

Примерное Десятидневное меню: Диетпитание Ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	4,293	17,721	119,368	185/2011
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	395	5,297	8,382	17,721	170,41	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с пшениной крупой и говядиной	180	6,214	6,615	11,628	129,56	80/2012
	2. Котлеты мясные	60	10,293	10,02	0,347	132,638	282/2012
	3. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	600	21,957	21,661	52,584	487,018	
Полдник	1. Мясо отварное	60	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	420	19,217	10,879	33,747	311,088	
Итого за день:			46,823	41,274	112,676	1004,419	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная без молока	150	2,505	4,715	14,484	111,754	185/2012
	2. Сыр порциями (аллергики)	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	395	8,798	9,354	35,534	264,296	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный со свининой	180	6,064	5,527	12,077	119,478	77/2012
	2. Мясо отварное	60	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	3. Капуста тушеная (аллергики)	130	2,165	5,13	6,04	80,247	132/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	600	24,927	17,879	39,444	416,842	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	180	14,414	10,327	20,22	226,575	276//2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	410	17,464	10,877	41,27	328,075	
Итого за день:			51,54	38,462	124,871	1045,117	
День 3							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	375	8,813	8,296	33,47	246,512	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и свининой	180	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	2. Плов с говядиной (диетпитание)	180	14,313	13,874	33,798	317,241	311/2008
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	590	23,639	23,724	64,462	567,615	

Полдник	1. Рагу овощное	150	2,295	5,307	13,706	110,638	343
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	380	5,345	5,857	34,756	212,138	
Итого за день:			38,15	38,229	141,312	1062,169	
День 4							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	4,293	17,721	119,368	185/2011
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	445	8,347	8,932	38,771	271,91	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный со свининой	180	6,064	5,527	12,077	119,478	77/2012
	2. Печень говяжья тушеная	80	13,548	7,79	4,999	144,985	25/2008
	3. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	620	25,062	18,343	57,686	489,283	
Полдник	1. Кулеш с мясом	180	7,133	6,761	20,444	173	203/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	410	10,183	7,311	41,494	274,5	
Итого за день:			43,944	34,938	146,574	1071,596	
День 5							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	375	8,813	8,296	33,47	246,512	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с пшенной крупой и говядиной	180	6,214	6,615	11,628	129,56	80/2012
	2. Мясо тушеное с овощами	220	11,895	16,295	23,807	288,653	274/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	630	21,159	23,46	56,485	519,713	
Полдник	1. Мясо отварное	60	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	420	19,097	11,698	40,887	340,438	
Итого за день:			49,421	43,806	139,466	1142,567	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшенная без молока	150	2,505	4,715	14,484	111,754	185/2012
	2. Сыр порциям	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	345	5,748	8,804	14,484	162,796	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	180	6,214	6,615	11,628	129,56	80/2012
	2. Тефтели мясные (аллергики)	60	13,176	10,398	1,04	150,326	286/2012
	3. Картофель отварной с маслом растительным	130	2,561	5,507	20,871	138,163	318/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	600	25,001	23,069	54,588	519,549	
Полдник	1. Мясо отварное	60	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	420	19,217	10,879	33,747	311,088	
Итого за день:			50,318	43,105	111,443	1029,337	
День 7							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	4,293	17,721	119,368	185/2011
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	445	8,347	8,932	38,771	271,91	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный со свининой	180	6,064	5,527	12,077	119,478	77/2012
	2. Мясо отварное	60	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	3. Пюре картофельное без молока	130	2,433	4,483	19,827	124,512	335/2008
	4. Капуста тушеная	130	2,165	5,13	6,04	80,247	132/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	6. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	730	27,359	22,362	59,271	541,354	
Полдник	1. Кулеш с мясом	180	7,133	6,761	20,444	173	203/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	410	10,183	7,311	41,494	274,5	
Итого за день:			46,242	38,957	148,159	1123,668	
День 8							
Завтрак	1. Каша пшеничная без молока	150	2,505	4,715	14,484	111,754	185/2012
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	395	8,798	9,354	35,534	264,296	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	180	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	2. Жаркое по-домашнему	180	14,414	10,327	20,22	226,575	276//2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	590	23,74	20,178	50,884	476,949	
Полдник	1. Мясо отварное	60	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	420	19,217	10,879	33,747	311,088	
Итого за день:			52,106	40,763	128,789	1088,237	
День 9							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	4,293	17,721	119,368	185/2011
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	445	8,347	8,932	38,771	271,91	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с пшеничной крупой и свининой	180	6,214	6,615	11,628	129,56	80/2012
	2. Суфле из говяжьей печени	80	13,489	5,782	4,652	125,283	2008/Речь
	3. Пюре картофельное без молока	130	2,433	4,483	19,827	124,512	335/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	620	25,186	17,429	57,157	480,855	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	180	14,414	10,327	20,22	226,575	276//2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	410	17,464	10,877	41,27	328,075	
Итого за день:			51,349	37,59	145,821	1116,744	
День 10							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	2. Сыр порциями	15	3,243	4,089	0	51,042	3/2012

	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	375	8,813	8,296	33,47	246,512	

Страница: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,722	8,76	12,42	168,856	83/2012
	2. Голубцы ленивые с мясом	200	14,007	16,934	20,409	297,164	298
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	610	27,779	26,244	53,879	567,52	
Полдник	1. Картофель отварной с маслом растительным	130	2,561	5,507	20,871	138,163	318/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	360	5,611	6,057	41,921	239,663	
Итого за день:			42,555	40,949	137,894	1089,599	
Среднее значение за период			472,449	398,074	1337,006	10773,452	