

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая (без молока)	150	1,62	3	17,09	103,9	1 347
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		370	3,72	4	30,91	176,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Фрикадельки мясные	10	1,57	1	0,06	18,7	112
	Биточек из индейки	50	8,37	6	7,72	132,4	254
	Капуста белокочанная отварная	110	2,95	6	10,44	136,6	523,06
	Компот из свежих яблок без сахара*	180	0,36		8,82	42,3	475
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
Итого за Обед		610	21,17	19	64,5	602,7	
Полдник							
	Кабачки тушеные	80	0,54	2	4,04	40,8	544
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с лимоном (без сахара)	150	0,04		0,14		686,01
Итого за Полдник		250	2,68	3	18	113,6	
Итого за день		1 330	27,57	26	124,61	940,5	

(лист 2)

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	150	4,04	1	35,93	165,7	1 244
	Чай с лимоном (без сахара)	150	0,04		0,14		686,01
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		320	6,18	2	49,89	238,5	
Завтрак 2							
	Компот из ягод без сахара	100			9,98	39,9	917,01
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2	1 165
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Морковь тушеная	110	1,52	5	9,56	89,3	890
	Хлебцы безглютеновые	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
Итого за Обед		520	14,12	13	65,15	430,4	
Полдник							
	Запеканка капустная с маслом	100	4,5	10	16,39	177,8	165
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Полдник		320	6,6	11	45,18	310,5	
Итого за день		1 260	26,9	26	170,2	1019,3	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 1

День: среда

рацион: Ясли 1-34 безглютеновое							
Полдень: 1 день: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5	1 032,01
	Яблоки печеные без сахара	40	0,2		4,93	23,6	470
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай без сахара	200					10,18
Итого за Завтрак		410	6,97	6	39,91	246,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной и морской капусты	30	0,4	1	2,35	23,5	1 226
	Щи из свежей капусты со сметаной*	150					120 072
	Мясо индейки отварное	5	1,19			5,5	1 053,03
	Котлета рыбная из минтая	50	7,87	5	6,79	105,9	1 137
	Пюре из кабачков	110	0,75	3	5,55	56,1	545
	Хлебцы безглютеновые	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304
	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8	917,01
Итого за Обед		575	13,36	11	55,38	380	
Полдник							
	Морковь, тушенная с яблоками*	70	0,86	2	7,3	54,5	363
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Напиток из кураги	150	0,75		20,95	88,3	704
Итого за Полдник		240	3,71	3	42,07	215,6	
Итого за день		1 325	24,04	20	148,56	890	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Запеканка рисовая с соусом абрикосовым	150	2,79	3	26,86	147,7	314,08
	Чай без сахара	200					10,18
Итого за Завтрак		370	4,89	4	40,68	220,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0,23	2	0,71	23,7	12,01
	Суп с крупой	150	1,03	2	9,82	65,8	149
	Тефтели мсные (свинина)	50/20	5,29	10	7,56	136,2	1 064,01
	Капуста белокочанная отварная	110	1,97	5	5,1	74,2	523,01
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2	928,01
Итого за Обед		560	8,88	21	49,8	408,1	
Полдник							
	Голубцы ленивые из мяса индейки	100	7,2	5	6,02	100,1	967,01
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Чай с шиповником	150			8,38	33,5	854,01
Итого за Полдник		270	9,3	6	28,22	206,4	
Итого за день		1 300	23,07	31	129,9	882,5	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая (без молока)	150	1,62	3	17,09	103,9	1 347
	Чай без сахара	150					10,18
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки печеные без сахара	50	0,25		6,16	29,5	470
	Итого за Завтрак	370	3,97	4	37,07	206,2	
Завтрак 2	Компот из кураги (без сахара)	100	0,1		8,51	34,6	932,02
	Итого за Завтрак 2	100	0,1		8,51	34,6	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп крестьянский с крупой	150	1,34	3	8,21	67	134
	Мясо индейки отварное	5	1,19			5,5	1 053,03
	Плов с индейкой	130	12,7	10	26,41	237,8	1 077
	Хлебцы безглютеновые	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,29		14,81	62,7	705,02
	Итого за Обед	525	19,29	17	73,88	517	
Полдник	Котлеты капустные с маслом	100	3,93	14	17,67	218,3	237
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Итого за Полдник	300	4,05	14	32,52	279,4	
Итого за день		1 295	27,41	35	151,98	1037,2	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	132	174
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
Итого за Завтрак		360	4,69	6	42,56	220,7	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	90	0,36		8,82	42,3	976
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Икра овощная свекольная	50	0,69	4	4,62	55,6	520
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо индейки отварное	10	2,39			10,9	1 053,03
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Хлебцы безглютеновые	40	4,2	2	27,64	145,6	1 304
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,32	2	23,95	97,4	928,01
Итого за Обед		590	22,37	21	87,77	657,1	
Полдник							
	Суфле из кабачков (паровое)	100	2,63	7	11,9	121,8	277
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
Итого за Полдник		300	2,73	7	26,87	181,7	
Итого за день		1 340	30,15	34	166,02	1101,8	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая с маслом	150	0,04	4	0,05	34,3	311,01
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Завтрак		320	2,14	5	25,1	152	
Завтрак 2							
	Компот из ягод без сахара	100			9,98	39,9	917,01
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	3	5,54	55,3	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из индейки	50	8,37	6	7,72	132,4	254
	Капуста тушеная	110	2,63	5	10,44	93,9	999
	Компот из изюма и кураги* (без сахара)	180	0,27		17,68	72,3	1 040,01
	Итого за Обед		525	13,79	15	45,2	382,2
Полдник							
	Запеканка с печени с рисом	100	8,16	5	17,65	161,3	482
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Полдник		300	10,26	6	44,94	288	
Итого за день		1 245	26,19	26	125,22	862,1	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	150	4,04	1	35,93	165,7	1 244
	Хлебцы безглютеновые	40	4,2	2	27,64	145,6	1 304
	Чай с шиповником	150			8,38	33,5	854,01
Итого за Завтрак		340	8,24	3	71,95	344,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Мясо индейки отварное	5	1,19			5,5	1 053,03
	Запеканка капустная с мясом	150	14,75	17	55,52	288,2	166
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
Итого за Обед		515	17,84	21	89,23	489,3	
Полдник							
	Кабачки тушеные	100	0,68	3	5,05	51	544
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		270	2,78	4	30,1	168,7	
Итого за день		1 225	28,86	28	202,48	1050,3	

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом	150	7,18	4	23,67	164	821
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Завтрак		350	9,28	5	50,96	290,7	
Завтрак 2							
	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	30,6	930
Итого за Завтрак 2		100	0,06		7,42	30,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Рыба припущенная	50	0,29		0,09	1,7	258
	Капуста тушеная	110	2,63	5	10,44	93,9	999
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
Итого за Обед		490	6,25	10	52,52	327,5	
Полдник							
	Запеканка из крупы рисовой со свежими плодами с соусом абрикосовым	120	2,42	3	21,82	124	317
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Напиток из кураги	180	0,9		25,14	106	704
	Итого за Полдник	320	5,42	4	60,78	302,8	
Итого за день		1 260	21,01	19	171,68	951,6	

(лист 10)

Рацион: ясли 1-3 г безглютеновое

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным ®	150	3,18	4	26,32	166,3	1 139,01
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Чай с лимоном (без сахара)	180	0,05		0,17		686,01
Итого за Завтрак		350	5,33	5	40,31	239,1	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Суп с крупой	150	1,03	2	9,82	65,8	149
	Мясо индейки отварное	5	1,19			5,5	1 053,03
	Фрикадельки мясные	50	7,87	7	0,31	93,4	112
	Пюре из кабачков	110	0,75	3	5,55	56,1	545
	Хлебцы безглютеновые	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
Итого за Обед		555	14,51	16	59,07	440,7	
Полдник							
	Запеканка морковная	100	0,26		78,17	309,3	1 172
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром*	190			14,22	56,9	828
Итого за Полдник		310	0,28		95,67	379,7	
Итого за день		1 315	20,52	21	204,85	1106,5	
Итого за период		12 895	255,72	266	1595,5	9841,8	
Среднее значение за период		921,1	18,3	19	114	703	