

**Примерное Десятидневное Летнее меню Ясли**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес)	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. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0	10,6	42	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	180	10,826	2,521	20,379	144,038	4
	3. Котлеты мясные	60	11,553	18,462	5,358	239,895	282/2012
	4. Соус сметанный	50	0,826	1,266	4,368	32,58	371/2008
	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	180	0,028	0	9,996	40,531	376/2012
	Итого за обед:	680	29,751	26,426	82,675	693,429	
Полдник	1. Драчена (омлет со сметаной)	110	7,315	9,59	6,996	144,124	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
	Итого за полдник:	380	14,586	18,32	57,428	455,714	
Итого за день:			56,558	57,486	198,917	1548,057	
<b>День 2</b>							
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. Напиток яблочный	100	0,056	0,056	5,324	21,512	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,056	0,056	5,324	21,512	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Суп картофельный с яичными хлопьями	180	7,064	7,668	15,51	158,408	103/2008
	3. Суфле из рыбы	80	14,231	6,128	8,324	146,108	21
	4. Капуста тушеная	120	3,516	9,529	13,288	153,423	336/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	6. Кисель из черной смородины	180	0,105	0,02	11,635	45,716	378/2012
	Итого за обед:	650	27,773	23,837	66,903	592,17	
Полдник	1. Запеканка из творога с	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. Ряженка	150	4,22	3,638	6,111	78,57	401/2012
	5. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:	420	22,725	19,138	52,367	479,018	
Итого за день:			65,559	60,888	177,289	1466,495	
<b>День 3</b>							
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. Яблоко свежее	70	0,36	0,36	8,82	36,72	бн/2012
	Итого за 2й завтрак:	70	0,36	0,36	8,82	36,72	
<b>Приём</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге-</b>	<b>№</b>

пищи		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	тическая	Рецептуры
Обед	1. Помидор свежий	50	0,605	0,11	2,09	11,77	/2008
	2. Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	1,739	2,899	8,737	67,516	15
	3. Плов из птицы	200	13,878	19,246	24,964	328,585	35
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	5. Компот из изюма (вит. С)	180	0,256	0	16,295	64,881	376/2012
Итого за обед:		650	18,918	22,694	68,926	553,952	
Полдник	1. Рагу овощное с кабачками и цветной капустой	110	2,443	10,744	11,556	152,915	342/2012
	2. Бургер с джемом	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:		330	4,717	11,554	43,145	295,451
Итого за день:			38,552	51,63	174,99	1317,397	
<b>День 4</b>							
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. Бургер 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. Напиток яблочный	100	0,056	0,056	5,324	21,512	
	Итого за 2й завтрак:		100	0,056	0,056	5,324	21,512
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	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	180	0,105	0,02	11,635	45,716	378/2012
	Итого за обед:		680	25,272	21,438	73,029	580,836
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. Йогурт	160	4,889	4,365	14,841	150,156	
	5. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:		385	23,122	18,506	58,017	524,089
Итого за день:			63,672	57,857	189,42	1562,988	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	150	6,455	6,635	22,03	175,49	185/2012
	2. Бургер 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. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:		100	0,5	0	10,6	42
Обед	1. Помидор свежий	50	0,605	0,11	2,09	11,77	/2008
	2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох)	180	7,12	6,471	14,308	145,393	99/2008
	3. Жаркое по-домашнему	200	12,456	16,305	20,458	283,819	27
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	5. Компот из сушеных фруктов	180	0,028	0	9,996	40,531	376/2012
	Итого за обед:		650	22,649	23,325	63,692	562,713
Полдник	1. Пирожок печёный с капустой	100	12,007	12,113	56,111	385,164	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,986	27,93	430/2008
	3. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:		370	12,367	12,473	71,917	449,814
Итого за день:			50,111	52,081	200,184	1480,281	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
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. 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 свеклы	40	0,72	5,043	4,224	65,11	33/2012
	2. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	180	10,826	2,521	20,379	144,038	4
	3. Тефтели мясные (с рисом)	60	11,413	18,38	8,906	252,317	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	180	0,028	0	9,996	40,531	376/2012
Итого за обед:		550	26,253	27,65	64,713	615,775	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	160	6,249	6,131	24,419	181,224	206
	2. Бутерброд с 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
	4. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:		470	8,829	7,241	64,682	358,899
Итого за день:			47,587	47,789	191,722	1389,059	
<b>День 7</b>							
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. Напиток яблочный	100	0,056	0,056	5,324	21,512	
	Итого за 2й завтрак:		100	0,056	0,056	5,324	21,512
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Борщ- свекольник	180	6,054	7,789	14,575	153,035	58/2012
	3. Пудинг рыбный запеченный	75	16,833	8,931	8,581	182,665	250/2008
	4. Сложный гарнир (картофельное пюре и тушеная капуста)	60/60	5,712	10,766	25,345	222,92	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	6. Кисель из черной смородины	180	0,105	0,02	11,635	45,716	378/2012
Итого за обед:		645	31,561	27,999	78,282	692,851	
Полдник	1. Запеканка из творога	65	14,29	9,73	7,305	177,032	237/2012
	2. Сгущенное молоко	30	1,397	1,649	10,864	62,08	б/н 2008
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,52	0,875	17,22	88,55	бн/2008
	4. Ряженка	150	4,22	3,638	6,111	78,57	401/2012
	5. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:		365	22,786	16,251	50,32	442,952
Итого за день:			69,407	62,164	186,622	1531,111	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес)	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. 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 вермишелевый на курином бульоне	180	2,044	1,938	14,68	83,288	
	2. Птица тушенная в соусе с	180	15,554	15,491	24,224	298,846	
	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	20,294	17,869	72,039	528,215
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
	6. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
Итого за полдник:		560	20,01	13,494	64,358	458,305	
Итого за день:			55,295	48,498	197,583	1447,727	
<b>День 9</b>							
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. Напиток яблочный	100	0,056	0,056	5,324	21,512	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,056	0,056	5,324	21,512	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ Рецептуры</b>
			<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы,</b>		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	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	3,473	4,709	19,741	135,4	335/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	6. Кисель из черной смородины	180	0,105	0,02	11,635	45,716	378/2012
	Итого за обед:	660	27,827	19,263	71,465	569,166	
Полдник	1. Пудинг из творога паровой с	110	15,38	13,596	12,939	238,506	
	2. Соус молочный сладкий	50	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. Ряженка	150	4,22	3,638	6,111	78,57	401/2012
	5. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:	430	24,221	21,183	54,001	509,781	
Итого за день:			67,326	58,36	182,852	1533,06	
<b>День 10</b>							
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. Сок яблочный	100	0,5	0	10,6	42	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0	10,6	42	
Обед	1. Помидор свежий	50	0,605	0,11	2,09	11,77	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,345	10,835	11,96	174,92	2
	3. Голубцы ленивые с мясом	190	13,479	20,484	17,243	312,826	298
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	16,84	81,2	к/к
	5. Компот из сушеных фруктов	180	0,028	0	9,996	40,531	376/2012
	Итого за обед:	640	23,898	31,869	58,129	621,246	
Полдник	1. Пирожок печёный из дрожжевого теста с яблоками	100	9,416	7,825	58,657	343,998	454
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,986	27,93	430/2008
	3. Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	36,72	82
	Итого за полдник:	370	9,776	8,185	74,463	408,648	
Итого за день:			48,985	56,611	197,166	1501,051	
Среднее значение за период			563,052	553,363	1896,745	14777,225	