

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г



Генеральный директор АО «Общепит»

\_\_\_\_\_ Аминев Т.М.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ**  
**с 1 до 3 лет**  
**(осенне-зимний период)**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Макаронные изделия отварные 130/3                             | 130/3     | 5                | 3    | 32       | 176                     | 332,01      |
|                    | Чай с сахаром, лимоном )*                                     | 180/5     |                  |      | 5        | 22                      | 686,02      |
|                    | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 343       | 6                | 7    | 47       | 281                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сок нат.)                                                     | 150       | 1                |      | 15       | 69                      | 63,02       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                |      | 15       | 69                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат "Пестрый" 30гр                                          | 30        |                  | 1    | 3        | 26                      | 51,24       |
|                    | Суп картофельный с пшенной крупой )                           | 150       | 1                | 2    | 12       | 67                      | 138,04      |
|                    | Рагу из овощей с мясом 120гр                                  | 120       | 10               | 11   | 8        | 174                     | 7,12        |
|                    | Компот из сухофруктов )*                                      | 150       |                  |      | 15       | 61                      | 639,03      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
| Итого за Обед      |                                                               | 490       | 13               | 14   | 55       | 412                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Булочка сдобная 50гр                                          | 50        | 4                | 4    | 26       | 159                     | 117,01      |
|                    | Молоко кипяченое 150гр                                        | 150       | 4                | 4    | 6        | 79                      | 697         |
| Итого за Полдник   |                                                               | 200       | 8                | 8    | 32       | 238                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 183     | 28               | 29   | 149      | 1000                    |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Суп молочный с рисовой крупой )                               | 150       | 5                | 6    | 16       | 141                     | 161,02      |
|                    | Кофейный напиток на молоке )**                                | 180       | 3                | 3    | 10       | 78                      | 692,02      |
|                    | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 355       | 9                | 13   | 36       | 302                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Фрукты))                                                      | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 67,04       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат Витаминный 30гр                                         | 30        |                  | 2    | 4        | 32                      | 40,13       |
|                    | Свекольник 150гр                                              | 150       | 1                | 3    | 9        | 71                      | 35,08       |
|                    | Котлеты рыбные 50гр                                           | 50        | 8                | 6    | 7        | 112                     | 388,25      |
|                    | Картофельное пюре 120гр                                       | 120       | 2                | 4    | 16       | 109                     | 520,16      |
|                    | Соус томатный 20гр                                            | 20        |                  | 1    | 1        | 14                      | 23          |
|                    | Напиток лимонный )*                                           | 150       |                  |      | 7        | 30                      | 699,02      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
| Итого за Обед      |                                                               | 560       | 13               | 16   | 61       | 452                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Усбосмак(треугольник )                                        | 80        | 7                | 6    | 23       | 171                     | 60,03       |
|                    | Чай с сахаром )                                               | 150       |                  |      | 5        | 20                      | 685,02      |
| Итого за Полдник   |                                                               | 230       | 7                | 6    | 28       | 191                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 295     | 30               | 36   | 140      | 1016                    |             |

Рацион: Ясли Олень - Зима 2025 год

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша пшеничная молочная жидкая 150/4                          | 150/4     | 6                | 7    | 26       | 187                     | 510,28      |
|                    | Чай с сахаром,молоком )**                                     | 180       | 1                | 1    | 5        | 35                      | 685,07      |
|                    | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 359       | 8                | 12   | 41       | 305                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сок нат.)                                                     | 150       | 1                |      | 15       | 69                      | 63,02       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                |      | 15       | 69                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Морковь с сахаром 30 гр                                       | 30        |                  |      | 4        | 16                      | 4,21        |
|                    | Суп крестьянский с рисовой крупой 150гр                       | 150       | 1                | 3    | 8        | 67                      | 138,2       |
|                    | Азу 60гр                                                      | 60        | 9                | 12   | 2        | 147                     | 438,09      |
|                    | Каша перловая рассыпчатая 120/4                               | 120/4     | 4                | 3    | 26       | 145                     | 510,27      |
|                    | Компот из свежих яблок )*                                     | 150       |                  |      | 8        | 34                      | 631,02      |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
| Итого за Обед      |                                                               | 534       | 15               | 18   | 57       | 451                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Запеканка из творога с молочным соусом )                      | 110/20    | 21               | 13   | 22       | 290                     | 366,01      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Чай с сахаром )                                               | 150       |                  |      | 5        | 20                      | 685,02      |
| Итого за Полдник   |                                                               | 300       | 22               | 13   | 35       | 352                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 343     | 46               | 43   | 148      | 1177                    |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша молочная манная жидкая )*                                | 130/3     | 5                | 7    | 21       | 167                     | 311,01      |
|                    | Какао с молоком )*                                            | 180       | 3                | 3    | 10       | 81                      | 693,02      |
|                    | Бутерброд с маслом , сыром )                                  | 20/5/8    | 4                | 6    | 10       | 111                     | 3           |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 346       | 12               | 16   | 41       | 359                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Фрукты))                                                      | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 67,04       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат "Студенческий" 40гр                                     | 40        | 1                | 5    | 3        | 58                      | 21,21       |
|                    | Щи из св. капусты и картофелем 150гр                          | 150       | 1                | 3    | 5        | 56                      | 124,13      |
|                    | Гуляш из кур )                                                | 60        | 12               | 13   | 4        | 182                     | 487,01      |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая 120/4                              | 120/4     | 7                | 4    | 28       | 179                     | 302,74      |
|                    | Напиток из плодов шиповника 150гр                             | 150       | 1                |      | 20       | 83                      | 699,05      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
| Итого за Обед      |                                                               | 564       | 24               | 25   | 77       | 642                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Лепешки сметанные )                                           | 50        | 4                | 7    | 31       | 207                     | 89,01       |
|                    | Кефир )                                                       | 150/5     | 4                | 5    | 11       | 108                     | 698         |
| Итого за Полдник   |                                                               | 205       | 8                | 12   | 42       | 315                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 265     | 45               | 54   | 175      | 1387                    |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша молочная "Дружба" )                                      | 150/4     | 4                | 8    | 17       | 154                     | 311,06      |
|               | Кофейный напиток на молоке )**                                | 180       | 3                | 3    | 10       | 78                      | 692,02      |
|               | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
|               | Кондитерское изделие 15                                       | 15        | 1                | 3    | 10       | 68                      | 69,26       |
|               | Итого за Завтрак                                              | 374       | 9                | 18   | 47       | 383                     |             |
| 2 Завтрак     | Сок нат.)                                                     | 150       | 1                |      | 15       | 69                      | 63,02       |
|               | Итого за 2 Завтрак                                            | 150       | 1                |      | 15       | 69                      |             |
| Обед          | Салат из свеклы с изюмом 30гр                                 | 30        |                  | 2    | 4        | 31                      | 418,08      |
|               | Суп картофельный гороховый с отварной говядиной)              | 150/14    | 10               | 5    | 17       | 145                     | 134,16      |
|               | Рыба тушеная в томате с овощами 60гр (неразд)                 | 60        | 7                | 5    | 3        | 84                      | 374,18      |
|               | Картофельное пюре 120гр                                       | 120       | 2                | 4    | 16       | 109                     | 520,16      |
|               | Компот из свежих яблок )*                                     | 150       |                  |      | 8        | 34                      | 631,02      |
|               | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
|               | Итого за Обед                                                 | 544       | 20               | 16   | 57       | 445                     |             |
| Полдник       | Макароны отварные с сыром 100                                 | 100       | 2                | 7    | 15       | 145                     | 10,04       |
|               | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|               | Чай с сахаром,молоком )*                                      | 150       | 1                | 1    | 5        | 35                      | 685,03      |
|               | Итого за Полдник                                              | 270       | 4                | 8    | 28       | 222                     |             |
| Итого за день |                                                               | 1 338     | 34               | 42   | 147      | 1119                    |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Плов с изюмом 150гр                                           | 150       | 4                | 14   | 39       | 292                     | 328,07      |
|                    | Чай с сахаром,лимоном )*                                      | 180/5     |                  |      | 5        | 22                      | 686,02      |
|                    | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 360       | 5                | 18   | 54       | 397                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сок нат.)                                                     | 150       | 1                |      | 15       | 69                      | 63,02       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                |      | 15       | 69                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат из капусты с морковью 40гр                              | 40        |                  | 2    | 2        | 29                      | 40,12       |
|                    | Суп картофельный с макаронными изделиями*)                    | 150       | 2                | 2    | 14       | 77                      | 140,05      |
|                    | Жаркое по домашнему 120                                       | 120       | 12               | 11   | 16       | 206                     | 436,18      |
|                    | Компот из сухофруктов )*                                      | 150       |                  |      | 15       | 61                      | 639,03      |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
| Итого за Обед      |                                                               | 480       | 15               | 15   | 56       | 415                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша пшенная молочная жидкая 150/4                            | 150/4     | 6                | 7    | 26       | 187                     | 510,28      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Чай с сахаром,молоком )*                                      | 150       | 1                | 1    | 5        | 35                      | 685,03      |
| Итого за Полдник   |                                                               | 324       | 8                | 8    | 39       | 264                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 314     | 29               | 41   | 164      | 1145                    |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Суп молочный с макаронными изделиями )                        | 150       | 5                | 5    | 16       | 136                     | 160         |
|                    | Какао с молоком )*                                            | 180       | 3                | 3    | 10       | 81                      | 693,02      |
|                    | Бутерброд с маслом , сыром )                                  | 20/5/8    | 4                | 6    | 10       | 111                     | 3           |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 363       | 12               | 14   | 36       | 328                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Фрукты))                                                      | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 67,04       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Винегрет овощной 40гр                                         | 40        | 1                | 1    | 3        | 22                      | 72,07       |
|                    | Уха с крупой 150                                              | 150/10    | 3                | 2    | 10       | 69                      | 181,05      |
|                    | Бигус с томатным соусом )                                     | 120/20    | 12               | 11   | 13       | 197                     | 150,04      |
|                    | Напиток лимонный )*                                           | 150       |                  |      | 7        | 30                      | 699,02      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
| Итого за Обед      |                                                               | 530       | 18               | 14   | 50       | 402                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Ватрушка с творогом=                                          | 50        | 6                | 4    | 22       | 150                     | 264,03      |
|                    | Чай с сахаром )                                               | 150       |                  |      | 5        | 20                      | 685,02      |
| Итого за Полдник   |                                                               | 200       | 6                | 4    | 27       | 170                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 243     | 37               | 33   | 128      | 971                     |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи         | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Каша ячневая молочная вязкая )                                | 150/4     | 6                | 8    | 23       | 186                     | 44          |
|                    | Кофейный напиток на молоке )**                                | 180       | 3                | 3    | 10       | 78                      | 692,02      |
|                    | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
|                    | Кондитерское изделие 15                                       | 15        | 1                | 3    | 10       | 68                      | 69,26       |
| Итого за Завтрак   |                                                               | 374       | 11               | 18   | 53       | 415                     |             |
| 2 Завтрак          |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сок нат.)                                                     | 150       | 1                |      | 15       | 69                      | 63,02       |
| Итого за 2 Завтрак |                                                               | 150       | 1                |      | 15       | 69                      |             |
| Обед               |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Салат "Здоровье" 30гр                                         | 30        |                  | 2    | 2        | 24                      | 21,23       |
|                    | Рассольник ленинградский 150гр                                | 150       | 1                | 4    | 9        | 77                      | 132,28      |
|                    | Суфле рыбное ))*(м)                                           | 120/5     | 20               | 11   | 3        | 190                     | 208,05      |
|                    | Картофельное пюре 120гр                                       | 120       | 2                | 4    | 16       | 109                     | 520,16      |
|                    | Соус томатный 20гр                                            | 20        |                  | 1    | 1        | 14                      | 23          |
|                    | Напиток из плодов шиповника 150гр                             | 150       | 1                |      | 20       | 83                      | 699,05      |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                    | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
|                    | Итого за Обед                                                 | 635       | 26               | 22   | 68       | 581                     |             |
| Полдник            |                                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Кефир )                                                       | 150/5     | 4                | 5    | 11       | 108                     | 698         |
|                    | Плюшка Новомосковская )                                       | 50        | 4                | 4    | 28       | 162                     | 87          |
| Итого за Полдник   |                                                               | 205       | 8                | 9    | 39       | 270                     |             |
| Итого за день      |                                                               | 1 364     | 46               | 49   | 175      | 1335                    |             |

Рацион: Ясли Оень - Зима 2025 год

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная жидкая )*                               | 130/3     | 3                | 5    | 19       | 133                     | 311,1       |
|               | Чай с сахаром,молоком )**                                     | 180       | 1                | 1    | 5        | 35                      | 685,07      |
|               | Бутерброд с маслом , сыром )                                  | 20/5/8    | 4                | 6    | 10       | 111                     | 3           |
|               | Итого за Завтрак                                              | 346       | 8                | 12   | 34       | 279                     |             |
| 2 Завтрак     | Фрукты))                                                      | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 67,04       |
|               | Итого за 2 Завтрак                                            | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      |             |
| Обед          | Борщ из св. капусты и картофелем )                            | 150/8     | 1                | 3    | 7        | 61                      | 110,11      |
|               | Котлеты "Здоровье" 50/5                                       | 50/5      | 8                | 11   | 5        | 144                     | 163,04      |
|               | Макаронные изделия отварные 130/3                             | 130/3     | 5                | 3    | 32       | 176                     | 332,01      |
|               | Соус томатный 20гр                                            | 20        |                  | 1    | 1        | 14                      | 23          |
|               | Компот из сухофруктов )*                                      | 150       |                  |      | 15       | 61                      | 639,03      |
|               | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
|               | Итого за Обед                                                 | 536       | 15               | 18   | 69       | 498                     |             |
| Полдник       | Картофель отварной с маслом 150/3                             | 150/3     | 3                | 3    | 23       | 134                     | 203,05      |
|               | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|               | Чай с сахаром,молоком )*                                      | 150       | 1                | 1    | 5        | 35                      | 685,03      |
|               | Итого за Полдник                                              | 323       | 5                | 4    | 36       | 211                     |             |
| Итого за день |                                                               | 1 355     | 29               | 35   | 154      | 1059                    |             |

Рацион: Ясли Олень - Зима 2025 год

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая )                     | 150/4     | 7                | 9    | 26       | 212                     | 311,04      |
|                  | Какао с молоком )*                                            | 180       | 3                | 3    | 10       | 81                      | 693,02      |
|                  | Бутерброд с маслом )                                          | 20/5      | 1                | 4    | 10       | 83                      | 1,07        |
|                  | Кондитерское изделие 15                                       | 15        | 1                | 3    | 10       | 68                      | 69,26       |
|                  | Итого за Завтрак                                              | 374       | 12               | 19   | 56       | 444                     |             |
| 2 Завтрак        | Сок нат.)                                                     | 150       | 1                |      | 15       | 69                      | 63,02       |
|                  | Итого за 2 Завтрак                                            | 150       | 1                |      | 15       | 69                      |             |
| Обед             | Огурец соленый 40гр                                           | 40        |                  |      | 2        | 8                       | 78,19       |
|                  | Суп картофельный с лапшой домашней )                          | 150       | 2                | 1    | 14       | 73                      | 140,04      |
|                  | Плов из курицы 120                                            | 120       | 11               | 15   | 19       | 256                     | 492,05      |
|                  | Компот из свежих яблок )*                                     | 150       |                  |      | 8        | 34                      | 631,02      |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 8        | 42                      | 70,49       |
|                  | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания 20гр | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 199,04      |
|                  | Итого за Обед                                                 | 500       | 15               | 16   | 60       | 455                     |             |
| Полдник          | Шанежка наливная )                                            | 60        | 5                | 5    | 33       | 199                     | 117         |
|                  | Молоко кипяченое 150гр                                        | 150       | 4                | 4    | 6        | 79                      | 697         |
| Итого за Полдник |                                                               | 210       | 9                | 9    | 39       | 278                     |             |
| Итого за день    |                                                               | 1 234     | 37               | 44   | 170      | 1246                    |             |

