

Утверждаю

Заведующий
Хантимерова И.А.

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте до 3-х лет в соответствии с физиологическими нормами проди

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10	69,0	3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,7	7,2	37,4	180,0	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	28
Итого за завтрак	365	13,6	16,5	60,1	333,0	
II Завтрак						
Яблоко Свежее	150	0,6	0,6	14,8	78,0	368
Итого за прием пищи	150	0,6	0,6	14,8	78,0	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150,5	4,2	6,2	5,9	93,6	67
Огурец свежий	40	0,4	0	1,3	5,6	15
Картофельное пюре	120	2,32	4,6	17,5	140,5	335
Тефтели мясные рубленые	70	6,4	7,8	3,9	124,4	278
Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	128,3	349
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	565	15,98	18,7	65,01	534,3	
Полдник						
молоко кипяченое (молоко пастеризованное 2,5% жирности)	150	4,4	3,0	7,3	74,2	434

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	3	3,9	29,8	166,8	18
Итого за прием пищи	190	7,6	6,9	37,1	241,0	
Ужин						
Салат из кукурузы консервированной	40	5,7	2,5	3,2	39,7	84
Макаронны запеченные с яйцом	120	4,2	6,7	2,1	192,0	208
сдоба обыкновенная	50	4,6	11,3	24,8	103,0	464
Сок Грушевый	180	2,0	0,2	17,8	70,5	389
Итого за прием пищи	390	16,5	20,07	47,9	411,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,0	47,5	210,3	1 597,6	

365

МЕНЮ

Если до 3х лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая жидкая молочная со сливочным маслом	155	3,8	6,1	20,9	154,0	189
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10,	7	62,0	1
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	43
Итого за завтрак	365	10,39	14,8	44,5	323,0	
II Завтрак						
Яблоко Свежее	150	0,4	0,4	9,8	78,0	338
Итого за прием пищи	150	0,4	0,4	9,8	78,0	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином буль	150	3,2	4,0	5,0	92,4	112
Рис отварной	130	3,12	4,6	21,38	157,1	304
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9	103,0	305

Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,8	32,02	106,9	
огурец соленый	50	0,38	0	0,88	6,5	17
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	570	21,7	21,92	56,5	553,4	
Полдник						
Сок Яблочный	200	1,0	0,2	17,8	78,0	422
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	3	3,9	29,8	166,8	
Итого за прием пищи	250	1,3	4,1	47,6	244,8	
Ужин						
Раба припущенная в молоке	70	16,3	8,5	17,3	164,9	246
Пюре картофельное	130	2,78	12,6	29,5	174,2	335
Молоко кипяченое	150	4,4	3,0	7,3	74,2	434
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,4	1,0	1,9	75,0	1
Итого за прием пищи	390	13,78	13,85	64,5	488,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,6	67,1	201,5	1 687,1	

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная жидкая молочная со сливочным маслом	155	3,4	4,7	13,7	142,0	189
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10	69,0	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	28
Итого за завтрак	365	7,6	9	42,2	295,0	

II Завтрак

Сок Грушевый	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389
Итого за прием пищи	180	1	0,2	17,8	84,8	

Обед

Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	150	2,6	5,1	10,9	104,1	82
Суфле из рыбы	60	4,6	4,8	2,5	91,5	268
Пюре картофельное	150	3,2	5	21,3	147,0	335
Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,8	32,02	106,9	
Салат из горошка зеленого консервированного		1,5	1,6	1,8	24,3	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	710	14,56	17,63	72,24	649,5	

Полдник

Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	40
Булочка домашняя	70	5,4	7,1	28,8	132,0	467
Итого за прием пищи	270	8,6	9,9	42,4	209,0	

Ужин

Голубцы ленивые	170	7,6	8,7	16,1	149,0	298
Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Чай с сахаром	150/1	0	0	7	28,0	35
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,36	0,66	1,44	27,8	1
Итого за прием пищи	3,8	13,08	17,42	69,3	325,3	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	53,6	58,3	213,5	1 562,8
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал	№ рецепт уры
		Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

Каша манная жидкая молочная со сливочным маслом	155	4,2	5,6	18,7	142,1	189
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62,0	1
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	43
Итого за завтрак	415	10,79	14,3	4,3	311,1	

II Завтрак

Сок Персиковый	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389
Итого за прием пищи	180	1,0	0,2	17,8	84,8	

Обед

Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне со сметан	150	5,5	5,1	4,5	138,8	82
Суфле куриное	60	10,2	5,12	1,84	94,0	310
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4	3,4	19,4	123,0	205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,08	32,02	128,3	
Огурец свежий		0,3	0,00	1	5,6	11
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	560	16,82	18,3	67,94	512,0	

Полдник

Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	18,0	61,6	46
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	3	3,9	29,8	166,8	
Итого за прием пищи		3,0	3,9	47,8	228,4	

Ужин

Запеканка из творога	100	17,7	9,1	16,1	221,0	224
Соус молочный сладкий	50	0,9	6,3	16,5	49,0	367
Яблоко Свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Молоко кипяченое	180	6,0	4,0	9,8	89,0	434
Итого за прием пищи	430	25,04	19,7	52,01	406,0	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,4	49,2	216,4	1 542,2	
-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	----------------	--

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша геркулесовая жидкая молочная со сливочным маслом	155	7,2	9,6	32,7	240,4	173
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10	69,0	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	28
Итого за завтрак	365	12,8	18,4	55,7	393,0	
II Завтрак						
Сок Яблочный	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389
Итого за прием пищи	180	1,0	0,2	17,8	84,8	
Обед						
Суп крестьянский с крупой перловой на мясокостном бульоне	150	2,3	5,1	6,1	83,5	98
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,01	15,6	14,9	134,0	277
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,8	4,78	26,8	174,0	181
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,8	32,02	128,3	
огурец свежий		0,3	,000	1	5,6	11
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	620	18,6	10,52,	50,23	567,3	
Полдник						
Молоко кипяченое(молоко пастеризованное2,5% жирности)	180	6,0	4,0	9,8	80,0	434
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	3	3,9	29,8	166,8	249
Итого за прием пищи	220	6,0	7,9	39,1	246,8	
Ужин						
Рагу овощное	150	2,4	6,9	13,4	125,1	344
Котлета куриная рубленая	60	11,2	2,4	9,3	103,0	305
Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	18,0	68,4	46
Хлеб ржано- пшеничный	20	2	0,33	1	43,9	1
Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Итого за прием пищи	450	19,86	14,24	52,49	461,3	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,7	48,6	202,5	1 694,2

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,1	4,5	17,7	135,8	105
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	43
Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Итого за завтрак	400	15,3	14,8	49,04	373,8	
II Завтрак						
Яблоко Свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	180	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед						
суп картофельный с горохом и гречками	150/10	2,7	3,4	15,0	125,1	81
Запеканка картофельная с мясом	150	6,3	9	10	224,0	261
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,08	32,02	128,3	
огурец свежий		0,3	,0,00	1	5,6	11
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	560	12,53	17,,10	57,4	524,8	
Полдник						
Сок Грушевый	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	3	3,9	29,8	166,8	
Итого за прием пищи	250	4,0	4,1	47,6	251,6	
Ужин						
Каша перловая с маслом	130	6,8	6,9	35,9	151,6	171
печень тушеная в соусе	70	8,7	12,8	6,8	117,2	261
Хлеб ржано- пшеничный	25	3,36	0,66	1,44	38,2	1
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	40

Итого за прием пищи	405	20,16	23,4	57,74	384,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,3	49,8	222,5	1 581,2	

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из пшена и риса жидкая	150	2,6	2,5	18,5	128,0	190
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10	69,0	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	28
Итого за завтрак	360	9,19	11,2	42,1	281,0	
II Завтрак						
Яблоко свежее	150	1,0	0,2	17,8	84,8	389
Итого за прием пищи	150	1,0	0,2	17,8	84,8	
Обед						
суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,4	1,8	9,4	67,4	84
фрикадельки рыбные	60	6,4	12,1	5,9	121,0	263
овощи м молочном соусе	120	1,7	0,1	7,8	69,4	338
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,08	32,02	128,3	
огурец свежий		0,3	0,00	1	5,6	11
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	595	13,3	16,32	62,7	479,2	
Полдник						
Молоко кипяченое(молоко пастеризованное2,5%	180	6,0	4,0	9,8	80,0	434
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	3	3,9	29,8	166,8	
Итого за прием пищи	250	8,6	8,8	39,1	246,8	
Ужин						
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,1	2,4	32,4	10
Жаркое по-домашнему	120	14,0	13,2	13,5	144,0	261
Сок Персиковый	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389

Хлеб ржано- пшеничный	25	3,36	0,66	1,44	38,2	1
Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Итого за прием пищи	405	19,4	20,42	66,5	426,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,6	45,3	219,5	1 514,3	

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброт с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,28	7,4	21,5	172,5	64
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	40
Итого за завтрак	360	10,6	14,38	48,2	311,5	
II Завтрак						
Банан	100	0,6	0,6	12,6	67,0	338
Итого за прием пищи	100	0,6	0,6	12,6	67,0	
Обед						
салат картофельный	40	0,6	6,1	4,8	76,8	43
Суп картофельный с курой и сметаной	150/10	4	2	12	86,7	77
Пудинг из печени с морковью	60	10,8	5,7	19,6	129,6	344
Рагу овощное	150	2,4	6,9	13,4	112,6	
Компот из смеси сухофруктов		0,66	0,01	32,02	132,8	349
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	620	19,8	17,8	61,2	580,4	
Полдник						
Йогурт 1,5% жирности	150	5,1	1,9	7,4	66,8	126
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	210,3	424
Итого за прием пищи	250	12,4	14,4	51,3	277,1	
Ужин						

Рыба припущенная в молоке	60	11,4	10,4	0,0	139,0	246
Пюре картофельное	120	2,6	4,0	28,4	117,0	321
Чай сахаром	180	0,0	0,0	16,4	30,6	34
Хлеб ржано- пшеничный	25	3,36	0,66	1,44	38,2	1
Итого за прием пищи	385	16,4	14,8	45,7	348,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,8	49,8	231,8	1 583,7	

МЕНЮ

Если до 3х лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая жидкая молочная со сливочным маслом	150	3,8	6,1	20,9	154,0	189
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7	62,0	1
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	43
Итого за завтрак	360	11,24	13,3	44,5	323,0	
II Завтрак						
Сок Грушевый	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389
Итого за прием пищи	180	1,0	0,2	17,8	84,8	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной	40	1,7	3,7	3,8	39,7	84
Рассольник Ленинградский	150,/10	4,1	3,4	3	107,0	76
Котлета мясная (говядина)	60	8,,93	6,74	8,97	104,0	310
Картофель и овощи тушеные в соусе	120	2	1,6	7,8	53,2	142
Компот из смеси сухфруктов		0,66	0,01	32,02	132,8	349
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1
Итого за прием пищи	530	13,35	11,28	58,52	495,3	
Полдник						

Чай с молоком	180	2,5	1,8	10,6	69,3	40
Ватрушкак с творогом	70	4,6	11,3	38	227,5	249
Итого за прием пищи	250	7,1	13,1	48,6	296,8	
Ужин						
Плов из птицы	160	6,5	9,8	17,7	228,0	304
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	15
Чай сахаром	180	0,0	0,0	8,4	34,0	34
Хлеб ржано- пшеничный	25	3,36	0,66	1,44	38,2	1
Итого за прием пищи	415	12,8	10,4	28,8	345,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,8	51,2	221,8	1 515,1	

МЕНЮ

Ясли до 3х лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из пшена и риса жидкая	150	3,4	6,9	10,0	128,0	190
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10	69,0	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	28
Итого за завтрак	360	9,6	16,2	30,7	281,0	
II Завтрак						
Сок Яблочный	180	1,0	0,2	17,8	84,8	389
Итого за прием пищи	180	1,0	0,2	17,8	84,8	
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	10
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150,5	3,5	6,2	6,7	93,6	76
Запеканка из печени с рисом	160	15,5	17	17,6	216,0	294
Компот из смеси сухофруктов		0,66	0,01	32,02	132,8	349
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,33	12,4	41,9	1

Итого за прием пищи	555	21,7	21,92	61,7	508,6	
Полдник						
молоко кипяченое(молоко пастеризованное2,5% жирности)	180	6,0	4,0	9,8	80,0	434
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	3	3,9	29,8	166,8	
Итого за прием пищи	250	8,6	8,8	39,1	271,6	
Ужин						
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	368
Оладьи	100	10,6	14,3	35,6	242,6	276
Соус молочный сладкий	50	4,9	4,6	6,5	39,0	367
Чай сахаром	180	0	0	24,8	43,3	18
Итого за прием пищи	360	15,9	18,9	80,9	391,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	56,8	58,6	230,2	1 537,2		
Итого за период	494,6	525,4	2 075,0	15 506,3		
Среднее значение за период	49,4	52,5	207,5	1 550,6		

УКТОБ

21,62

