

«Утверждаю»
Директор

Александр Александрович



2023 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова



«08» 01 2023 года

Менюготавливаемых блюд
(возрастная группа с 1,5 лет до 3 лет)

Рацион ЭНГЕЛЬС-ЯСЛИ День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеитическая ценность	№ репепта
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак							
	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,00	9,40	20,00	180,00	174
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	7,20	25,00	376
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	0,10	0	5	21,00	576
Итого за завтрак		355	4,33	13,53	32,25	293,00	
2 завтрак							
389	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	0,50	0,10	10,10	43	389
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	43,00	
Обед							
	Огурец соленый	30	0,00	0,00	1,80	6,60	71
	Суп- лапша на курином бульоне	150	1,20	3,20	18,00	110,00	113
	Жаркое- по домашнему	160	16,00	16,00	25,00	350,00	259
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,03	14	65	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
Итого за обед		525	19,55	19,53	75,40	609,57	
Полдник							
	Кисель фруктовый	150	0,01	0	15	68	386
	Крендель с сахаром	50	4,59	6,6	33	146	87
Итого за полдник		200	4,6	6,6	48	214	
Ужин							
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,82	1,66	33,90	120	171

	Оладьи печеночные	40/20	8	10	10	95	282
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
	Ягодный напиток	180	0,39	0,00	23,98	88,00	364
Итого за ужин		405	16,46	11,96	84,48	380,97	
Итого за день		1585	45,44	51,72	250,23	1540,53	

День 2

Завтрак

	Каша геркулесовая молочная	150	4,13	5,44	16,33	131,23	199
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	7,20	25,00	376
	Батон	15	0,10	0	4	21,00	576
	Сыр	5	1,3	1,35	0	17,3	15
Итого за завтрак		350	5,73	6,79	27,53	194,53	

2 завтрак

	Сок фруктовый	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	

Обед

	Икра свекольная	30	0,80	3,20	4,75	49,60	75
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	4,5	6,2	5,1	86,6	102
	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,38	7,36	6,47	100,02	202
	Котлета куриная с соусом красным	60	5,86	5,07	5,40	110,00	101/422
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,08	0,01	17,775	65	491
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
Итого за обед		535	21,87	22,15	56,10	489,16	

Полдник

	Снежок 2,5%	150	3	3,75	12	98	386
--	-------------	-----	---	------	----	----	-----

	Печенье	50	1,88	2,45	18,6	104,25	пр
Итого за полдник		200	4,88	6,2	30,6	202,25	
Ужин							
	Вареники с творогом с молочным соусом	200	10	5,5	32	220	218/327
	Напиток из шиповника	200	0,2	0	11,5	33,27	388
Итого за ужин		400	10,20	5,50	43,50	253,27	
Итого за день		1585	43,01	40,70	164,54	1170,27	

День 3

Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	4,59	18	110	173
	Кофейный напиток с молоком	180	3,49	2,39	10,25	76,19	379
	Масло сливочное/шоколадное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	0,10	0	4	21,00	576
Итого за завтрак		355	5,82	11,11	32,30	274,19	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Обед							
	Кабачковая икра	30	1,2	1,8	4,2	46,4	73/73.1
	Суп с клецками на м/к бульоне	150	5,10	4,20	9,80	115,00	108
	Котлета рыбная с соусом	60	3,86	3,24	4,05	60,47	171/505
	Картофельное пюре/ картофель с молоком	110	4,6	6,1	22,3	162,2	127/128
	Компот из сухофруктов	150	0,225	0,075	17,775	72	349

	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
Итого за обед		535	17,25	15,71	74,75	534,01	
Полдник							
	Йогурт 2,5%	150	3	3,75	12	98	386
	Булочка выборгская	50	4,03	4,24	26,71	62,46	426
Итого за полдник		200	7,03	7,99	38,71	160,46	
Ужин							
	Омлет запеченный с картофелем	170	11,8	24,1	12,3	313,8	218
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	25	1	0,2	9,2	42,35	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0	7	36,54	376
Итого за ужин		400	14,45	24,46	38,22	438,94	
Итого за день		1590	44,88	59,34	190,79	1438,64	

День 4

Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом	150	2,9	4,8	22	166	173
416	Какао с молоком	180	4,01	3,20	21,47	141,15	416
14	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
576	Батон	20	0,10	0	4	21,00	576
Итого за завтрак		355	7,04	12,13	47,52	395,15	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Обед							
141	Икра морковная	30	0,86	0,74	1,64	24,00	141

82	Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	7,00	6,60	2,90	98,00	82
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,00	3,60	27,00	89,00	171
280/422	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	60	7,84	8,54	18,90	183,81	101/422
484	Кисель фруктовый	180	0,01	0	15	68	386
574	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
573	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
Итого за обед		565	22,96	19,78	82,04	540,77	

Полдник

364	Ягодный напиток	150	0,32	0,00	19,98	78,30	364
87	Крендель с сахаром	50	4,59	6,6	33	146	87
Итого за полдник		200	4,91	6,60	52,98	224,30	

Ужин

	Лапшевник с творогом с соусом молочным	200	15,50	9,50	25,00	250,00	208
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
Итого за ужин		400	15,70	9,50	34,10	286,00	
Итого за день		1620	50,96	48,07	223,46	1477,27	

День 5

Завтрак

	Каша молочная Дружба	150	8,4	15	18	347	175
	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	8,0	34,2	377
	Батон	20	0,10	0	4	21,00	576
	Сыр	5	1,4	1,3		17,3	15
Итого за завтрак		355	10,13	16,35	30,00	419,50	

2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Обед							
45	Салат из капусты	30	0,30	0,50	1,97	19,98	45,46,47
115	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к б-не	150	4,97	4,37	13,07	98,00	115
199	Пюре гороховое	110	7,55	5,35	18,92	143,00	199
279/422	Тефтели " мясные" с соусом красным	60	4,90	2,76	31,76	140,00	279/422
388	Компот из сухофруктов	150	0,225	0,075	17,775	72	349
574	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
573	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
Итого за обед		535	20,20	13,36	100,09	550,95	
Полдник							
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Пряник	50	1,88	2,45	18,6	104,25	ПР
Итого за полдник		200	5,93	6,2	34,8	222,75	
Ужин							
401	Оладьи с молочным соусом	170/50	5,50	7,20	55,00	270,00	401
484	Кисель фруктовый	180	0,01	0	15	68	386
Итого за ужин		400	5,51	7,20	70,00	338,00	
Итого за день		1590	42,11	43,17	241,71	1562,25	
День 6							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная с маслом	150	2,40	6,90	18,00	180,00	173
	Кофейный напиток с молоком	180	3,49	2,39	8,80	76,19	379

	Масло сливочное	5	0,10	0	4	21,00	576
	Батон	15	1,13	0,45	7,5	38,33	576
Итого за завтрак		350	7,12	9,74	38,30	315,52	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Обед							
75	Икра свекольная	30	0,80	3,20	5,20	62,00	75
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	3,3	4,4	18,0	160,3	88
265	Плов с мясом	160	13,00	7,78	32,95	272,65	265
491	Компот из свежемороженых ягод	150	0,09	0,01	17,8	66	491
574	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	574
573	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	573
Итого за обед		555	19,44	15,69	90,52	638,89	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	3,3	3,75	4	65,9	385
	Булочка ванильная	50	4,03	4,24	23	62,46	422
Итого за полдник		200	7,33	7,99	27	128,36	
Ужин							
	Сырники с соусом	200	10,00	10,00	32,50	225,00	219
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	377
Итого за ужин		400	10,20	10,00	41,60	261,00	
Итого за день		1605	44	43	204	1375	
День 7							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	150	7	7	25	250	173

	Чай с сахаром с лимоном	200	0,20	0,00	9,00	38,00	377
Итого за завтрак		350	7,20	7,00	34,00	288,00	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Обед							
	Овощи сезонные	30	0,0	0,0	1,1	4,4	71,7
	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	150	2,40	3,50	15,90	88,50	112
	Жаркое- по домашнему	170	10,50	17,00	22,00	220,00	259
	Компот из сухофруктов	150	0,225	0,075	17,775	72	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,9	31,765	574
Итого за обед		535	15,38	20,88	73,38	462,87	
Полдник							
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Печенье	50	1,88	2,45	18,6	104,25	пр
Итого за полдник		200	5,93	6,2	34,8	222,75	
Ужин							
401	Оладьи с молочным соусом	170/50	4,84	4,92	8,60	99,00	401/327
95	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	18,0	99,7	95
Итого за ужин		400	4,94	4,94	26,60	198,67	
Итого за день		1585	33,8	39,1	175,6	1203,3	
День 8							
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	4,59	18	110,0	173

	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,00	36,54	376
	Масло сливочное	5	0,10	0	3	12,00	576
	Батон	15	0,10	0	4	21,00	576
Итого за завтрак		350	2,58	4,59	34,00	179,54	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Обед							
	Икра кабачковая	30	1,30	1,30	2,80	23,00	73,73.1
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	5,1	7,5	4,9	95,0	102
	Котлета куриная с соусом красным	70	4,80	4,20	5,30	99,00	444/505
	Макароны отварные	130	2,80	2,30	18,00	150,00	202
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	16,70	67,72	388
	Хлеб ржаной	20	1,5	0	9,7	46,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	573
Итого за обед		600	16,79	15,43	66,60	523,22	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	3,5	3,75	4,5	66	385
	Блины с маслом	50	4	4	12	110	397/326,334
Итого за полдник		200	7,50	7,75	16,50	176	
Ужин							
	Котлеты рыбные в соусе	60	4,00	4,00	5,00	79,00	171/505
	Капуста тушеная	110	3,33	3,10	9,92	74,11	428
	Ягодный напиток	180	0,43	0,00	18,00	100,00	364
	Хлеб пшеничный	30	2	0	10,2	55	573
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	574
Итого за ужин		400	10,76	7,10	52,32	350,41	
Итого за день		1650	37,97	34,93	176,24	1260,22	

День 9

Завтрак

	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	7,00	7,20	20,00	220,00	173
	Чай фруктовый с сахаром	180	0,3	0,1	8,2	33,0	377
	Масло сливочное/шоколадное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	0,50	0,1	10	42,00	576
Итого за завтрак		355	7,79	11,48	38,25	362,00	

2 завтрак

	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	0,34	0,07	6,82	31,05	389
Итого за 2 завтрак		100	0,34	0,07	6,82	31,05	

Обед

	Икра овощная	30	0,50	3,20	2,20	28,00	75,74
	Суп картофельный с рыбой	150	3,70	3,30	12,00	98	122
	Гороховое пюре	130	5,3	4,3	16,0	140,0	199
	Тефтели " мясные" с соусом красным	70	5,90	7,70	10,00	132,00	437/505
	Кисель фруктовый	180	0,01	0	15	68	386
	Хлеб ржаной	20	1,5	0	9,7	46,2	573
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	574
Итого за обед		600	17,91	18,50	74,10	554,50	

Полдник

	Йогурт 2,5%	150	3	3,75	12	98	386
	Печенье	50	1,88	2,45	18,6	104,25	пр
Итого за полдник		200	4,88	6,20	30,60	202,25	

Ужин

	Омлет запеченный с морковью	180	9,00	25,00	3,60	180,00	214
	Ягодный напиток	180	0,30	0,00	21,00	88,00	364

	Хлеб пшеничный	30	1,5	0	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	574
Итого за ужин		410	11,80	25,00	43,50	356,50	
Итого за день		1665	42,72	61,25	193,27	1506,30	

День 10

Завтрак							
	Каша пшеничная с маслом	180	7,90	7,40	18,00	202,56	173
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
	Батон	15	0,10	0	4	21,00	576
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
Итого за завтрак		400	8,23	11,53	31,15	326,56	

2 завтрак

389	Сок фруктовый	100	0,34	0,07	6,82	31,05	
Итого за 2 завтрак		100	0,68	0,14	13,64	62,10	

Обед

	Салат из капусты	50	0,6	1,0	2,3	24,0	45,46,47
	Свекольник на м/к бульоне	180	3,30	4,20	9,75	95	98
	Плов с мясом	200	7,20	8,30	22,00	250,00	265
	Компот из сухофруктов	180	0,225	0,075	17,775	72	349
	Хлеб ржаной	20	1,5	0	9,7	46,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	573
Итого за обед		650	13,83	13,58	70,73	529,50	

Полдник

	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Булочка московская	50	2,91	4,05	37,31	197,32	429
Итого за полдник		200	6,96	7,80	53,51	315,82	

Ужин

	Манник с молочным соусом сладким	150/50	7,5	11	43	250	550
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	18,56	75,24	388
Итого за ужин		400	7,82	11,14	61,56	325,24	
Итого за день		1750	37,51	44,18	230,58	1559,22	
Среднее значение за период:			42	47	203	1 409	
			42	47	203	1400	