## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ясли) НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД

День: понедельник

Неделя: первая Сезон: тёплый период

педели: первил сезоп: теплып перлод					
Наименование блюда	Pr wad an	Пищевые	Знергетиче ская		
паименование олюоа	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
		0 0,1111	P	J	(Ккал)
Завтрак		30.77	24.98	60.74	511.89
Каша молочная гречневая с маслом	150	5.55	13.05	33.75	278.7
Какао с молоком	150	4,8	5,7	7.65	90.59
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	12.06	112.2
2-Завтрак					
Сок	80	0,4	0	7.28	30.4
Обед		18.45	10.5	108.25	561.6
Борщ с курой и со сметаной	150	4.35	3.75	2	81.15
Азу из мяса	50	6.2	6.05	0.85	80.85
Рис отварной со сл. маслом	100	6.7	0,7	78.9	309.6
Компот из сухофруктов	150	1,2	0	21.3	90
Полдник		7,8	11.76	12.89	195
Картофельное пюре	100	11,7	17.64	5.94	235.8
Салат из ранней капусты с раст. маслом	50	1,08	5,06	3,81	65,79
Чай с сахаром	150		0	12.6	50.4
Bcero:		57.02	47.24	181.88	1268.49

День: вторник

Неделя: первая <u>Сезон:</u> тёплый <u>период</u>

первы серьы первы первы	_	Пищевые вещества			Знергетиче ская
Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры I	углеводы	ценность
					(Ккал)
Завтрак		25.07	12.68	52.57	346.41
Каша молоч. ассорти (рис, пшено) со сл. маслом	150	4.65	6.45	24.3	174
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	37.8
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	12.06	112.2
2-Завтрак					
Сок (фрукт)	80	0,4	0	7.28	30.4
Обед		20.42	6.23	28.27	180.4
Суп рыбный со сметаной	150	2.85	1.65	3.6	42
Тефтели рубленные из мяса, соус	50	11.62	8.02	8.91	157.99
Картофельное пюре	100	1.45	3.88	7.98	73.49
Салат из моркови с раст. маслом	50	0,56	0,05	3,72	14,68
Компот из сухофруктов	150	1.2		21.3	90
Хлеб	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		6.79	8.67	38.97	289.71
Молочная вермишель со сл. маслом	150	4.45	8.67	25.69	207.75
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Bcero:		33.66	21.65	104.84	692.82

День: среда

Неделя: первая <u>Сезон:</u> тёплый <u>период</u>

Наименование блюда		Пищевые	Знергетиче		
	Выход гр.			ская	
		белки	жиры	углеводы	ценность
					(Ккал)
Завтрак		27.41	14.62	56.92	398.56
Каша молочная пшеничка со сл. маслом	150	4.65	6.45	24.3	174
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1;94	13.28	81.96
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	12.06	112.2
2-Завтрак					
Сок	80	0,4		7.28	30.4

Обед		8.83	20.76	52.09	420.56
Суп рисовый с курой	150	0,9	6.15	6.75	84.6
Оладьи из печени	50	3.49	14.31	10.74	189.26
Свекла тушеная со сметаной	80	1.44	12.59	8.81	72.34
Компот из сухофруктов	150	1.2	0	21.3	90
Хлеб	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		11.38	7,62	25.64	221.33
Пудинг из творога с повидлом	70/10	11.38	7.62	17.28	184.13
Кисель	150	0	0	8.36	37.2
Bcero:		48	43	134,65	1040,45

День: четверг Неделя: первая Сезон: тёплый период

Наименование блюда		Пищевые	Энергетиче ская		
наименование олюда	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
Завтрак		26.18	15.3	42.62	341.62
Каша молочная ассорти /(геркулес, греча) со сл.масл.	150	5.76	9.07	14.35	161.22
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	37.8
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	12.06	112.2
2-Завтрак					
Сок / (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
Обед		23.68	15,18	58.26	470.14
Суп вермишелевый с курой	150	0,9	6.15	6.75	84.6
Овощи тушеные с мясом	150	12.43	13.38	16.76	249.04
Компот из сухофруктов	150	1,2	0	21.3	90
Хлеб	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		13.21	15.53	29.62	308.82
Омлет	150	7,8	4,54	4,54	166,68
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Bcero:		63.07	46.01	130.5	1232.78

<u>День: пятница</u> <u>Неделя: первая Сезон</u> тёплый период

Наименование блюда	D 3	Пищевые	Энергетиче ская		
наименование олюоа	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Завтрак		27.71	14.62	154.97	/Ккал) 389.56
Каша молочная манная со сл. маслом	150	4.95	6.45		165
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Булка, масло	30\05	20.02	6.23		112.2
2-Завтрак					
Сок (фрукт)	80	0.4	. 0	7.28	30.4
Обед		17.81	11.94	57.63	404.6
Овощной суп с мясом со сметаной	150	3.3	2.85	7.65	71.4
Рыба с овощами	50	10.21	3.29	6.08	93.6
Картофельное пюре со сл. маслом	100	1.3	5.5	9д	92.9
Компот из сухофруктов	150	1.2	0	21.3	90
Хлеб	30	1,8	0.3	13.3	56.7
Полдник		8.19	11.46	59.59	346.48
Булочка сдобная с корицей	70	8.19	11.46	50.66	342.7
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Bcero:		53.71	38.02	272.19	1340.64

## День: понедельник

Неделя: вторая Сезон: тёплый период									
	Выход гр.	_		Энергетиче					
Наименование блюда		Пищевые		ская					
		белки	жиры	углеводы	ценность				
Завтрак		29,72	17.63	146.26	419.65				
Каша молочная рисовая с маслом	150	4,5	5.7	26.55	176.4				
Какао с молоком	150	4,8	5.7	7.65	100.65				
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2				

2-Завтрак					
Сок (фрукт)	80	0,4	0	7.28	30.4
Обед		21.15	9.68	74.57	461.27
Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	150	1,5	3	6	57
Бефстроганов из мяса	50	10.65	4.38	2.97	94.57
Греча отварная со сл. маслом	100	6	2	31	163
Салат из моркови с раст. маслом	50	0,56	0,05	3,72	14,68
Компот из сухофруктов	150	1,2		21.3	90
Хлеб	30	1,8	0.3	13.3	56.7
Полдник		1.8	1.92	15.89	56.34
Овощи отварные с р/маслом	120	1,8	1.92	6.96	52.56
Чай с сахаром	150			8.93	3.78
Всего:		52.67	29.23	236.72	937.26

<u>День:</u> вторник <u>Неделя:</u> вторая <u>Сезон:</u> тёплый период

Наименование блюда	D )	Пищевые	Энергетиче ская		
Наименование олюда	Выход гр.				
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
Завтрак		22.97	*		263.83
Каша молочная пшенная со сл. маслом	150	2.55	6.6	31.8	117,45
Чай с сахаром	150			8.93	3,78
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112,2
2-Завтрак					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
Обед		20.31	92.76	68.87	539.67
Суп молочный вермишелевый со сл. маслом	150	4.97	80.22	18.11	165,55
Котлета мясная рубленная	50	11.04	6.74	6.86	134,52
Картофельное пюре со сл. маслом	100	1,3	5.5	9,3	92.9
Компот из сухофруктов	150	1.2	0	21.3	90
Хлеб	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		6.58	8.42	29.69	222.55
Овощи тушеные со сметаной	150	4.24	6.48	16.41	140,59
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Bcero:		49.86	114,01	258,63	1026,05

День: <u>среда</u>

Неделя: **вторая Сезон:** тёплый **период** 

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые	Энергетиче ская		
		белки	жиры	углеводы	ценность
				J-11-0-0 <sub>[A-1</sub>	(Ккал)
Завтрак		27.71	14.62	154.97	389.56
Каша манная с маслом	150	4.95	6.45	22.35	165
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112,2
2-Завтрак					
Сок	80	0.4		7.28	30.4
Обед		11.35	8.23	50.08	420.99
Суп фасолевый с курой	150	6.9	4.05	7.5	100.8
Котлета рыбная рубленная	50	12.66	5	8.05	126.35
Картофельное пюре	100	11,7	17.64	5.94	235.8
Салат из ранней капусты с раст. маслом	50	1,08	5,06	3,81	65,79
Компот из сухофруктов	150	1.2	0	21.3	90
Хлеб	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		11.38	7.62	26.21	287.91
Творожная запеканка с повидлом	80/10	11.38	7.62	17.28	184.13
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Bcero:		50,44	30.47	231.26	1098.46

<u>Неделя:</u> вторая <u>Сезон:</u> тёплый период					
Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетиче ская
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
Завтрак		24.47	10.28	143.42	262.03
Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4.05	4.05	15.15	115.65
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Булка, масло	30\05	20,02	6.23	112.06	112.2
2-Завтрак					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
Обед		23,31	15.65	46.74	432.24
Суп гречневый с курой	150	3	1.95	4.65	48.45
Капуста тушёная с сосиской	150	17,31	13.4	7.49	237.09
Компот из сухофруктов	150	1.2		21.3	90
Хлеб	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Полдник		9.01	8.99	32.27	253.22
Макароны отварные со сл. маслом и сыром	100/15	6.67	7.05	18.99	171.26
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Bcero:		56.79	34.92	222.43	947.49

<u>День:</u> пятница Неделя: вторая Сезон: тёплый период

		Пищевые	Энергетиче		
Наименование блюда	Выход гр.	тищевые		ская	
Transcriodanae omoda	Выхоо ср.	белки х	жиры	углеводы	ценность
			P	5	(Ккал)
Каша молочная рисовая с маслом	150	4,5	5.7	26.55	176.4
Какао с молоком	150	4.8	5,7	7.65	100.65
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-Завтрак					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
Обед		21.15	9.68	74.57	461,27
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150	1.5	3	6	57
Бефстроганов из мяса	50	10.65	4.38	2.97	94.57
Греча отварная со сл. маслом	100	6	2	31	163
Компот из сухофруктов	150	1.2		21.3	90
Хлеб	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		1.8	1.92	15.89	56.34
Овощи отварные с р/маслом	120	1,8	1.92	6.96	52.56
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Bcero:		52.67	29.23	244	937.26

День: понедельник

Неделя: третья <u>Сезон:</u> тёплый <u>период</u>

-1/- F- <del></del> - <del></del>					
		Пищевые	Энергетиче		
Наименование блюда	Выход гр.	_	ская		
			жиры	углеводы	ценность
		ОСЛКИ			(Ккал)
Завтрак		30.77	24.98	160.74	511.89
Каша молочная гречневая со сл. маслом	150	5.55	13.05	33.75	278.7
Какао с молоком	150	4,8	5,7	7.65	90.59
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-й завтрак					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
Обед		24,32	12,23	76,64	514,01
Свекольник с курой со сметаной	150	4.35	3.75	7,2	81.15
Плов с мясом	180	16.65	6.38	33.97	257.57
Салат из ранней капусты	45	0.32	1,8	0.87	28.59
П					

День: вторник

Неделя: третья <u>Сезон:</u> тёплый <u>период</u>

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые	е вещества		Энергетиче ская	
	1	белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)	
	Завтрак		25.07	12.68	152.57	320.38
	Каша молочная ассорти (пшено, рис) со сл. маслом	150	4.65	6.45	24.3	174

Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
Каша молочная манная с маслом	150	4.95	6.45	22.35	165
Кофейный напиток с молоком	150	4.8	5,7	7.65	100.65
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-й завтрак					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
Обед		17,81	11,940	57,63	404,6
Овощной суп с мясом со сметаной	150	3.3	2.85	7.65	71.4
Рыба с овощами	50	10.21	3.29	6.08	93.6
Картофельное пюре со сл. маслом	100	1,3	5.5	9,3	92.9
Компот из сухофруктов	150	1,2		21.3	90
Хлеб ржаной	30	1,8	0.3	13.3	56.7
Полдник		11,380	7,620	26,21	187,91
Оладьи сдобные с повидлом	80/10	11.38	7.62	17.28	184.13
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Всего:		59,36	37,94	233,18	1000,86

День: понедельник Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Pr wad an	Пищевые вещества			Энергетиче ская
- Тамине отгода	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
Завтрак		29.72	17.63	153.54	409.59
Каша молочная рисовая с маслом	150	4.5	5,7	26.55	176.4
Какао с молоком	150	4.8	5,7	7.65	90.59
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-й завтрак					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
Обед		21,850	8,380	122,47	607,87
Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	150	1,5	3	6	57
Гуляш из мяса	50	10.65	4.38	2.97	94.57
Макароны отварные со сл. маслом	100	6.7	0.7	78.9	309.6
Компот из сухофруктов	150	1.2	0	21.3	90
Хлеб ржаной	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Полдник		1,800	1,920	15,89	56,34
Овощи отварные с р/маслом	120	1.8	1.92	6.96	52.56
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Всего:		53,37	27,93	291,90	1073,8

День: вторник Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пишерые	Іищевые вещества		
		Пищевые вещества			ская
	_	белки	жиры		ценность
			жиры	углеводы	(Ккал)
Завтрак		22.97	12.83	160.07	263.83
Каша молочная пшенная с маслом	150	2.55	6.6	31.8	117,45
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Булка, масло	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-й завтрак					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
Обед		20,37	22,49	78,5	605,34
Суп молочный рисовый со сл. маслом	150	4.45	8.67	25.69	207.75
Котлета мясная рубленая, соус	50	11.62	8.02	8.91	157.99
Картофельное пюре со сл. маслом	100	1.3	5.5	9.3	92.9
Компот из сухофруктов	150	1,2		21.3	90
Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		9,040	12,180	24,06	241,24
Овощи тушеные со сметаной	150	4.24	6.48	16.41	140,59
Кофейный напиток с молоком	150	4,8	5.7	7.65	100.65
Всего:		52,38	47,50	262,63	1110,41

День: среда Неделя: четвёртая Сезон: тёплый период

Пищевые вещества	Энергетиче
пищевые вещества	ская

		белки	и жиры	углеводы	ценность
			Г		(Ккал)
Завтрак		30.17	18.38	149.34	408.25
Каша молочная манная со сл. маслом	150	4,95	6.45	22.35	165
Кофейный напиток с молоком	150	4,8	5,7	7.65	100.65
Булка, маслом	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-й завтрак					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
Обед		16,160	10,470	54,66	470,79
Суп крестьянский с мясом, со сметаной	150	1,5	3	6	57
Тефтели рубленные из рыбы в соусе	50	10,21	3.29	6.08	93.6
Сл. гарнир (картофель отв., свекла туш.)	70/30	1.45	3.88	7.98	73.49
Компот из сухофруктов	150	1,2		21,3	90
Хлеб ржаной	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Полдник		11,380	7,620	25,64	221,33
Творожная запеканка с повидлом	80/10	11.38	7.62	17.28	184.13
Кисель	150	0	0	8.36	37.2
Всего:		57,69	36,47	229,64	1100,37

День: четверг

Чай с сахаром

Всего:

Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

День: пятница Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда		Пищевые	Энергетиче ская		
	Выход гр.	белки жир	жиры	углеводы	ценность
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		(Ккал)
Завтрак		24.47	10.28	143.42	262.03
Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	150	4.05	4.05	15.15	115.65
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Булка, маслом	30\05	20.02	6.23	112.06	112.2
2-й завтрак					
Сок (фрукт)	80155)	0.4		7.28	30.4
Обед		21,210	19,850	48,840	468,39
Суп гречневый с курой	150	0,9	6.15	6.75	84.6
Капуста тушеная с сосиской	150	17.31	13.4	7.49	237.09
Компот из сухофруктов	150	1.2		21.3	90
Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Полдник		11,470	12,750	26,64	271,91
Макароны отварные со сл. маслом и сыром	100/15	6.670	7.05	18.99	171.26
Кофейный напиток с молоком	150	4.800	5,7	7.65	100.65
Всего:		57,15	42,98	228,9	1002,33

Энергетиче Пищевые вещества ская Наименование блюда Выход гр. ценность белки жиры углеводы (Ккал) 27.77 18.53 158.79 360.7 Завтрак 150 2.55 117,45 Каша молочная пшенная со сл. маслом 6.6 31.8 150 7.65 100.65 Кофейный напиток с молоком 4,8 5,7 30\05 20.02 Булка, масло 6.23 112.06 112.2 2-й завтрак 80155) 0,4 7.28 30.4 Сок (фрукт) 13,890 Обед 16,33 56,85 418,79 Суп овощной с курой, со сметаной 150 1.5 6 57 10.21 3.29 6.08 50 93.6 Рыба паровая Картофельное торе со сл. маслом 100 1,3 5.5 9,3 92.9 Салат из ранней капусты 45 0.32 1.8 0.87 28.59 150 1.2 21.3 90 Компот из сухофруктов 56.7 30 1.8 0.3 13.3 Хлеб ржаной Полдник 11,38 7,62 26,21 187,91 80/10 11.38 17.28 184.13 Ватрушка с творогом 7.62

150

55,48

40,04

8.93

241,85

3.78

967,4