

10-ти дневное меню

Список рационов: 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	190	6	6	27	185	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	250	6	3	29	156	6
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	200	11	9	55	342	
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 885	60	49	294	1 846	108

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	190	3	6	23	158	
завтрак		Какао с молоком	190	4	3	16	113	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	85	18
обед		Сметана	9		1		15	
обед		Суфле из птицы	70	7	10	3	234	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	80	6	1	39	188	
Уплотненный полдник		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60	4	8	19	219	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 739	52	53	258	1 879	22

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	190	6	7	26	191	2
2 завтрак		Печенье	40	3	7	27	180	
обед		Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	32	1
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Пюре картофельное с морковью	150					
обед		Птица отварная	80	18	14		195	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	10
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	150					
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	40					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	70					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 695	76	70	241	1 889	29

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	190	5	5	32	194	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	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	250					
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	200	4	4	16	115	6
обед		Компот из сушеных фруктов	180	15	11	29	454	16
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
Уплотненный полдник		салат из свеклы и моркови	80					
Уплотненный полдник		Омлет с рисом	110					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180	1	8	7	105	7
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	60					
Уплотненный полдник		Соль	5	10	11	24	239	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	60					
Уплотненный полдник		Соль	5	5		30	141	
Итого			1 675	49	43	262	1 816	80

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	190	5	6	35	211	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	40	3		20	94	
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	180					
обед		Суфле "Золотая рыбка"	80	3	4	7	74	13
обед		Пюре картофельное	150	12	12	12	203	1
обед		Соус сметанный	40	3	5	20	138	18
обед		Компот из сушеных фруктов	180	1	2	2	30	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	

обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	230	7	6	22	167	1
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100	8	8	31	322	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 808	53	51	267	1 828	84

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	10	1		5	24	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус сметанный	40	1	2	2	30	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Суп с макаронными изделиями	180	2	4	11	87	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненн ый полдник		Каша рассыпчатая гречневая	180	10	7	46	293	
Уплотненн ый полдник		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Итого			1 833	69	46	301	1 835	84

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	190	6	7	26	191	2
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус томатный	40		2	3	30	1
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	80	6	6	44	257	

Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 770	62	52	292	1 870	11

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	200	5	7	32	210	
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	200	11	8	22	340	12
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	230	2	4	8	78	17
обед		Пюре морковное	60	1		5	29	2
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с рисом	150					
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	40					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 750	61	52	245	1 839	81

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Молоко кипяченое	190	6	5	10	108	3
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	30			17	64	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
завтрак		Каша вязкая пшеничная	190	5	5	32	194	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85	7
обед		Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	1
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	90	4	3	19	124	2
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 825	63	44	293	1 822	19

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
------------	-----------	--------------------	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	200			14	56	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
обед		Компот из сушеных фруктов	190			26	108	
обед		Суфле "Золотая рыбка"	80	12	12	12	203	1
обед		Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	200	4	8	9	125	18
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненный полдник		Икра свекольная	80					
Уплотненный полдник		Омлет с рисом	110	2	4	10	80	5
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	10	11	24	239	
Уплотненный полдник		Соль	5	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Пряники заварные	40					
				3	1	30	138	
Итого			1 720	71	58	265	1 805	83
Итого всего			17 700	616	518	2 718	18 429	601
Среднее			1 770	61,6	51,8	271,8	1 842,9	60,1