

Примерное Десятидневное Летнее меню Диетпитание Ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	150	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшеничной крупой и свининой	180	5,414	8,885	11,628	148,84	80/2012
	3. Котлеты мясные	60	10,559	17,606	0,347	207,672	282/2012
	4. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	650	21,815	31,566	53,809	588,192	
Полдник	1. Мясо отварное	60	10,547	12,608	0,277	162,378	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без молока	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	16,117	16,815	33,747	357,848	
Итого за день:			43,581	57,115	113,901	1152,353	
День 2							
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 обогащенный	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный со свининой	180	5,221	7,771	11,373	138,328	77/2012
	3. Мясо отварное	60	10,547	12,608	0,277	162,378	273/2012
	4. Капуста тушеная	130	2,554	5,143	6,852	83,916	132/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	650	21,764	26,122	40,777	492,982	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	180	12,939	17,052	19,012	286,879	276//2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	15,989	17,602	40,062	388,379	
Итого за день:			46,903	53,429	124,996	1181,561	
День 3							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без молока	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 обогащенный	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	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008

	2. Щи из свежей капусты с картофелем и свининой	180	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	3. Плов с мясом	180	13,856	21,074	34,309	387,957	311/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	640	23,575	30,973	66,199	645,191	
Полдник	1. Рагу овощное	150	2,295	5,307	13,706	110,638	343
	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:			38,085	45,478	143,049	1139,745	
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 обогащенный	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный со свининой	180	5,221	7,771	11,373	138,328	77/2012
	3. Печень говяжья тушенная	80	13,548	7,79	4,999	144,985	25/2008
	4. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	670	24,611	20,637	58,206	514,993	
Полдник	1. Кулеш с мясом	180	13,283	16,697	20,444	292,26	203/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	16,333	17,247	41,494	393,76	
Итого за день:			49,643	47,168	147,095	1216,567	
День 5							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без молока	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 обогащенный	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшенной крупой и свининой	180	5,414	8,885	11,628	148,84	80/2012
	3. Мясо тушеное с овощами	220	11,809	16,243	22,399	287,795	274/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	680	20,665	25,728	56,302	544,995	
Полдник	1. Мясо отварное	60	10,547	12,608	0,277	162,378	273/2012
	2. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	15,997	17,634	40,887	387,198	
Итого за день:			45,827	52,01	139,283	1214,608	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшенная 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. 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	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки,	Жиры, г	Углеводы,		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшеничной крупой и свининой	180	5,414	8,885	11,628	148,84	80/2012
	3. Тефтели мясные	60	10,676	16,628	1,04	202,126	286/2012
	4. Картофель отварной с маслом растительным	130	2,482	5,46	19,58	137,376	318/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	650	22,014	31,571	54,522	596,702	
Полдник	1. Мясо отварное	60	10,547	12,608	0,277	162,378	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	16,117	16,815	33,747	357,848	
Итого за день:			44,231	57,543	111,377	1153,25	
День 7							
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 обогащенный	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный со свининой	180	5,221	7,771	11,373	138,328	77/2012
	3. Мясо отварное	60	10,547	12,608	0,277	162,378	273/2012
	4. Пюре картофельное без молока	130	2,333	4,405	17,817	120,24	335/2008
	5. Капуста тушеная	130	2,554	5,143	6,852	83,916	132/2012
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	7. Чай без сахара	180	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	780	24,097	30,526	58,594	613,222	
Полдник	1. Кулеш с мясом	180	13,283	16,697	20,444	292,26	203/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	16,333	17,247	41,494	393,76	
Итого за день:			49,129	57,058	147,483	1314,796	
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 обогащенный	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Щи из свежей капусты с картофелем и свининой	180	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	3. Мясо тушеное с овощами	220	11,809	16,243	22,399	287,795	274/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	680	21,527	26,143	54,289	545,029	
Полдник	1. Мясо отварное (аллергики)	60	10,547	12,608	0,277	162,378	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая	130	2,52	3,657	12,42	93,97	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	16,117	16,815	33,747	357,848	
Итого за день:			46,793	52,664	132,194	1203,077	
День 9							
Завтрак	1. Ячневая 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 обогащенный	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	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	№ Рецептуры
			Белки,	Жиры, г	Углеводы,		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшениной крупой и свининой	180	5,414	8,885	11,628	148,84	80/2012
	3. Суфле из печени	80	13,489	5,782	4,652	125,283	2008/Речь
	4. Пюре картофельное без молока	130	2,333	4,405	17,817	120,24	335/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	670	24,678	19,671	56,372	502,723	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	180	12,939	17,052	19,012	286,879	276//2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	15,989	17,602	40,062	388,379	
Итого за день:			49,366	46,557	143,829	1198,916	
День 10							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без молока	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 обогащенный	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,122	9,701	12,42	161,416	83/2012
	3. Голубцы ленивые с мясом	200	14,069	16,944	20,75	298,854	298
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:	660	23,633	27,244	55,445	568,63		
Полдник	1. Картофель отварной с маслом растительным	130	2,482	5,46	19,58	137,376	318/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	5,532	6,01	40,63	238,876	
Итого за день:			38,33	41,901	138,169	1089,923	
Среднее значение за период			451,89	510,922	1341,375	11864,796	