

Примерное меню

Рацион: ясли2023

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" ясли	150	5	7	25	218	66,01
	Кофейный напиток с молоком ясли	150	3	3	12	116	125,02
	Печенье	20	1	2	14	74	33
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
Завтрак второй							
	Снежок ясли	100	4	3	4	67	1 119,02
Обед							
	Горошница ясли	120	9	4	20	159	35,02
	Компот из свежеморож. ягод ясли	150			10	42	306,01
	Помидор свежий ясли	40			2	9	11,01
	Суп "Хорчо" на мясном бульоне ясли	150	5	6	10	115	119,03
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
	Шницель мясной ясли	60	9	9	6	143	213,02
Уплотненный полдник							
	Запеканка из печени со сметанным подливом ясли	160/20	19	13	15	255	205,03
	Огурец консервированный	40			1	5	416
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
	Чай	150			8	29	132,01
	Яблоко ясли	100			9	45	82,01
Итого за 1 день			62	49	163	1410	
День 2							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная ясли	150	5	7	23	206	1 070,05
	Кофейный напиток с молоком ясли	150	3	3	12	116	125,02
	Гренки с сыром ясли	20/8	3	4	8	84	1,01
Завтрак второй							
	Йогурт фруктовый ясли	100	5	2	9	70	340,01
Обед							
	Биточки из говядины в сметанно-томатном соусе ясли	60	10	13	8	186	153
	Зеленый горошек ясли	40	1		3	16	221,01
	Капуста тушеная ясли	120	2	6	7	88	48,01
	Компот из сухофруктов ясли	150			9	32	122,01
	Суп-лапша на курином бульоне ясли	150	6	5	10	110	116,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Уплотненный полдник							
	Апельсин ясли	100	1		8	40	159
	Пудинг творожно-манный со сладким подливом ясли	130/20	19	15	20	301	31,07
	Кисель из с/м ягоды ясли	150			18	72	459,02
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Итого за 2 день			58	54	153	1415	
День 3							
Завтрак							
	Вафли ясли	20	1	5	13	71	409,02
	Вермишель молочная ясли	150	3	3	13	118	70,01
	Какао на молоке ясли	150	3	3	14	131	300,01
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
Завтрак второй							
	Снежок ясли	100	4	3	4	67	1 119,02
Обед							
	Гарнир гречневый с маслом ясли	100	3	5	16	117	65,02
	Гуляш в томатном соусе ясли	50	10	11	3	153	202,05
	Компот из свежемороженых ягод ясли	150			9	37	123,03
	Помидор свежий ясли	40			2	9	11,01
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
	Щи со сметаной ясли	150	5	7	7	110	30,03
Уплотненный полдник							
	Банан ясли	100	2	1	23	96	140,11
	Каша ячневая рассыпчатая №128 ясли	120	3	5	13	113	148

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Котлеты куриные ясли	60	13	9	6	160	86,02
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
	Чай с сахаром ясли	150			6	24	132,02
Итого за 3 день			53	54	166	1387	
День 4							
Завтрак							
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
	Сыр порционный ясли	20	6	8		101	166
	Каша манная ясли	150	6	7	25	216	72,03
	Кофейный напиток с молоком ясли	150	3	3	12	116	125,02
Завтрак второй							
	Йогурт фруктовый ясли	100	5	2	9	70	340,01
Обед							
	Свекольник со сметаной ясли	150	5	8	8	122	113,02
	Ежики в томатно-сметанном соусе ясли	130/20	15	15	18	269	204,01
	Кисель из с/м ягоды ясли	150			18	72	459,02
	Огурец свежий ясли	40			1	6	410,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Уплотненный полдник							
	Каша кукурузная молочная ясли	150	5	6	22	195	71,04
	Чай сладкий с лимоном ясли	150			7	28	133,01
	Яблоко ясли	100			9	45	82,01
	Бутерброд с джемом	20/8	2		23	101	1 003
Итого за 4 день			50	50	170	1428	
День 5							
Завтрак							
	Запеканка творожно-манная со сладким подливом ясли	130/20	18	15	15	280	31,06
	Какао на молоке ясли	150	3	3	14	131	300,01
	Бутерброд с маслом	20/5	1	4	8	73	1 002
Завтрак второй							
	Снежок ясли	100	4	3	4	67	1 119,02
Обед							
	Помидор свежий ясли	40			2	9	11,01
	Суп с клецками ясли	150	6	5	10	106	43,03
	Пюре картофельное ясли	110	3	5	16	130	56,01
	Тефтели из рыбы ясли	60	14	8	8	151	90,01
	Компот из кураги ясли	150	1		16	67	302,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Уплотненный полдник							
	Апельсин ясли	100	1		8	40	159
	Голубцы ленивые со сметанной подливой ясли	150/30	11	11	19	221	162
	Чай с сахаром	150			16	59	132
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Итого за 5 день			66	54	155	1431	
День 6							
Завтрак							
	Вафли ясли	20	1	5	13	71	409,02
	Каша манная ясли	150	6	7	25	216	72,03
	Кофейный напиток ясли	150			10	39	303,01
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
Завтрак второй							
	Йогурт фруктовый ясли	100	5	2	9	70	340,01
Обед							
	кукуруза консервированная ясли	40	4	2	24	50	42
	Рассольник со сметаной ясли	150	5	7	7	114	112,02
	Вермишель с маслом ясли	110	3	6	21	148	75,03
	Котлета мясная рубленая паровая ясли	60	11	10	6	159	99,01
	Компот из свежемороженных ягод ясли	150			9	37	123,03
	Хлеб пшеничный ясли	20	2		10	48	420,02
Уплотненный полдник							
	Рыба по-ленинградски ясли	180	23	21	15	341	89,02
	Хлеб пшеничный с вареной сгущенкой	20/8	2		10	48	420,01
	Чай с сахаром ясли	150			6	24	132,02
	Яблоко ясли	100			9	45	82,01
Итого за 6 день			62	60	181	1449	
День 7							
Завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом	20/5	1	4	8	73	1 002
	Запеканка творожно-манная с джемом ясли	130/20	19	13	26	312	156
	Какао на молоке ясли	150	3	3	14	131	300,01
Завтрак второй							
	Снежок ясли	100	4	3	4	67	1 119,02
Обед							
	Компот из кураги ясли	150	1		16	67	302,01
	Огурец свежий ясли	40			1	6	410,01
	Плов с птицей ясли	160	11	12	22	241	1 072,03
	Суп-лапша на курином бульоне ясли	150	6	5	10	110	116,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Уплотненный полдник							
	Груша ясли	100			10	40	81,01
	Ежики в томатно-сметанном соусе ясли	130/20	15	15	18	269	204,01
	Свекла вареная ясли	32			3	13	5
	Компот из свежеморож. ягод ясли	150			10	42	306,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Итого за 7 день			65	56	163	1467	
День 8							
Завтрак							
	Каша пшеничная ясли	150	5	6	24	204	73,12
	Кофейный напиток с молоком ясли	150	3	3	12	116	125,02
	Сыр порционный ясли	20	6	8		101	166
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
Завтрак второй							
	Йогурт фруктовый ясли	100	5	2	9	70	340,01
Обед							
	Бигус с мясом ясли	160	12	15	6	205	48,02
	Компот из сухофруктов ясли	150			9	32	122,01
	Помидор свежий ясли	40			2	9	11,01
	Суп по - уральски ясли	150	6	8	9	131	37,02
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
Уплотненный полдник							
	Банан ясли	100	2	1	23	96	140,11
	Пюре картофельное ясли	110	3	5	16	130	56,01
	Горбуша с-с ясли	40	8	3		59	26,02
	Суфле куриное ясли	60	11	7	2	117	212,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
	Чай с сахаром ясли	150			6	24	132,02
Итого за 8 день			67	58	149	1451	
День 9							
Завтрак							
	Хлеб бородинский	20	1		8	40	93
	Каша пшенная молочная ясли	150	6	7	20	198	73,01
	Кофейный напиток с молоком ясли	150	3	3	12	116	125,02
	Печенье ясли	20	1	2	14	74	165
Завтрак второй							
	Снежок ясли	100	4	3	4	67	1 119,02
Обед							
	Борщ с мясом и со сметаной ясли	150	5	7	11	126	101
	Рыба запеченная в сметанном соусе ясли	60	13	8	2	130	88,01
	Макароны отварные ясли	100	3	6	21	155	171
	Компот из кураги ясли	150	1		16	67	302,01
	Огурец свежий ясли	40			1	6	410,01
	Хлеб пшеничный ясли	20	2		10	48	420,02
Уплотненный полдник							
	Каша гречневая с маслом	120	4	5	22	141	65
	Чай с сахаром ясли	150			6	24	132,02
	Блинчики с джемом ясли	100/8	4	11	20	219	135,03
	Апельсин ясли	100	1		8	40	159
Итого за 9 день			49	53	174	1449	
День 10							
Завтрак							
	Какао на молоке ясли	150	3	3	14	131	300,01
	Бутерброд с маслом	20/5	1	4	8	73	1 002
	Запеканка творожно-манная со сладким подливом ясли	130/20	18	15	15	280	31,06
Завтрак второй							
	Йогурт фруктовый ясли	100	5	2	9	70	340,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп гороховый с гречками ясли	150	8	5	22	168	114,05
	Язык с картофелем запеченный ясли	170	14	15	17	263	150
	Помидор свежий ясли	40			2	9	11,01
	Компот из свежеморож. ягод ясли	150			10	42	306,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	48	420,03
Уплотненный полдник							
	Рагу овощное ясли	180	11	7	13	157	167
	Кисель из с/м ягоды ясли	150			18	72	459,02
	Яблоко ясли	100			9	45	82,01
	хлеб пшеничный 30	30	2		15	71	161
Итого за 10 день			67	52	161	1430	
Итого за весь период			599	540	1635	14318	
Среднее значение за период			60	54	164	1432	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,18	3,77	11,42		

Составил Мал Диетсестра

Утвердил Иванов

