53,97	486,26	16,15	
<b>Итого за день</b>		54,48	59,16	208,25	1502,49	29,29		