

10-ти дневное меню

Список рационов: 1-3лет ясли весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	165	5	5	23	161	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	200	5	3	23	125	5
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85	
Уплотненн ый полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 463	45	40	220	1 417	77

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Суфле из птицы	50	5	7	2	167	
обед		Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненн ый полдник		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60	4	8	19	219	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 345	38	42	189	1 424	14

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	165	3	3	12	85	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	165	5	6	23	166	2
2 завтрак		Печенье	20	1	3	14	90	
обед		Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	24	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Пюре картофельное с морковью	120					
				2	4	14	100	13
обед		Птица отварная	60	14	10		146	
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Борщ с капустой и картофелем	190	1	4	10	78	8
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	130					
				23	16	17	302	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	45					
				3		22	106	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165					
						12	46	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Итого			1 365	59	50	183	1 440	23

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	165	4	4	28	168	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200					
				3	3	13	92	4
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		салат из свеклы и моркови	60					
				1	6	5	78	5
Уплотненн ый полдник		Омлет с рисом	110					
				10	11	24	239	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165					
						12	46	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	50					
				4		25	118	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 443	38	32	223	1 451	69

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	165		5	30	184	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200					
				3	4	8	83	15
обед		Суфле "Золотая рыбка"	60	9	9	9	152	1
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	

обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	55	4		27	129	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	1
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	80	6	6	44	257	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Итого			1 548	39	40	234	1 478	83

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	165	3	3	14	98	1
завтрак		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	165	2	4	22	132	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Суп с макаронными изделиями	165	2	3	10	80	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненн ый полдник		Каша рассыпчатая гречневая	165	9	7	43	268	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	165			12	46	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Итого			1 563	50	36	245	1 479	76

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	165	3	2	12	77	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	165	5	6	23	166	2
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	
обед		Суп картофельный с клецками	165	2	2	9	64	3
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	60	4	5	33	193	

Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	165			12	46	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	165	2	4	28	156	
обед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	165			23	94	
обед		Суфле "Золотая рыбка"	60	9	9	9	152	1
обед		Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	165	3	6	8	103	15
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненный полдник		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненный полдник		Омлет с рисом	90	8	9	19	196	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	165	5	4	8	94	2
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Пряники заварные	20	1		15	69	
Итого			1 418	51	45	203	1 407	76
Итого всего			14 477	457	397	2 133	14 346	514
Среднее			1 447,7	45,7	39,7	213,3	1 434,6	51,4