

Примерное десятидневное меню: Ясли Осень-весна

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес) молочная	150	6,135	7,215	18,642	165,54	185/2012
	2. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	бн/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,087	3,565	14,692	107,974	395/2012
	Итого за завтрак:	350	11,722	12,74	48,214	356,915	
2й Завтрак	1 Свежие фрукты	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:	70	0,36	0,36	8,82	36,72	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,72	5,043	4,224	65,11	33/2012
	2. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	180	10,741	2,516	19,982	142,289	4
	3. Котлеты мясные	50	0,826	1,266	4,368	32,58	371/2008
	4. Соус сметанный	60	10,966	11,303	5,358	170,681	282/2012
	5. Макароны отварные	120	3,66	3,685	24,427	147,87	331/2012
	6. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	7. Компот из сушеных фруктов (вит. С)	180	0,028	0	10,984	44,481	376/2012
	Итого за обед:	670	29,381	24,252	86,184	684,211	
Полдник	1. Драчена (омлет со сметаной)	110	8,331	10,51	7,052	156,684	228/2012
	2. Булочка "Домашняя"	90	7,271	8,73	43,446	283,66	
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Или 1 раз в месяц: Сельдь солёная порционная, пюре картофельное, батон нарезной обогащенный, чай с сахаром						2012
	Итого за полдник:	380	15,602	19,24	57,484	468,274	
Итого за день:			57,065	56,593	200,702	1546,119	
День 2							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	150	5,999	7,057	21,757	114,594	185/2012
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213/2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,545	5	17,26	125,95	1/2012
	4. Чай с молоком	180	3,92	3,5	13,538	101,851	394/2012
	Итого за завтрак:	385	15,004	17,857	52,696	373,795	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0	10,6	42	
Обед	1. Суп картофельный с яичными хлопьями и говядиной	180	9,314	6,108	15,51	151,308	103/2008
	2. Суфле из рыбы	80	15,307	8,38	8,324	170,84	21
	3. Капуста тушеная	120	3,106	9,515	13,419	153,5	336/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	5. Кисель из черной смородины (вит. С)	180	0,105	0,02	13,611	53,616	378/2012
	Итого за обед:	600	30,271	24,463	67,703	610,464	
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	100	15,577	14,22	12,172	242,835	238/2012
	2. Соус яблочный	50	0,048	0,046	8,044	32,343	362/2012
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,52	0,875	17,22	88,55	бн/2008
	4 Свежие фрукты	75	0,34	0,34	8,33	34,68	бн/2012
	5. Йогурт или ряженка	160	4,889	4,365	14,841	150,156	
	Итого за полдник:	415	23,375	19,845	60,607	548,564	
Итого за день:			69,15	62,166	191,606	1574,823	
День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная	150	5,979	6,998	22,609	177,954	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	30/9/5	4,053	6,083	17,252	142,29	3/2012
	3. Какао с молоком	180	4,525	3,94	14,238	111,031	397/2012
	Итого за завтрак:	374	14,558	17,021	54,099	431,275	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:	70	0,36	0,36	8,82	36,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	1,739	2,899	8,737	67,516	15
	2. Плов из птицы (цыплята-бройлеры)	200	12,265	19,189	24,068	318,357	35
	3. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	4. Компот из изюма (вит. С)	180	0,256	0	16,295	64,881	376/2012
	Итого за обед:	600	16,7	22,528	65,939	531,954	
Полдник	1. Омлет с овощами (морковь и	105	5,945	8,419	2,386	109,369	220
	2. Бутерброд с яблочным повидлом	30/10	2,219	0,75	24,457	113,025	2/2012
	3. Чай с лимоном	180	0,054	0,06	7,132	29,511	393/2012
	Итого за полдник:	325	8,218	9,229	33,975	251,905	
Итого за день:			39,837	49,138	162,833	1251,854	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	150	6,217	7,057	22,112	177,35	185/2012
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213/2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,545	5	17,26	125,95	1/2012
	4. Чай с молоком	180	3,92	3,5	13,538	101,851	394/2012
	Итого за завтрак:	385	15,222	17,857	53,05	436,551	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0	10,6	42	
Обед	1. Салат из отварной моркови с маслом растительным	60	0,585	5,04	3,105	60,7	
	2. Борщ с капустой и картофелем	180	6,941	6,621	14,674	145,808	57/2012
	3. Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	80	12,944	9,7	8,974	176,038	25/2008
	4. Картофель отварной	150	2,425	4,605	19,6	124,76	333/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	6. Кисель из черной смородины (вит. С)	180	0,105	0,02	13,611	53,616	378/2012
	Итого за обед:	690	25,439	26,425	76,804	642,122	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	65	13,612	10,191	8,225	181,228	240
	2. Соус молочный сладкий	40	1,742	2,715	8,911	67,434	351/2012
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,52	0,875	17,22	88,55	бн/2008
	4. Свежие фрукты	75	0,34	0,34	8,33	34,68	бн/2012
	5. Кефир или йогурт	150	4,074	3,638	5,82	77,115	
	Итого за полдник:	360	22,288	17,759	48,506	449,008	
Итого за день:			63,449	62,042	188,96	1569,68	
День 5							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	150	6,455	6,635	22,03	175,49	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	30/9/5	4,053	6,083	17,252	142,29	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,087	3,565	14,692	107,974	395/2012
	Итого за завтрак:	374	14,595	16,283	53,974	425,754	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:	70	0,36	0,36	8,82	36,72	
Обед	1. Гренки из пшеничного хлеба	8	1,08	0,375	7,38	37,95	73/2008
	2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль/горох) и говядиной	180	7,039	6,466	13,928	143,714	99/2008
	3. Жаркое по-домашнему	200	13,481	9,996	18,824	215,111	27
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	5. Компот из сушеных фруктов (вит. С)	180	0,028	0	10,984	44,481	376/2012
	Итого за обед:	608	24,067	17,276	67,956	522,456	
Полдник	1. Пирожок печёный с капустой или пирожок печёный с картошкой	100	12,007	12,113	57,069	388,994	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за полдник:	280	12,007	12,113	64,055	416,924	
Итого за день:			51,029	46,032	194,805	1401,854	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша манная молочная	150	5,979	6,998	22,609	177,954	185/2012
	2. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	бн/2012
	3. Какао с молоком	180	4,525	3,94	14,238	111,031	397/2012
	Итого за завтрак:	350	12,005	12,898	51,727	372,385	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:	70	0,36	0,36	8,82	36,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,72	5,043	4,224	65,11	33/2012
	2. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	180	10,741	2,516	19,982	142,289	4
	3. Тефтели мясные (с рисом)	60	14,913	12,64	8,906	208,917	287/2012
	4. Соус сметанный	50	0,826	1,266	4,368	32,58	371/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	6. Компот из сушеных фруктов (вит. С)	180	0,028	0	10,984	44,481	376/2012
	Итого за обед:	550	29,669	21,905	65,305	574,576	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	160	6,249	6,131	24,419	181,224	206
	2. Бутерброд с яблочным повидлом	30/10	2,219	0,75	24,457	113,025	2/2012
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за полдник:	380	8,469	6,881	55,862	322,179	
Итого за день:			50,502	42,044	181,714	1305,86	
День 7							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	150	5,999	7,057	21,757	114,594	185/2012
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213/2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,545	5	17,26	125,95	1/2012
	4. Чай с молоком	180	3,92	3,5	13,538	101,851	394/2012
	Итого за завтрак:	385	15,004	17,857	52,696	373,795	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0	10,6	42	
Обед	1. Борщ- свекольник	180	6,054	7,789	14,575	153,035	58/2012
	2. Пудинг рыбный запеченный	75	16,833	8,931	8,581	182,665	250/2008
	3. Сложный гарнир (картофельное пюре и тушеная капуста)	60/60	5,798	10,833	27,08	226,61	
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	5. Кисель из черной смородины (вит. С)	180	0,105	0,02	13,611	53,616	378/2012
	Итого за обед:	595	31,229	28,014	80,688	697,126	
Полдник	1. Салат из моркови	40	0,897	0,069	8,713	39,95	41/2012
	2. Запеканка из творога	65	14,29	9,73	7,305	177,032	237/2012
	3. Сгущенное молоко	30	1,397	1,649	10,864	62,08	б/н 2008
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,52	0,875	17,22	88,55	бн/2008
	5. Свежие фрукты	75	0,34	0,34	8,33	34,68	бн/2012
	6. Ряженка или кефир	150	4,22	3,638	6,111	78,57	401/2012
	Итого за полдник:	390	23,663	16,3	58,543	480,862	
Итого за день:			70,397	62,171	202,526	1593,783	
День 8							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес) молочная	150	6,135	7,215	18,642	165,54	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	30/9/4	4,27	6,356	17,252	145,692	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,087	3,565	14,692	107,974	395/2012
	Итого за завтрак:	373	14,491	17,136	50,586	419,207	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:	70	0,36	0,36	8,82	36,72	
Обед	1. Суп вермишелевый на курином	180	2,044	1,938	14,68	83,288	
	2. Птица тушенная в соусе с овощами (цыплята-бройлеры)	180	12,496	13,785	22,072	259,012	
	3. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	4. Компот из изюма (вит. С)	180	0,256	0	16,295	64,881	376/2012
	Итого за обед:	580	17,235	16,163	69,887	488,381	
Полдник	1. Суфле рыбное паровое	90	13,452	8,39	5,41	151,254	250//2008
	2. Рис отварной	120	1,881	1,917	19,796	103,971	165/2012
	3. Соус молочный	50	1,743	1,891	5,98	48,3	369/2008
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,52	0,875	17,22	88,55	бн/2008
	5. Чай с лимоном	180	0,054	0,06	7,132	29,511	393/2012
	Итого за полдник:	470	19,65	13,134	55,538	421,585	
Итого за день:			51,736	46,793	184,831	1365,893	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	150	6,217	7,057	21,124	173,4	
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213/2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,545	5	17,26	125,95	1/2012
	4. Чай с молоком	180	3,92	3,5	13,538	101,851	394/2012
	Итого за завтрак:	385	15,222	17,857	52,062	432,601	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0	10,6	42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из отварной моркови с маслом растительным	60	0,585	5,04	3,105	60,7	
	2. Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	180	5,357	5,382	11,263	113,503	80/2012
	3. Суфле из печени	90	16,034	8,66	10,679	186,032	2008/Речь
	4. Пюре картофельное	120	3,573	4,787	21,751	139,672	335/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	6. Кисель из яблочного повидла (вит. С)	180	0,064	0	16,23	63,24	383/2012
Итого за обед:		670	28,053	24,309	79,868	644,348	
Полдник	1. Пудинг из творога паровой с изюмом	110	15,38	13,596	16,891	254,307	
	2. Соус молочный сладкий	50	1,742	2,715	9,405	69,409	351/2012
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,52	0,875	17,22	88,55	бн/2008
	4. Ряженка или кефир	150	4,074	3,638	5,675	77,115	
	5. Свежие фрукты	80	1,35	0,45	18,9	86,4	бн/2008
	Итого за полдник:		420	25,066	21,273	68,091	575,781
Итого за день:			68,841	63,439	210,621	1694,73	
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	150	6,455	6,635	22,03	175,49	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	30/9/4	4,27	6,356	17,252	145,692	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,087	3,565	14,692	107,974	395/2012
	Итого за завтрак:		373	14,811	16,556	53,974	429,157
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:		70	0,36	0,36	8,82	36,72
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,853	7,894	12,008	148,233	2
	2. Голубцы ленивые с мясом	190	16,322	15,133	16,18	267,574	298
	3. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	4. Компот из сушеных фруктов (вит. С)	180	0,028	0	10,984	44,481	376/2012
	Итого за обед:		590	26,643	23,467	56,013	541,487
Полдник	1. Пирожок печёный из дрожжевого теста с яблоками или сладкая выпечка	100	9,304	7,713	56,901	336,524	454
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за полдник:		280	9,304	7,713	63,887	364,454
Итого за день:			51,118	48,096	182,694	1371,818	
Среднее значение за период			573,122	538,513	1901,291	14676,414	