

Десятидневное меню: Ясли10,5ч

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 манная	150	5,41	5,082	19,077	143,686	29
	2. Чай с сахаром и молоком	150	2,632	2,2	8,296	63,505	28
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	10,292	8,152	42,793	286,391	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп картофельный с клецками и курой	150	4,416	6,844	11,359	125,017	
	2. Овощное рагу с курой	150	10,53	13,004	17,176	226,407	
	3. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	4. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за обед:	480	16,777	20,179	43,095	421,788	
Полдник	1. Оладьи с повидлом	120	7,28	11,843	55,774	356,67	86
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за полдник:	270	7,28	11,843	60,315	374,834	
Итого за день:			34,724	40,249	153,778	1117,513	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,884	5,467	23,244	165,716	12
	2. Какао с молоком	150	4,166	3,458	10,7	90,583	27
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	12,3	9,796	49,365	335,498	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Бульон куриный с гречками	150	7,665	10,419	16,289	190,2	73
	2. Плов с мясом	150	8,835	18,149	21,341	282,373	16
	3. Салат из свеклы	40	0,635	2,038	3,604	35,289	60
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	5. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за обед:	520	18,964	30,935	55,794	578,225	
Полдник	1. Молочная вермишель	150	6,038	5,17	24,404	169,638	21
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за полдник:	330	8,288	6,04	44,365	267,001	
Итого за день:			39,927	46,846	157,099	1215,225	
День 3							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,884	5,467	23,244	165,716	12
	2. Какао с молоком	150	4,166	3,458	10,7	90,583	27
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	2
	Итого за завтрак:	330	12,3	11,866	56,265	381,398	

2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4,19	8,031	7,893	120,697	30
	2. Гуляш из курицы	70	8,296	9,659	4,847	137,685	5
	3. Макароны изделия отварные с маслом	80	2,948	2,765	19,052	112,897	6
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	5. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за обед:	480	17,265	20,785	46,353	441,643	
Полдник	1. Омлет	135	7,177	8,03	2,907	112,567	56
	2. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за полдник:	315	9,427	8,9	22,867	209,931	
Итого за день:			39,367	41,626	133,06	1067,472	
День 4							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша ячневая	150	5,811	5,182	21,65	102,041	1
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	8,061	6,052	41,611	199,404	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Свекольник с курой и сметаной	150	4,43	8,304	10,055	131,085	54
	2. Биточки рыбные с подливой	70	9,814	4,903	9,425	121,336	58
	3. Рис отварной	80	1,969	2,736	20,024	112,609	49
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	5. Кисель	150	0,08	0	17,9	71,92	18
	Итого за обед:	480	18,123	16,274	67,424	489,151	
Полдник	1. Запеканка творожно-манная с повидлом	150	17,299	7,976	25,563	240,665	52
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за полдник:	330	19,549	8,846	45,524	338,029	
Итого за день:			46,108	31,246	162,134	1061,084	
День 5							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,884	5,467	23,244	165,716	12
	2. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	3. Чай с сахаром и молоком	150	2,632	2,2	8,296	63,505	28
	Итого за завтрак:	330	10,766	8,537	46,961	308,421	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Рассольник домашний с курой и сметаной	150	5,184	10,869	9,241	155,929	14
	2. Ленивые голубцы с мясом	150	9,225	12,995	14,872	211,91	
	3. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	4. Кисель	150	0,08	0	17,9	71,92	18

	Итого за обед:	480	16,319	24,194	52,032	491,959	
Полдник	1. Омлет	135	7,177	8,03	2,907	112,567	56
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за полдник:	315	9,427	8,9	22,867	209,931	
Итого за день:			36,887	41,706	129,435	1044,81	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	6,303	5,525	21,025	159,036	47
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	8,553	6,395	40,986	256,4	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4,19	8,031	7,893	120,697	30
	2. Рыба по-польски	70	2,412	2,948	4,806	82,344	23
	3. Пюре картофельное	100	2,63	2,241	15,765	93,753	24
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	5. Кисель	150	0,08	0	17,9	71,92	18
	Итого за обед:	500	11,142	13,549	56,385	420,914	
Полдник	1. Оладьи с повидлом	120	7,28	11,843	55,774	356,67	86
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за полдник:	270	7,28	11,843	60,315	374,834	
Итого за день:			27,351	31,862	165,26	1086,648	
День 7							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	6,303	5,525	21,025	159,036	47
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	2
	Итого за завтрак:	330	8,553	8,465	47,886	302,3	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп "Паутинка" с курой и яйцом	150	4,687	7,599	11,287	132,38	
	2. Капуста тушеная с мясом	150	9,827	10,077	11,005	172,383	39
	3. Кисель	150	0,08	0	17,9	71,92	18
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	Итого за обед:	480	16,424	18,007	50,211	428,882	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Винегрет овощной	150	3,402	10,31	15,901	169,977	40
	2. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за полдник:	330	5,652	11,18	35,862	267,341	

Итого за день:		31,004	37,727	141,534	1033,023		
День 8							
Завтрак	1. Каша манная	150	5,41	5,082	19,077	143,686	29
	2. Чай с сахаром и молоком	150	2,632	2,2	8,296	63,505	28
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	10,292	8,152	42,793	286,391	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп гороховый куриный	150	9,584	7,662	20,177	191,213	54
	2. Ежики в сметанном соусе	150	10,049	11,987	24,585	246,628	57
	3. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	4. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за обед:	480	21,463	19,979	59,323	508,205	
Полдник	1. Молочная вермишель	150	6,038	5,17	24,404	169,638	21
	2. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за полдник:	330	8,288	6,04	44,365	267,001	
Итого за день:		40,419	34,246	154,056	1096,097		
День 9							
Завтрак	1. Каша ячневая	150	5,811	5,182	21,65	102,041	1
	2. Какао с молоком	150	4,166	3,458	10,7	90,583	27
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	12,227	9,51	47,771	271,823	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп с рыбными консервами со сметаной	150	7,464	7,247	9,132	132,143	38
	2. Ленивые голубцы с мясом	150	9,225	12,995	14,872	211,91	
	3. Кисель	150	0,08	0	17,9	71,92	18
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	Итого за обед:	480	18,598	20,572	51,923	468,172	
Полдник	1. Каша манная	150	5,41	5,082	19,077	143,686	29
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за полдник:	330	7,66	5,952	39,038	241,049	
Итого за день:		38,861	36,109	146,307	1015,545		
День 10							
Завтрак	1. Каша "Дружба" (ячка+пшеничка)	150	6,161	5,632	22,004	136,686	46
	2. Какао с молоком	150	4,166	3,458	10,7	90,583	27
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за завтрак:	330	12,577	9,96	48,124	306,468	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Рассольник домашний с курой и сметаной	150	5,184	10,869	9,241	155,929	14

	2. Гуляш из мяса	80	7,805	10,485	4,881	147,274	
	3. Макароны изделия отварные с маслом	80	2,948	2,765	19,052	112,897	6
	4. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	8
	5. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	Итого за обед:	490	17,766	24,45	47,735	486,464	
Полдник	1. Омлет	135	7,177	8,03	2,907	112,567	56
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,541	18,164	3
	3. Батон свежий	30	2,25	0,87	15,42	79,2	17
	Итого за полдник:	315	9,427	8,9	22,867	209,931	
Итого за день:			40,146	43,385	126,302	1037,363	
Среднее значение за период			374,794	385,003	1468,965	10774,779	