



Десятидневное меню: Ясли12ч - ЛЕТО МБДОУ "Детский сад № 7"

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 манная жидкая	150	4,28	3,871	16,499	117,958	1.2
	2. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	3. Бутерброд с сыром, сливочным маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	12,916	13,141	51,896	381,025	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,793	2,269	9,652	66,198	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	4. Гуляш мясной	60	11,387	5,719	12,642	147,589	8.7
	5. Компот из свежемороженых ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	22,337	11,981	57,292	427,095	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	130	8,178	7,718	5,376	123,682	14.6
	2. Салат из кукурузы /консерв/	40	0,636	3,996	4,07	54,782	2.9
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	470	9,414	12,314	28,641	257,646	
Итого за день:			45,292	37,562	150,454	1123,266	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	4,332	3,984	16,423	118,874	3.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	Итого за завтрак:	358	10,331	9,726	49,874	330,8	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный	150	1,363	1,337	9,664	56,144	92/2008
	3. Суфле из отварной печени	120	30,684	12,616	9,282	273,416	6.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	40	0,766	1,779	1,607	25,452	4.9
	6. Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,064	0	15,065	60,514	383/2012-15.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
Итого за обед:	796	41,429	20,243	64,473	605,851		
Полдник	1. Ватрушка с творогом	120	19,722	14,05	39,451	365,08	5.11
	2. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	3. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	420	24,534	18,171	59,977	498,123	
Итого за день:			76,919	48,264	186,949	1492,275	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,02	4,824	20,045	143,676	9.2
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	13,721	13,485	49,451	376,462	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,144	3,036	6,352	69,308	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	165	5,704	3,816	17,872	138,008	
Обед	1. Бульон куриный	180	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	4,702	4,049	12,111	104,746	5.8
	3. Жаркое по-домашнему с курой	150	10,148	7,876	14,123	167,979	5.7
	4. Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,402	2,064	1,51	26,213	10.9
	5. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	21,275	17,138	56,701	470,678	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	14,071	9,432	15,248	202,234	1.10
	2. Соус сметанный	50	0,983	1,099	5,172	34,51	3.3
	3. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	300	15,087	10,567	27,536	265,79	
Итого за день:			55,787	45,006	151,559	1250,937	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	150	4,851	5,067	18,332	138,335	4.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	16,493	15,831	54,007	427,118	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	180	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	2. Рассольник ленинградский	150	2,203	4,105	12,123	94,253	9.8
	3. Тефтели из рыбы	60	17,799	4,469	2,054	119,708	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	80	1,857	5,593	16,744	124,733	11.6
	5. Компот из изюма	150	0,593	0	25,189	103,13	6.1a
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	29,385	14,797	72,535	541,038	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	120	2,855	5,091	13,499	111,621	332/2012
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	3. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	435	5,015	6,471	44,214	259,503	
Итого за день:			51,518	37,224	183,382	1285,159	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	150	4,247	4,491	13,149	110,817	3.6 а
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за завтрак:	358	7,868	8,552	42,275	280,803	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за 2й завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	61,2	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,98	5,099	11,909	101,446	6.8
	3. Голубцы ленивые	150	11,032	12,429	8,252	188,997	10.6
	4. Помидор свежий /куском/	40	0,518	0,094	1,79	10,079	к/к
	5. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	706	19,717	19,526	56,305	478,3	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	6,743	4,307	49,482	261,374	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Салат из моркови с курагой	40	0,573	0,033	5,247	23,581	42/2012
	3. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	310	7,348	4,377	61,845	314,001	
Итого за день:			35,533	33,055	175,125	1134,304	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</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	150	4,909	5,228	18,441	140,436	2.2
	2. Бутерброд с сыром, сливочным маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.16
	Итого за завтрак:	370	13,256	14,337	52,531	395,44	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	150	1,994	2,08	8,057	58,934	12.8
	2. Макароны изделия отварные с маслом	120	2,186	3,747	13,169	95,141	12.6
	3. Тефтели мясные	60	9,553	10,399	3,16	144,584	2.7
	4. Икра кабачковая для детского питания	40	0,798	3,591	3,407	48,678	6.9
	5. Компот из свежемороженых ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	556	16,848	20,274	48,59	444,656	
Полдник	1. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	2. Салат из вареной свеклы	40	0,698	3,555	3,714	49,637	3.9
	3. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	4. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	5. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	365	9,766	11,541	32,494	282,23	
Итого за день:			40,496	46,277	146,239	1179,826	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	150	4,671	5,593	15,779	132,142	5.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	Итого за завтрак:	358	10,67	11,334	49,23	344,068	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп "метелица"	150	6,388	4,819	9,95	108,991	14.8
	3. Гуляш мясной	60	11,387	5,719	12,642	147,589	8.7
	4. Греча рассыпчатая	120	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	5. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	26,874	14,47	69,934	516,211	
Полдник	1. Лапшевник с творогом	180	11,073	8,952	14,712	185,73	84
	2. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за полдник:	330	15,286	12,473	20,537	257,573	
Итого за день:			53,455	38,402	152,327	1175,352	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	150	3,348	3,78	8,425	81,11	10.2
	2. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	14,989	14,544	44,1	369,892	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за 2й завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	61,2	
Обед	1. Бульон куриный	180	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	4,702	4,049	12,111	104,746	5.8
	3. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,792	0,275	5,412	27,83	3.5
	4. Плов из отварной птицы	150	12,816	10,339	17,759	215,355	7.6
	5. Салат из помидоров и огурцов	40	0,391	2,461	1,456	29,534	10.9
	6. Компот из кураги	150	1,714	0,081	19,749	86,584	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	717	25,813	20,229	72,82	578,289	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	120	2,855	5,091	13,499	111,621	332/2012
	2. Бутерброд с джемом /повидлом/	20	0,596	0,23	10,866	44,99	2/2008-12.5
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	290	3,451	5,321	28,86	174,593	
Итого за день:			44,853	40,694	160,48	1183,975	
<b>День 9</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	5,294	5,633	17,679	142,596	8.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.16
	3. Бутерброд с сыром, сливочным маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	13,641	14,742	51,768	397,599	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,144	3,036	6,352	69,308	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	165	5,704	3,816	17,872	138,008	
Обед	1. Бульон рыбный	180	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	2. Суп картофельный с крупой /п/	150	2,34	3,362	13,97	95,494	10.8
	3. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	4. Суфле из рыбы	60	15,941	4,116	1,897	108,509	10.7
	5. Огурец свежий (куском)	40	0,33	0,041	1,031	5,776	к/к
	6. Компот из свежемороженых ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	736	28,094	10,817	51,448	416,344	
Полдник	1. Пирожок с фаршем из капусты и яйцом	200	9,896	12,663	47,571	343,833	75
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	350	9,896	12,663	52,066	361,815	
Итого за день:			57,335	42,038	173,155	1313,766	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная	150	4,237	4,637	19,48	137,551	6.2
	2. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	15,878	15,401	55,155	426,334	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,98	5,099	11,909	101,446	6.8
	3. Тефтели мясные	60	9,553	10,399	3,16	144,584	2.7
	4. Капуста тушеная	120	2,643	4,351	11,295	94,965	4.6
	5. Помидор свежий /куском/	40	0,518	0,094	1,79	10,079	к/к
	6. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	736	20,881	21,846	62,509	528,853	
Полдник	1. Запеканка из творога	80	11,467	7,764	9,128	152,601	2.10
	2. Соус сметанный	50	0,983	1,099	5,172	34,51	3.3
	3. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за полдник:	280	16,663	12,384	20,126	258,954	
Итого за день:			54,047	49,756	150,415	1271,641	
Среднее значение за период			515,235	418,278	1630,084	12410,5	