

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 191 от
30.08.2023г

**Десятидневное меню для детей с 1 года до 3 лет
(первая неделя)**



Г.В.Чанжалова

ПОНЕДЕЛЬНИК			ЯСЛИ				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	68	253
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,5	6,23	13	121	3
Итого за завтрак		360	10,24	12,91	43,49	333	
	Сок	150	0	0	16,8	69	399
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		150	0	0	16,8	69	
Обед	Суп полевой со сметаной	180	4,32	8,24	9,9	123	107
	Голубцы с мясом и рисом	160	10,16	8,57	19,55	192	314
	Св.огурец кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4	112
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	14,89	62	276
	Хлеб ржаной	35	2,32	0,43	11,7	76	1
Итого за обед		555	17,28	17,27	56,79	457	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	130	17,12	10,32	10,88	265	245
Ужин							

Итого за ужин							
Итого за день		1465	51,63	44,78	159,8	1342	

ВТОРНИК ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет паровой натуральный с икрой кабачковой	110/40	10,13	20,64	4,37	247	237;76
	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	106	1
	Чай с молоком	170	2,8	1,4	16,3	84	261
Итого за завтрак		355	14,47	25,5	30,42	437	
Второй завтрак	Кефир	150	2,8	2,5	4	80	401
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		160	3,36	3,11	11,35	118	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,81	11,77	71	87
	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	13	7,7	144	406,00
	Макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	102	204
	Икра морковная	30	0,27	1,41	1,78	21	75
	Кисель из ягод	150	0	0	13,5	62	233
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	87	1
Итого за обед		610	24,32	19,2	69,41	487	
	Овощи тушеные	130	2,16	3,25	17,29	107	336
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	449
Полдник	Чай с сахаром	150	0,9	0	10,5	28	263
Итого за полдник		330	6,94	5,61	53,94	276	

СРЕДА Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							

Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	160	96
	Какао с молоком	170	3,67	3,19	15,17	79	253
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,5	6,23	13	121	3
Итого за завтрак		360	10,84	13,38	45,96	360	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11	46	399
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		110	0,56	0,61	18,35	84	
Обед	Суп рассольник "Домашний"	180	3,52	6,04	25,49	94	32
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,09	8,28	1,44	116	372
	Греча отварная рассыпчатая	110	4,04	0,83	19,31	151	168
	Свекла кусочком	30	0,22	3,03	0,9	14	15
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	14,89	62	276
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	87	1
Итого за обед		570	19,75	18,66	75,39	524	
	Суфле из рыбы	130	21,02	10,04	5,29	153	341
	Салат из моркови с зел горошком	30	0,57	3,04	1,88	36	11
	Чай с сахаром	150	0,9	0	10,5	28	263
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	42	368
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,21	14,97	76	2
Итого за полдник		435	24,91	13,29	41,95	335	
Ужин							
Итого за ужин		0	0	0	0		
Итого за день		1475	56,06	45,94	181,65	1303	

ЧЕТВЕРГ Ясли

		Вес	Пищевые вещества на	Энергетиче	№
--	--	-----	---------------------	------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда				сая ценность	рецепт уры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140	93
	Чай с молоком	170	2,8	1,4	16,3	84	261
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,5	6,23	13	121	3
Итого за завтрак		360	12,06	14,01	45,7	345	
Второй завтрак	Кефир	145	2,71	2,42	3,87	77	401
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		155	3,27	3,03	11,22	115	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9,52	2,97	4,83	84	41
	Котлета мясная	60	9,09	7,41	6,61	128	248
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	350
	Картофельное пюре	110	2,5	3,22	22,74	120	321
	Салат из кваш.капусты с луком	30	0,48	3	1,08	33	7
	Компот из св.плодов и ягод	150	0,11	8,18	16,42	66	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	87	1
Итого за обед		600	24,96	26,83	67,17	543	
	Капуста тушеная	130	2,7	4,22	12,27	107	336
	1/2 вареного яйца	20	2,55	2,3	0,15	32	209
	Чай с сахаром	150	0,9	0	10,5	28	263
	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,2	184	570
Итого за полдник		350	10,07	11,77	53,01	351	
Ужин							
Итого за ужин		0	0	0	0		
Итого за день		1465	50,36	55,64	177,1	1354	
ПЯТНИЦА		ЯСЛИ					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
	Запеканка из творога с мол.соусом	110/50	12,94	10,51	21,4	173/35	306
	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	68	253
	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	106	1
Итого за завтрак		365	15,56	15,05	42,82	382	
	Сок	150	0	0	16,8	69	399
Второй завтрак	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		160	0,56	0,61	24,15	107	
Обед	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	180	6,7	5,27	12,9	126	39
	Плов из мяса кури	180	7,62	8,38	34,44	212	338
	Свекла кусочком	30	0,4	0,78	1,56	14	338
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	14,89	62	276
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	87	1
Итого за обед		580	17,6	14,91	77,15	501	
Полдник	Омлет с сыром и икрой кабачковой	110/30	12,76	19,49	4,38	223/21	115;76
	Чай с молоком	150	2,8	1,4	16,3	84	261
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,21	14,97	76	2
Итого за полдник		320	17,6	21,1	35,65	404	
Ужин							
Итого за ужин		0	0	0	0		
Итого за день		1425	51,32	51,67	179,77	1394	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углев од ы	
1457	43,78	46,772	167,198	1350,4