

Примерное меню-требование на весенне-летний период для детей 1-3 лет

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 1		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ячневая жидкая	150	5.28	5.7	27.6	184.2	0.37	с6111
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	4.5	с6261
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	
	Сыр	12	2.17	3.54	0	43.2	0	с66
	всего	336	9.1	12.756	45.61	337.98	4.87	
Второй завтрак								
	Кефир	100	2.9	2.5	4	50	0.7	с6270
	всего	100	2.9	2.5	4	50	0.7	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.94	7.65	61.5	6.16	с652
	Суфле из отварного мяса с рисом	50	9.07	9.6	2.397	141.3	0	с6179
	Пюре картофельное	120	3.06	4.8	20.44	138	18.16	с6216
	Соус томатный	15	0.17	0.63	1.2	11.17	0.35	с6235
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.81	85.5	0.6	с6253
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	533	17.03	18.535	70.277	527.97	25.27	
Уплотнённый завтрак								
	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	с6142
	Повидло	30	0.12	0	12	73.2	0.15	
	Морковь припущенная	80	1.11	4.24	5.96	65.44	2.61	с680
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.96	75.83	0.97	с6264
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	всего	380	23.87	19.11	50.98	495.8	3.98	
Итого за день		1349	52.9	52.901	170.867	1411.75	34.82	

Прием пищи ЯС.ЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 2		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	150	4.44	4.44	13.44	111.6	0.48	сб69
	Яйцо отварное	35	5.1	4.6	0.3	63	0	сб130
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	1.26	сб266
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	сб5
	всего	359	14.19	15.19	36.61	341.01	1.74	
Второй завтрак								
	Снежок	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	0.75	1.68	10.2	61.95	4.95	сб62
	Биточек рубленый из курицы	60	8.89	9.26	5.95	143	0.3	сб203
	Капуста тушеная	120	2.41	4.52	8.11	87.6	14.64	сб84
	Кисель из к/та	150	0	0	14.7	60	22.5	СП6411
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	528	15.36	16.01	56.74	443.05	42.39	
Уплотнённый завтрак								
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	7.57	4.56	2.31	81	0.11	сб161
	Каша гречневая вязкая с маслом	100	3.2	3.24	13.98	97.5	0	сб106
	Сок яблочный	200	1	0	0.2	84.44	4	сб269
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	всего	380	13.35	8	26.15	310.27	4.11	
Итого за день		1367	45.8	41.7	123.6	1144.83	49.04	

Прием пищи ЯС.ЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 3		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с маслом	100	1.32	2.43	16.78	94.37	0	сб111
	Чай с повидлом	150	0.09	0.01	8.13	33.33	0.09	сб261
	Омлет натуральный	80	7.21	10.01	1.79	125	0.39	сб131
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	
	всего	354	10.22	15.95	36.39	329.95	0.48	
Второй завтрак								
	Кефир	100	2.9	2.5	4	50	0.7	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4	50	0.7	
Обед								
	Щи со свежей капустой и картофелем	150	1.05	2.91	5.08	50.8	11.84	сб56
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7.71	6.2	1.98	94.5	0.3	сб177
	Макаронные изделия отварные	120	4.54	3.48	21.79	136.8	0	сб123
	Икра свекольная	30	0.7	1.38	3.69	30.03	2.01	сб47
	Напиток из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	сб251
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	498	17.43	14.64	68.22	475.83	15.44	
Уплотнённый полдник								
	Ватрушка с творогом	80	9.25	5.83	31.54	218.28	0.04	сб283
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1.66	3.31	10.16	77	1.14	сб231
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.96	75.83	0.97	сб264
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	всего	350	14.86	11.34	63.32	418.44	2.15	
Итого за день		1302	45.41	44.43	171.93	1274.22	18.77	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 4		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	2.4	3.81	16.05	108	0	сб111
	Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.92	74.16	0.19	сб263
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	
	Сыр	12	2.17	3.54	0	43.2	0	сб6
	всего	336	8.39	12.8	37.66	302.61	0.19	
Второй завтрак								
	Снежок	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.695	10.29	62.85	4.95	сб64
	Суфле из курицы	70	7.5	11.2	3.42	250.3	0.09	сб206
	Пюре из свеклы	100	1.5	3.37	8.74	71	7.63	сб219
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.81	85.5	0.6	сб253
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	518	14.26	16.83	61.04	560.15	13.27	
Уплотнённый полдник								
	Зразы рыбные с яйцом	60	8.06	4	9.03	104	1.37	сб170
	Пюре картофельное с морковью	120	2.28	3.69	14.4	100.08	12.6	сб217
	Кофейный напиток с сахаром	150	2.37	2	11.96	75.83	1.12	сб264
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	всего	350	14.29	9.89	45.05	327.24	15.09	
Итого за день		1304	39.84	42.02	147.85	1240.5	29.35	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 5		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150	5.02	7.35	20.32	167.25	0.18	сб111
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	1.26	сб266
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	
	Повидло	12	0.04	0	4.8	29.28	0.06	
	всего	336	9.71	13.5	47.99	362.94	1.5	
Второй завтрак								
	Снежок	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	
Обед								
	Суп-пюре из картофеля	150	2.92	3.61	14.11	100.8	5.13	сб71
	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58	сб181
	Пюре из гороха с маслом	120	10.3	5.2	26.68	194.28	0	сб120
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	8.5	34.16	2.35	сб262
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	518	23.65	15.1	72.18	519.12	8.06	
Уплотнённый полдник								
	Пирожок печенный с яйцом и рисом	80	2.95	5.51	178.68	132.8	0.6	Сб279
	Салат картофельный	100	1.51	5.1	13.75	107	1.16	сб39
	Кисель из к/та	150	0	0	14.7	60	22.5	СП6411
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	всего	350	6.04	10.81	216.79	347.13	24.26	
Итого за день		1304	42.3	41.91	341.06	1279.69	34.62	

Прием пищи яс.ли	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 6		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба	150	4.65	5.79	20.78	150.75	0.15	сб107
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.96	75.83	0.97	сб264
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	сб5
	Яйцо отварное	35	5.1	4.6	0.3	63	0	сб130
	всего	359	13.72	15.89	42.73	366.83	1.12	
Второй завтрак								
	Кефир	100	2.9	2.5	4	50	0.7	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4	50	0.7	
Обед								
	Борщ	150	0.96	2.91	6.55	56.25	6.33	сб51
	Биточек из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58	сб181
	Пюре картофельное	120	2.46	3.84	16.35	110.4	14.52	сб216
	Напиток из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	сб251
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	518	13.88	13.15	63.69	429.73	22.72	
Уплотняющий десерт								
	Пудинг из творога запеченный	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	сб146
	Повидло	30	0.12	0	12	73.2	0.15	
	Сок яблочный	200	1	0	0.2	84.44	4	сб269
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33		
	всего	350	17.84	10.96	46.19	459.97	4.34	
Итого за день		1327	48.34	42.5	156.61	1306.53	28.88	

Прием пищи яс.ли	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 7		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	4.11	4.29	25.2	153.9	0.405	сб111
	Чай с повидлом	150	0.09	0.01	8.13	33.33	0.09	сб261
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	
	Сыр	12	2.77	3.54	0	43.2	0	сб6
	всего	336	8.57	11.34	43.02	307.68	0.495	
Второй завтрак								
	Снежок	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	
Обед								
	Суп картофельный	150	1.41	1.69	9.97	60.75	7.2	сб61
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	19	сб196
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.81	85.5	0.6	сб253
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	548	14.05	9.755	55.92	491.75	26.8	
Уплотнённый								
	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	0.71	сб150
	Соус сметанный	50	0.7	2.5	2.93	37	0.02	сб241
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	1.26	сб266
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33		
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	Пермь118
	всего	420	17.39	16.04	59.35	451.49	11.99	
Итого за день		1404	42.91	39.635	162.39	1301.42	40.085	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 8		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	100	1.63	0.24	0.24	66	0	сб111
	Омлет натуральный	75	6.75	9.38	1.68	117.18	0.36	сб131
	Кофейный напиток с сахаром	150	2.37	2	11.96	75.83	1.12	сб264
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	
	всего	349	12.35	15.12	23.57	336.26	1.48	
Второй завтрак								
	Кефир	100	2.9	2.5	4	50	0.7	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4	50	0.7	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	150	4.05	2.47	11.7	86.25	4.26	Уфа42
	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41	сб200
	Салат из отварной свеклы	30	0.43	1.83	2.04	26.2	2.55	Сб34
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.32	33.33	4.2	сб261
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	538	23.84	19.646	66.6	540.28	11.42	
Уплотненный								
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0	сб290
	Уха рыбацкая	150	3.4	2.1	8.3	66	0.72	Уфа 5
	Кисель из к/та	150	0	0	14.7	60	22.5	СП6411
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	всего	370	8.86	4.66	58.81	314.33	23.22	
Итого за день		1357	47.95	41.926	152.98	1240.87	36.82	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 9		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	150	4.44	4.44	13.44	111.6	0.48	с669
	Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.92	74.16	0.19	с6263
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	с65
	всего	324	8.26	9.89	35.05	263.01	0.67	
Второй завтрак								
	Снежок	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	с6270
	всего	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	1.02	2.89	4	46.2	12.01	с655
	Макаронник с мясом	120	13.65	8.75	25.04	234	0.31	с6194
	Икра севокольная	30	0.7	1.38	3.69	30.03	2.01	с647
	Напиток из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	с6251
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	498	18.8	13.69	68.41	473.93	15.62	
Уплотненные								
	Пирожок печенный с яйцом и луком	100	6.28	5.86	3.87	191.49	0.566	с6279
	Морковь припущенная	80	1.39	4.3	5.96	65.6	0.88	с680
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.96	75.83	0.97	с6264
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33		
	всего	350	11.62	12.36	31.45	380.25	2.416	
Итого за день		1272	41.58	38.44	139.01	1167.69	19.506	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
ДЕНЬ № 10		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	150	2.32	3.96	24.15	141	0	сб106
	Чай с повидлом	150	0.09	0.01	8.13	33.33	0.09	сб261
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	Москва 701
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	0	Москва 149
	Сыр	12	2.77	3.54	0	43.2	0	сб6
	всего	336	6.78	11.01	41.97	294.78	0.09	
Второй завтрак								
	Снежок	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	сб270
	всего	100	2.9	2.5	4.1	50.5	0.8	
Обед								
	Свекольник со сметанной	150	1.2	3.09	8.88	67.98	4.17	Пермь136
	Тефтели мясные	60	8.87	9.93	11.71	171	0.65	сб187
	Рагу из овощей	150	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	сб87
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.81	85.5	0.6	сб253
	Хлеб пшеничный	12	0.94	0.12	5.76	28.4		
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	12.02	62.1		
	всего	558	15.94	17.625	69.34	501.65	19.75	
Уплотненный								
	Салат Космос	100	5.87	14.62	5.76	179	46	сб160
	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	сб298
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	85.34	4	Москва399г
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.33	0	
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	Пермь118
	всего	495	13.74	23.65	91.9	636.67	60.05	
Итого за день		1489	39.36	54.785	207.31	1483.6	80.69	
За 10 дней		13475	446.39	440.247	1773.607	12851.1	372.581	
Среднее за 10 дней		1347.5	44.639	44.0247	177.3607	1285.11	37.2581	