

Примерное десятидневное меню Зима - весна д/с 135 ( ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 понедельник 1 нед</b>								
<b>Завтрак 415</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	8,14	9,68	38,39	273	1,46	15/4
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Бутерброды с сыром	40	3,34	4,22	9,69	90	0,05	3
<b>Второй завтрак 100</b>	Яблоко	70	0,40	0,4	9,8	44	10	386
<b>Обед 565</b>	Салат из свеклы с сыром	30	2,81	5,7	4,28	43,71	4,92	31
	Рассольник «Ленинградский»	180	2,10	5,11	16,58	120,8	7,54	76
	Жаркое, по – домашнему, с говядиной	160	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Полдник 220</b>	Снежок 4,5%	200	4,86	4,5	1,94	14,22	0,16	420
	Печенье	20	3,00	4,72	29,26	166,8	8	
<b>Ужин 400</b>	Треска, припущенная в молоке	90	10,87	4,01	2,53	90	0,66	260
	Рис отварной	70	2,92	4,3	29,36	167,8	0	332
	Соус молочный	40	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	368
	Хлеб ржаной	10	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,13	7,5	31,95	0	701
<b>Итого за первый день</b>			<b>41,86</b>	<b>48,01</b>	<b>199,86</b>	<b>1386,46</b>	<b>43</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Творожный сыр, молоко или кисломолочная продукция.</b>								

День 2 вторник 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 415	Каша овсяная «Геркулес»	180	8,14	9,68	38,39	273	1,46	8/4
	Чай с молоком	120	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброды с маслом (72,5%)	04.фев	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 150	Сок абрикосовый	120	0,75	0	19,05	79	6	418
Обед 570	Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,82	3,13	5,14	51,98	7,2	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	57
	Кнели куриные с рисом	60	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Картофельное пюре	110	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	321
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 200	Йогурт 2,5%	180	3,48	3	4,8	60	0,84	420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Ужин 400	Сырники из творога (9%)	130	8,5	13,87	19,02	271,7	1,73	245
	Повидло яблочное	50	0,04	3,62	12,94	20	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	63,9	0	701
	Апельсины с сахаром	40	0,39	0,09	9,78	41,25	26,25	389
<b>Итого за второй день</b>			<b>42,29</b>	<b>45,48</b>	<b>202,42</b>	<b>1402,67</b>	<b>47,03</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Блюдо из яиц , салат фруктовый.</b>								

День 3 среда 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша пшенная молочная	180	6,6	6	32,6	206	0,4	11/4
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с сыром	09.фев	3,34	4,22	9,69	90	0,05	3
Второй завтрак 100	Бананы свежие	70	1,5	0,5	21	95	10	386
Обед 550	Суп картофельный с горохом	180	5,49	5,27	16,32	134,8	5,81	87/1
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,49	0,31	15,21	73,64	0	123/2
	Рулет с луком и яйцами	70	12,47	10,14	10,05	181,3	3,16	312
	Капуста тушеная	70	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из кураги	150	0,4	0,02	25,02	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 200	Биопростокваша 2,5%	180	4,35	3,75	6,15	76	1,2	420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Ужин 400	Макароны отварные с сыром	180/40	11,17	10,28	31,78	246	0,14	220
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Бутерброды с повидлом	30	2,49	3,93	22,55	128	0,08	2
<b>Итого за третий день</b>			<b>43,05</b>	<b>48,17</b>	<b>199,87</b>	<b>1372,78</b>	<b>44,32</b>	
Рекомендованно: ужин дома ; Отварная рыба, картофельное пюре, сок овощной или фруктовый.								

День 4 четверг 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша рисовая молочная	180	3,09	4,07	32,09	177	1,47	11/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с маслом	04.фев	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 100	Сок виноградный	75	0,3	0,2	16,3	68	2	418
Обед 590	Винегрет из овощей	30	0,82	3,7	5	57	6,15	46
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,7	4,8	6,7	77	20	67
	Котлета рыбная	50	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Картофельное пюре	70	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	339
	Компот из ягод (вишня)	150	0,32	0,08	24,2	98,8	2,58	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 225	Ряженка 2,5%	150	3,5	3	5,04	60,8	0,36	420
	Булочка сдобная (плюшка)	75	5,82	3,54	39,2	213	0	449
Ужин 400	Пудинг из творога (запеченный)	80	19,68	14	31,64	330,2	0,26	249
	Соус клюквенный	40	0,03	0,01	6,35	25,6	0,3	379
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	20,04	85,2	0	701
<b>Итого за третий день</b>			<b>40,32</b>	<b>45,92</b>	<b>201,67</b>	<b>1442,55</b>	<b>43,01</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Овощное блюдо, молоко.</b>								

День 5 пятница 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 440	Каша кукурузная молочная	180	6,6	6	32,6	206	0,4	4/4
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброды с маслом ( 72,5) и сыром ( 45%)	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 100	Груша свежая	70	0,4	0,3	10,3	46	5	386
Обед 560	Салат из свеклы с яблоками	30	0,66	3,1	6,86	58	5,6	36
	Суп картофельныйс макаронными изделиями	180	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	88
	Гуляш из отварного мяса	80	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Гречневая каша	70	5,9	3,38	26,53	160	0	179
	Кисель из клюквы	150	0,08	0,04	23,55	94,77	1,65	396
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 200	Кефир 2,5%	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Булочка " Веснушка "	50	5,85	3,59	40,39	226,5	0	473
Ужин 400	Запеканка овощная со сметанным соусом	150/40	5,96	10,36	28,15	230	12,93	169
	Яйца вареные	25	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>48,03</b>	<b>48,68</b>	<b>208,21</b>	<b>1433,21</b>	<b>46,29</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Сосиски "Детские",овощной гарнир , сок , фрукты.</b>								

День 6 понедельник 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша ячневая молочная жидкая	180	6,6	6	32,6	206	0,4	14/4
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Бутерброды с маслом ( 72,5)	35	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 100	Сок вишневый	70	0,7	0,2	11,4	50	7,4	418
Обед 580	Салат из картофеля с зелёным горошком	30	1,2	3,15	5,89	56,54	9,4	26
	Борщ с картофелем со сметаной	180	2	5	14,1	109,75	8,8	64
	Биточки рубленые	50	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	70	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 220	Снежок 4,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	420
	Пряники	20	3,00	4,72	29,26	166,8	8	
Ужин 400	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73	254
	Повидло яблочное	40	0,05	4,52	16,17	25	0,12	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Гренка из пшеничного хлеба с маслом и сыром	30	4,75	4,81	17,98	134,2	0,05	125
	Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	368
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>42,98</b>	<b>46,04</b>	<b>204,42</b>	<b>1495,92</b>	<b>46,26</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Каша молочная, фрукты.</b>								

День 7 вторник 2 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 440	Каша «Дружба» молочная	180	5,53	8,3	32,9	225,3	3	18/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	40	3,34	4,22	9,69	90	0,05	3
Второй завтрак 100	Яблоки свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед 575	Салат из свеклы	45	0,85	3,65	5	56,36	5,7	34
	Суп рыбный со сметаной	180	5,6	3,03	15,67	112,3	11,18	95/1
	Колбаса отварная	60	8,8	14,56	1,04	171,2	0	291
	Картофель в молоке	150	3,52	3,73	19,74	126,6	16,16	337
	Компот из ягод черная смородина	120	0,27	0,11	19,93	81,72	23,22	393
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 215	Биойогурт 2,5%	180	3,5	3	4,8	80	0,84	420
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,51	31,95	0	700
Ужин 400	Омлет с овощами	170	8,37	16,84	4,24	202,5	5,26	234
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Бутерброды с повидлом	40	2,45	0,33	27,5	110	0,1	
<b>Итого 7 день:</b>			<b>42,46</b>	<b>46,91</b>	<b>198,79</b>	<b>1396,63</b>	<b>48,64</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Творожное блюдо,сок.</b>								

День 8 среда 2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша овсяная «Геркулес» молочная	180	8,14	9,68	38,39	273	1,46	8/4
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	3,9	14,56	103	0	1
Второй завтрак 100	Сок персиковый	70	0,5	0	12,7	52,8	4	418
Обед 595	Икра морковная	30	1,3	2,76	6,53	56,2	3,07	55
	Суп овощной со сметаной	180	1,92	4,82	7,35	80,5	11,85	79
	Пудинг из говядины	50	18,81	6,19	0,88	134	0,16	307
	Макароны отварные	70	4,62	0,66	24,94	124,2	0	218
	Соус сметанный с томатом	30	0,88	2,5	3,51	40,05	0,67	373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 200	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Булочка «Ванильная»	50	3,96	4,06	27,24	162	0	450
Ужин 405	Рагу из овощей	110	3,06	14,6	19,26	121,4	11,52	148
	Яйца вареные	30	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,3	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
	Виноград столовый	80	0,6	0,6	15,4	69	6	386
<b>Итого 8 день:</b>			<b>42,55</b>	<b>46,12</b>	<b>201,95</b>	<b>1423,1</b>	<b>47,55</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Красная рыба (слабо-соленая),отварной картофель, сок.</b>								

День 9 четверг 2 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 430</b>	Каша кукурузная молочная	180	6,6	6	32,6	206	0,4	4/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	40	4,16	6,81	10,8	123	0,07	3
<b>Второй завтрак 100</b>	Бананы свежие	70	1,5	0,5	8	95	10	386
<b>Обед 545</b>	Суп манный молочный	180	6,86	6,31	20,13	164,75	1,22	99
	Котлеты рубленые из птицы	70	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322
	Картофельное пюре	110	3,06	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
<b>Полдник 200</b>	Биопростокваша 2,5%	180	3,48	3	4,8	60	0,84	420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Ужин 400</b>	Треска тушеная с овощами	130	11,49	5,38	3,3	70,5	2,94	261
	Рис отварной	90	3,65	5,37	36,68	209,7	0	332
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
<b>Итого 9 день:</b>			<b>45,23</b>	<b>46,15</b>	<b>201,52</b>	<b>1339,92</b>	<b>46,71</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Детские сосиски, овощной гарнир, сок.</b>								

День 10 пятница 2 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 420</b>	Каша пшенная молочная	180	7,16	8,06	32,41	22,8	0,7	11/4
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Второй завтрак 100</b>	Мандарины	70	0,8	0,2	22,47	95	38	389
<b>Обед 585</b>	Салат из белокачанной капусты	30	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Суп-пюре из картофеля	180	4,86	6,03	23,53	168	8,55	106
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	0	123
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,51	12,43	3,29	187	0,01	294
	Гречневая каша	70	7,14	4,82	32,1	200	0	179
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Полдник 255</b>	Сок сливовый	150	0,45	0,15	22,8	94	6	418
	Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	178	0	469
<b>Ужин 400</b>	Котлета из овощей	160	5,25	9,49	20,63	189	16,36	158
	Соус томатный	60	0,58	2,1	4	37,25	1,19	366
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
<b>Итого 10 день:</b>			<b>41,87</b>	<b>48,16</b>	<b>210,31</b>	<b>1402,42</b>	<b>46,02</b>	

Рекомендованно: ужин дома ; Отварная птица, макаронны изделия отварные, сок