

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 1

День: 26.05.2025
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	9,6	12,0	19,2	232,8	414
	Суп молочный манный(220) *	220,0	10,0	12,0	30,0	282,0	99
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		431,0	26,0	36,4	85,2	801,5	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(165) *	165,0					418
	Яблоки(88) *	88,0					386
Итого за Завтрак 2		253,0					
Обед							
	Жаркое по-домашнему(200) *	200,0					292
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150,0					394
	Салат из соленых огурцов с луком(55) *	55,0		8,0	4,0	96,0	20
	Суп-пюре гороховый с гренками(200) *	200,0					
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		645,0	4,0	8,0	36,0	254,0	
Полдник							
	Икра кабачковая(100) *	100,0	3,0	6,0	15,0	150,0	54
	Котлеты рыбные запеченные(100) *	100,0					271
	Огурцы соленые(45) *	45,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(165) *	165,0					412
Итого за Полдник		430,0	9,0	6,0	45,0	291,0	
Итого за день		1 759,0	39,0	50,4	166,2	1 346,5	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 1

День: 27.05.2025
Вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Какао с молоком(200) *	200,0	10,7	10,7	16,0	208,0	416
	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	180,0	10,0	14,0	32,0	290,0	101
Итого за Завтрак		410,0	26,7	36,7	84,0	780,0	
Завтрак 2							
	Зефир(30) *	30,0			48,0	196,0	
	Кефир(155) *	155,0	24,0	15,0	15,0	294,0	420
Итого за Завтрак 2		185,0	24,0	15,0	63,0	490,0	
Обед							
	Биточки паровые(80) *	80,0					306
	Картофель, запеченный в сметанном соусе(110) *	110,0					163
	Кисель из сливы(200) *	200,0			28,0	122,0	396
	Салат из свеклы с огурцами солеными(60) *	60,0					37
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
	Щи из квашеной капусты с картофелем(220) *	220,0					77
Итого за Обед		730,0	10,0		90,0	421,0	
Полдник							
	Вареники ленивые(135) *	135,0	54,0	37,1	54,0	779,6	244
	Сочник(50) *	50,0	54,0	36,0	78,0	888,0	
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Полдник		385,0	108,0	73,1	132,0	1 667,6	
Итого за день		1 710,0	168,7	124,8	369,0	3 358,6	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 1

День: Среда 28.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(20/5/13) *	38,0	15,0	24,0	30,0	390,0	3
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	9,6	12,0	19,2	232,8	414
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	180,0	9,0	12,6	12,6	194,4	101
Итого за Завтрак		398,0	33,6	48,6	61,8	817,2	
Завтрак 2							
	Конфеты(50) *	50,0					
	Ряженка(150) *	150,0	8,0	8,0	12,0	162,0	420
Итого за Завтрак 2		200,0	8,0	8,0	12,0	162,0	
Обед							
	Печень, тушенная в соусе(120) *	120,0					
	Помидоры соленые(35) *	35,0					
	Пюре картофельное(135) *	135,0					339
	Сок фруктовый(165) *	165,0					418
	Уха рыбацкая(200) *	200,0					270
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		715,0	10,0		62,0	299,0	
Полдник							
	Омлет натуральный(120) *	120,0	6,0	24,0	9,0	297,0	229
	Салат из горошка зеленого консервированного(40) *	40,0					10
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(165) *	165,0					412
Итого за Полдник		345,0	12,0	24,0	39,0	438,0	
Итого за день		1 658,0	63,6	80,6	174,8	1 716,2	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 1

День: Четверг 29.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Пудинг из творога с яблоками(120) *	120,0					254
	Салат из моркови(60) *	60,0					42
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Завтрак		410,0	6,0	12,0	36,0	282,0	
Завтрак 2							
	Зефир(30) *	30,0			48,0	196,0	
	Ряженка(150) *	150,0	8,0	8,0	12,0	162,0	420
	Яблоки(88) *	88,0					386
Итого за Завтрак 2		268,0	8,0	8,0	60,0	358,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200,0					63
	Гуляш из отварного мяса(160) *	160,0					293
	Каша перловая(166) *	166,0	8,3	8,3	55,3	332,0	179
	Напиток из плодов шиповника(170) *	170,0					417
	Огурцы соленые(36) *	36,0					
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	4,0		30,0	142,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		802,0	16,3	8,3	117,3	632,0	
Полдник							
	Какао с молоком(200) *	200,0	10,7	10,7	16,0	208,0	416
	Крендель сахарный	70,0	14,0	19,6	53,2	487,2	443
	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	180,0	12,0	14,0	24,0	264,0	101
Итого за Полдник		450,0	36,7	44,3	93,2	959,2	
Итого за день		1 930,0	67,0	72,6	306,5	2 231,2	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 1

День: Пятница

30.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	9,6	12,0	19,2	232,8	414
	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	180,0	10,0	14,0	32,0	290,0	101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		391,0	26,0	38,4	87,2	809,5	
Завтрак 2							
	Груши(110) *	110,0			33,0	156,0	386
Итого за Завтрак 2		110,0			33,0	156,0	
Обед							
	Компот из кураги(200) *	200,0	3,0		15,0	69,0	394
	Макаронные изделия отварные(120) *	120,0	8,0	8,0	56,0	316,0	335
	Рассольник ленинградский(200) *	200,0					82
	Салат из квашеной капусты(30) *	30,0					81
	Тефтели мясные(120/50) *	170,0	6,0	18,0	51,0	417,0	304
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		780,0	27,0	26,0	184,0	1 101,0	
Полдник							
	Картофель отварной(95) *	95,0					136
	Рыба соленая(порциями)(65) *	65,0					8
	Салат из свеклы(55) *	55,0					34
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(165) *	165,0					412
Итого за Полдник		400,0	6,0		30,0	141,0	
Итого за день		1 681,0	59,0	64,4	334,2	2 207,5	

02.06.2025 (лист 6)

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Какао с молоком(200) *	200,0	10,7	10,7	16,0	208,0	416
	Каша манная(175) *	175,0	24,0	24,0	93,0	696,0	182
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		406,0	41,0	47,0	145,0	1 190,7	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(165) *	165,0					418
	Яблоки(88) *	88,0					386
Итого за Завтрак 2		253,0					
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса(120) *	120,0					294
	Каша гречневая(220) *	220,0	27,0	18,0	123,0	765,0	179
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150,0					394
	Огурцы соленые(36) *	36,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
	Щи из квашеной капусты с картофелем(220) *	220,0					77
Итого за Обед		806,0	37,0	18,0	185,0	1 064,0	
Полдник							
	Рыба, тушеная с овощами(100) *	100,0		6,0	6,0	90,0	261
	Салат из горошка зеленого консервированного(40) *	40,0					10
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(165) *	165,0					412
Итого за Полдник		325,0	6,0	6,0	36,0	231,0	
Итого за день		1 790,0	84,0	71,0	366,0	2 485,7	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Пудинг из творога с рисом(160) *	160,0	57,0	33,0	45,0	744,0	250
	Салат из свеклы с сыром(45) *	45,0					32
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Завтрак		435,0	63,0	45,0	81,0	1 026,0	
Завтрак 2							
	Бананы(130) *	130,0	4,0	2,0	56,0	254,0	386
	Кефир(155) *	155,0	24,0	15,0	15,0	294,0	420
Итого за Завтрак 2		285,0	28,0	17,0	71,0	548,0	
Обед							
	Жаркое по-домашнему(200) *	200,0					292
	Компот из свежих яблок(180) *	180,0					390
	Куры порционные(60) *	60,0					
	Рассольник ленинградский(200) *	200,0					82
	Салат из квашеной капусты(30) *	30,0					81
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		730,0	10,0		62,0	299,0	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	9,6	12,0	19,2	232,8	414
	Пирог открытый(90) *	90,0	8,0	6,0	92,0	484,0	442
	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	180,0	12,0	14,0	24,0	264,0	101
Итого за Полдник		450,0	29,6	32,0	135,2	980,8	
Итого за день		1 900,0	130,6	94,0	349,2	2 853,8	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 2

День: Среда 04.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Какао с молоком(200) *	200,0	10,7	10,7	16,0	208,0	416
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	180,0	9,0	12,6	12,6	194,4	101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		411,0	26,0	35,6	64,6	689,1	
Завтрак 2							
	Булочка ванильная(70) *	70,0	15,0	18,0	93,0	579,0	450
	Сок фруктовый(165) *	165,0					418
	Яблоки(88) *	88,0					386
Итого за Завтрак 2		323,0	15,0	18,0	93,0	579,0	
Обед							
	Кисель из кураги(180) *	180,0	2,0		28,0	118,0	398
	Пюре картофельное(135) *	135,0					339
	Салат из свеклы с огурцами солеными(45) *	45,0					37
	Суп рыбный(150) *	150,0					
	Тефтели из печени с рисом(160) *	160,0					301
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	4,0		30,0	142,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		740,0	10,0		90,0	418,0	
Полдник							
	Икра кабачковая(100) *	100,0	3,0	6,0	15,0	150,0	54
	Макароны отварные с сыром(150) *	150,0	25,0	15,0	105,0	650,0	220
	Чай с лимоном(165) *	165,0					412
Итого за Полдник		415,0	28,0	21,0	120,0	800,0	
Итого за день		1 889,0	79,0	74,6	367,6	2 486,1	

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
05.06.2025							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	9,6	12,0	19,2	232,8	414
	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	180,0	10,0	14,0	32,0	290,0	101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		391,0	26,0	38,4	87,2	809,5	
Завтрак 2							
	Зефир(30) *	30,0			48,0	196,0	
	Ряженка(150) *	150,0	8,0	8,0	12,0	162,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	8,0	8,0	60,0	358,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200,0					63
	Гуляш из отварного мяса(160) *	160,0					293
	Картофель тушеный с луком(170) *	170,0					323
	Салат из соленых огурцов с луком(55) *	55,0		8,0	4,0	96,0	20
	Сок фруктовый(165) *	165,0					418
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30,0	4,0		30,0	142,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		820,0	8,0	8,0	66,0	396,0	
Полдник							
	Салат из моркови(60) *	60,0					42
	Сырники из творога(165) *	165,0	63,0	48,0	78,0	1 038,0	245
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Полдник		425,0	63,0	48,0	78,0	1 038,0	
Итого за день		1 816,0	105,0	102,4	291,2	2 601,5	

06.06.2025 (лист 10)

Рацион: МБДОУ № 125 Ясли меню

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
06.06.2025							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(20/5/13) *	38,0	15,0	24,0	30,0	390,0	3
	Какао с молоком(200) *	200,0	10,7	10,7	16,0	208,0	416
	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	200,0	14,0	18,0	38,0	366,0	101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		439,0	40,0	53,0	84,0	968,7	
Завтрак 2							
	Груши(110) *	110,0			33,0	156,0	386
	Сок фруктовый(165) *	165,0					418
Итого за Завтрак 2		275,0			33,0	156,0	
Обед							
	Капуста тушеная(200) *	200,0					354
	Котлеты московские(80) *	80,0					610
	Напиток из плодов шиповника(170) *	170,0					417
	Помидоры соленые(35) *	35,0					
	Суп картофельный с клецками(200) *	200,0					91
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(40) *	40,0	4,0		32,0	158,0	
Итого за Обед		745,0	10,0		62,0	299,0	
Полдник							
	Картофель отварной(95) *	95,0					136
	Рыба соленая(порциями)(65) *	65,0					8
	Салат из свеклы(55) *	55,0					34
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(165) *	165,0					412
Итого за Полдник		400,0	6,0		30,0	141,0	
Итого за день		1 859,0	56,0	53,0	209,0	1 564,7	

Итого за период		851,9	787,8	2 933,7	22 852,0	
Среднее значение за период		85,2	78,8	293,4	2285,2	

Составил _____

Утвердил _____