

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			
День 1 понедельник 1 нед								
Завтрак 415	Каша пшеничная молочная жидкая	180	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	40/5/15	3,34	4,22	9,69	90	0,05	3
Второй завтрак 100	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	44	10	386
Обед 765	Салат из свеклы с сыром	45	2,81	5,7	4,28	43,71	4,92	31
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,10	5,11	16,58	120,8	7,54	76
	Жаркое, по – домашнему, с говядиной	180	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	150	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 250	Снежок 4,5%	210	4,86	4,5	1,94	14,22	0,16	420
	Печенье	40	3,00	4,72	29,26	166,8	8	
Ужин 460	Треска, припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90	0,66	260
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,36	167,8	0	332
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	368
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	31,95	0	701
Итого за первый день			53,87	59,31	250,85	1688,47	44,51	
Рекомендованно: ужин дома ; Творожный сырок, молоко или кисломолочная продукция.								

День 2 вторник 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 415	Каша овсяная «Геркулес»	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	8/4
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброды с маслом (72,5%)	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 150	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79	6	418
Обед 770	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,13	5,14	51,98	7,2	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	57
	Кнели куриные с рисом	80	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	321
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 270	Йогурт 2,5%	250	3,48	3	4,8	60	0,84	420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Ужин 465	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	200	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	55	0,39	0,09	9,78	41,25	26,25	389
Итого за второй день			54,84	59,46	257,29	1740,36	49,09	
Рекомендованно: ужин дома ; Блюдо из яиц , салат фруктовый.								
День 3 среда 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,4	11/4

425	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с сыром	40/5/15	3,34	4,22	9,69	90	0,05	3
Второй завтрак 100	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Обед 750	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,8	5,81	87/1
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	0	123/2
	Рулет с луком и яйцами	100	12,47	10,14	10,05	181,3	3,16	312
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25,02	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 250	Биопростокваша 2,5%	210	4,35	3,75	6,15	76	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Ужин 450	Макароны отварные с сыром	185/20	11,17	10,28	31,78	246	0,14	220
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Бутерброды с повидлом	45	2,49	3,93	22,55	128	0,08	2
Итого за третий день			54,99	53,97	260,03	1793,93	50,01	

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)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	1,47	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 100	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68	2	418
Обед 790	Винегрет из овощей	60	0,82	3,7	5	57	6,15	46
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,7	4,8	6,7	77	20	67
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	339
	Компот из ягод (вишня)	200	0,32	0,08	24,2	98,8	2,58	390

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 275	Ряженка 2,5%	200	3,5	3	5,04	60,8	0,36	420
	Булочка сдобная (плюшка)	75	5,82	3,54	39,2	213	0	449
Ужин 450	Пудинг из творога (запеченный)	150	19,68	14	31,64	330,2	0,26	249
	Соус клюквенный	60	0,03	0,01	6,35	25,6	0,3	379
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	85,2	0	701
Итого за третий день			52,59	57,58	273,87	1824,19	48,07	
Рекомендованно: ужин дома ; Овощное блюдо, молоко.								
День 5 пятница 1 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 440	Каша кукурузная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,4	4/4
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброды с маслом (72,5) и сыром (45%)	40/5/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 100	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
Обед 760	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,86	58	5,6	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	88
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Гречневая каша	100	5,9	3,38	26,53	160	0	179
	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,55	94,77	1,65	396
	Хлеб ржаной	50	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 275	Кефир 2,5%	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Булочка " Веснушка "	75	5,85	3,59	40,39	226,5	0	473
Ужин 500	Запеканка овощная со сметанным соусом	175/50	5,96	10,36	28,15	230	12,93	169
	Яйца вареные	40	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	200	0,12	0,02	10,2	41	2,38	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Итого за 5 день:			56,3	61,14	266,95	1866,62	49,34	
Рекомендованно: ужин дома ; Сосиски "Детские",овощной гарнир , сок , фрукты.								
День 6 понедельник 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,6	6	32,6	206	0,4	14/4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Бутерброды с маслом (72,5)	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 100	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50	7,4	418
Обед 780	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,15	5,89	56,54	9,4	26
	Борщ с картофелем со сметаной	250	2	5	14,1	109,75	8,8	64
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 250	Снежок 4,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	420
	Пряники	50	3,00	4,72	29,26	166,8	8	
Ужин 450	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73	254
	Повидло яблочное	50	0,05	4,52	16,17	25	0,12	
	Чай с сахаром	200	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
Итого за 6 день:			53,45	62,28	273,38	1808,03	50,68	

Рекомендованно: ужин дома ; Каша молочная, фрукты.

День 7 вторник 2 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 440	Каша «Дружба» молочная	200	5,53	8,3	32,9	225,3	3	18/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	40/5/15	3,34	4,22	9,69	90	0,05	3
Второй завтрак 100	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед 775	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,36	5,7	34
	Суп рыбный со сметаной	250	5,6	3,03	15,67	112,3	11,18	95/1
	Колбаса отварная	80	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	180	0,27	0,11	19,93	81,72	23,22	393
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 250	Биоюгurt 2,5%	210	3,5	3	4,8	80	0,84	420
	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,13	7,51	31,95	0	700
Ужин 465	Омлет с овощами	120	8,37	16,84	4,24	202,5	5,26	234
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Бутерброды с повидлом	50	2,45	0,33	27,5	110	0,1	
Итого 7 день:			51,17	59,24	248,36	1715	52,2	9

Рекомендованно: ужин дома ; Творожное блюдо, сок.

День 8 среда 2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 425	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	8/4

	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с маслом (72,5%)	40/5	2,45	3,9	14,56	103	0	1
Второй завтрак 100	Сок персиковый	100	0,5	0	12,7	52,8	4	418
Обед 795	Икра морковная	60	1,3	2,76	6,53	56,2	3,07	55
	Суп овощной со сметаной	250	1,92	4,82	7,35	80,5	11,85	79
	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	307
	Макароны отварные	120	4,62	0,66	24,94	124,2	0	218
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,67	373
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 250	Ряженка 2,5%	200	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Булочка «Ванильная»	50	3,96	4,06	27,24	162	0	450
Ужин 475	Рагу из овощей	200	3,06	14,6	19,26	121,4	11,52	148
	Яйца вареные	40	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	200	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	100	0,6	0,6	15,4	69	6	386
Итого 8 день:			53,76	62,13	248,16	1750,69	49,46	

Рекомендованно: ужин дома ; Красная рыба (слабо-соленая),отварной картофель, сок.

День 9 четверг 2 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 430	Каша кукурузная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,4	4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	50	4,16	6,81	10,8	123	0,07	3
Второй завтрак 100	Бананы свежие	100	1,5	0,5	8	95	10	386
Обед 715	Суп манный молочный	250	6,86	6,31	20,13	164,75	1,22	99
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	18,16	339

	Компот из яблок	200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 250	Биопростокваша 2,5%	210	3,48	3	4,8	60	0,84	420
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Ужин 485	Треска тушеная с овощами	120	11,49	5,38	3,3	70,5	2,94	261
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	332
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
Итого 9 день:			56,6	60,32	258,66	1739,35	47,98	

Рекомендованно: ужин дома ; Детские сосиски, овощной гарнир, сок.

День 10 пятница 2 нед								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 420	Каша пшеничная молочная	200	7,16	8,06	32,41	22,8	0,7	11/4
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброды с маслом (72,5%)	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 100	Мандарины	100	0,8	0,2	22,47	95	38	389
Обед 785	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Суп-пюре из картофеля	250	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	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	294
	Гречневая каша	120	7,14	4,82	32,1	200	0	179
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 255	Сок сливовый	180	0,45	0,15	22,8	94	6	418
	Булочка «Домашняя»	75	3,64	6,26	26,96	178	0	469
Ужин	Котлета из овощей	150	5,25	9,49	20,63	189	16,36	158

470	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	366
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
Итого 10 день:			54,41	62,82	270,74	1791,42	49,87	

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