

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года - основное меню летне-осенний период 2024 год ясли 1-3 года 10,5 часов

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. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,01	8,174	19,006	183,185	208/2012
	2. Бутерброд с сыром	25	2,521	1,863	9,84	67,614	Б- 3
	3. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	Итого за завтрак:	325	10,531	10,037	31,161	260,062	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,3	0	13,05	60	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,3	0	13,05	60	
Обед	1. Салат Витаминный	40	0,77	1,045	2,904	24,625	67
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	12,164	1,862	10,293	106,583	
	3. Плов	150	7,581	11,227	19,445	211,005	265/2008
	4. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	5. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	565	24,293	15,088	65,778	499,645	
Полдник	1. Булочка "Здоровье"	70	2,648	2,868	18,41	110,881	237
	2. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	Итого за полдник:	220	7,078	6,571	25,654	190,9	
Итого за день:			42,202	31,696	135,643	1010,608	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша манная на молоке жидкая	140	4,395	5,122	14,974	125,438	18
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,259	5,5	8,42	93,41	Б-1
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за завтрак:	315	8,36	12,839	32,888	287,756	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	11,319	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	11,319	47,124	
Обед	1. Огурец свежий кусок	40	0,35	0,041	1,058	5,999	
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	170	5,427	5,784	11,79	121,066	33
	3. Рыба, запеченная в омлете	150	17,809	7,022	3,339	147,491	58
	4. Гороховое пюре	110	4,64	2,386	10,726	84,806	23
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	675	32,003	16,188	60,048	516,795	
Полдник	1. Сырники из творога запеченные	65	9,727	5,813	15,068	151,825	75
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	150	0,01	0,003	3,962	67,117	82
	Итого за полдник:	215	9,738	5,816	19,03	218,942	
Итого за день:			50,563	35,305	123,286	1070,617	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша "Ассорти" молочная	140	5,088	6,71	18,535	157,993	13
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,259	5,5	8,42	93,41	Б-1
	3. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	Итого за завтрак:	315	10,46	15,617	35,847	334,08	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	11,319	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	11,319	47,124	
Обед	1. Морковь припущенная	40	0,555	2,576	2,791	38,75	
	2. Суп картофельный с горохом и гречками	170	6,131	7,572	13,339	146,036	96
	3. Овощное рагу с мясом	170	9,092	10,79	18,746	209,391	141/2008
	4. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	5. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	585	19,556	21,893	68,012	551,61	
Полдник	1. Ватрушка	70	8,7	8,268	30,636	234,793	
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за полдник:	220	11,406	10,485	40,13	303,701	
Итого за день:			41,883	48,456	155,309	1236,515	
<b>День 4</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	140	4,726	6,105	17,807	147,557	20
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	2,191	6,088	7,428	98,164	Б-2
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за завтрак:	315	9,622	14,41	34,729	314,629	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	11,319	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	11,319	47,124	
Обед	1. Салат из свежих помидоров	40	0,48	1,586	1,8	23,393	66
	2. Рассольник с курой и сметаной	170	4,864	6,229	9,488	113,715	37
	3. Оладьи из печени по-кунцевски	60	14,301	10,5	11,495	203,43	49
	4. Морковь тушеная с рисом	110	1,921	4,479	16,929	118,511	176
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	585	25,343	23,749	72,848	616,481	
Полдник	1. Булочки из пресного сдобного теста	75	3,456	5,092	21,026	147,321	457/2012
	2. Чай с молоком и сахаром	150	3,751	3,135	8,404	76,834	87
	Итого за полдник:	225	7,207	8,227	29,43	224,154	
Итого за день:			42,634	46,848	148,327	1202,389	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	130	13,122	12,609	2,574	176,26	92
	2. бутерброд с сыром	25	2,521	1,863	9,84	67,614	Б- 3
	3. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	Итого за завтрак:	305	20,073	18,174	19,658	323,893	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,3	0	13,05	60	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,3	0	13,05	60	
Обед	1. Салат из свежей капусты	40	0,808	0,853	3,149	23,602	39/2008
	2. Свекольник мясной со сметаной	170	5,407	8,282	14,495	154,283	36
	3. Соус сметанный 1	20	0,253	1,211	0,884	15,63	С-2
	4. Запеканка картофельная с мясом	170	8,698	9,504	22,857	212,689	291
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	605	18,942	20,804	74,522	563,637	
Полдник	1. пряник или печенье	30	2,625	3,43	26,04	145,95	2005
	2. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	Итого за полдник:	180	2,625	3,43	28,356	155,213	
Итого за день:			41,941	42,408	135,585	1102,743	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая рассыпчатая с сахаром	110	1,758	3,873	21,349	130,388	21
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	2,191	6,088	7,428	98,164	Б-2
	3. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	Итого за завтрак:	285	3,949	9,961	31,093	237,815	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,3	0	13,05	60	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,3	0	13,05	60	
Обед	1. Салат "Лето"	40	0,398	1,063	1,468	17,01	256
	2. Суп картофельный с крупой на р/б	170	5,458	3,396	10,454	94,341	25
	3. Гуляш мясной	60	6,169	10,364	5,286	139,236	53
	4. Макароны отварные с маслом	110	2,363	2,033	16,4	94,9	44
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	585	18,164	17,81	66,743	502,92	
Полдник	1. "Влажный" пирог	120	2,82	6,712	41,87	240,088	555
	2. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	Итого за полдник:	270	7,249	10,414	49,114	320,107	
Итого за день:			29,661	38,185	160	1120,842	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	140	4,68	6,052	14,089	131,718	16
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,259	5,5	8,42	93,41	Б-1
	3. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	Итого за завтрак:	315	10,052	14,959	31,4	307,806	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	11,319	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	11,319	47,124	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из свежих помидоров	40	0,48	1,586	1,8	23,393	66
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	170	5,427	5,784	11,79	121,066	33
	3. Биточки рыбные с овощами запеченные	60	12,475	4,47	8,729	125,493	259/2012
	4. Картофельное пюре	110	2,789	2,372	17,29	102,905	42
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	585	24,947	15,167	72,745	530,289	
Полдник	1. Пудинг сахарно-творожный	120	17,769	12,59	18,17	305,473	225/2008
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	150	0,01	0,003	3,962	67,117	82
	Итого за полдник:	270	17,779	12,593	22,132	372,59	
Итого за день:			53,241	43,18	137,596	1257,809	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша молочная из пшена и риса "дружба"	140	4,024	4,675	17,448	129,826	19
	2. бутерброд с сыром	25	2,521	1,863	9,84	67,614	Б- 3
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за завтрак:	315	9,251	8,755	36,783	266,348	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	11,319	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	11,319	47,124	
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	170	5,156	5,216	11,721	114,688	82
	2. Огурец свежий кусок	40	0,35	0,041	1,058	5,999	
	3. Котлеты мясные	60	6,249	9,83	4,215	130,597	50
	4. Капуста тушеная (130)	110	2,557	4,44	9,128	88,31	41
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	585	18,09	20,482	59,258	497,026	
Полдник	1. Пончики печеные	55	3,125	2,835	20,35	121,762	299
	2. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	Итого за полдник:	205	7,238	6,241	29,242	204,439	
Итого за день:			35,041	35,939	136,601	1014,937	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша манная на молоке жидкая	140	4,395	5,122	14,974	125,438	18
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,259	5,5	8,42	93,41	Б-1
	3. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	Итого за завтрак:	315	10,084	14,325	30,638	298,867	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	11,319	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	11,319	47,124	
Обед	1. Салат Витаминный	40	0,77	1,045	2,904	24,625	67
	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	170	4,581	7,2	14,327	140,574	35
	3. Соус сметанный 1	20	0,253	1,211	0,884	15,63	С-2
	4. Суфле из печени	65	15,014	5,999	6,499	140,124	89
	5. Рис рассыпчатый гарнир	110	1,639	1,668	16,683	89,541	22
	6. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	7. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	610	26,034	18,078	74,432	567,926	
Полдник	1. Блинчики с начинкой	80	5,303	4,211	28,848	172,603	101
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	150	0,01	0,003	3,962	67,117	82
	Итого за полдник:	230	5,313	4,214	32,81	239,72	
Итого за день:			41,893	37,078	149,199	1153,636	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,186	4,743	13,851	116,387	26
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	2,191	6,088	7,428	98,164	Б-2
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за завтрак:	315	9,083	13,048	30,774	283,458	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,3	0	13,05	60	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,3	0	13,05	60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,666	2,04	3,784	36,154	9
	2. Суп картофельный с клецками на к/б	170	4,76	5,338	6,71	94,26	85
	3. Азу из мяса отварного	60	5,968	10,992	2,497	132,824	359
	4. Каша гречневая рассыпчатая	110	2,917	2,886	15,351	100,916	15
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,147	0	8,206	33,283	81
	6. Хлеб пшеничный	25	1,8	0,625	12,3	63,25	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83	0,33	12,63	60,9	2
Итого за обед:		585	18,089	22,211	61,478	521,587	
Полдник	1. пряник или печенье	30	2,625	3,43	26,04	145,95	2005
	2. Яйцо вареное	1/2	2,388	2,024	0,127	28,276	91
	3. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	Итого за полдник:		183	5,013	5,454	28,483	183,489
Итого за день:			32,484	40,713	133,785	1048,535	
Среднее значение за период			411,543	399,809	1415,332	11218,632	