

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЯСЕЛЬНЫХ ГРУПП НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
40/1	Салат из моркови и яблок*	45	0,39	2,35	3,54	36,86	0,02	0,02	3,13	9,54	0,59
97/2	Плов с овощами	170	3,585	8,815	32,406	215,193	0,122	0,1	22,52	36	0,978
396/1	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		7,655	17,345	60,586	421,053	0,192	0,2	25,93	146,85	2,018
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,03	7,5	12	1,27
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,03	7,5	12	1,27
ОБЕД											
25/1	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	37,68	0,04	0,03	6,26	10,54	0,33
57/1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0,006
282/1	Шницель рубленый из говядины	65	9,73	3,58	8,97	107	0,08	0,11		11,9	1,66
205/1	Макароны отварные с маслом	125	4,54	2,78	21,79	130,2	0,05	0,02		3,84	0,91
156/2	Компот из чернослива	150	0,179	0,06	18,72	71,453	0,002	0,01	0,3	8,39	0,339
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		20,549	12,15	84,06	524,433	0,304	0,242	12,73	79,9	5,919
ПОЛДНИК											
401/1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15

149/2	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,87	193,44	0,074	0,074	0,2	24,7	0,68
	<i>Всего за полдник</i>		7,961	8,692	42,17	269,44	0,104	0,274	0,65	210,7	0,83
	УЖИН										
231/1	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
177/2	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	50	0,2	0,2	4,9	22	0,02	0,01	5	8	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		20,876	15,65	36,66	367,967	0,128	0,312	5,33	186,3	2,34
	<i>Всего за день</i>		57,341	54,137	230,826	1615,893	0,748	1,058	52,14	635,75	12,377

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
96/2	Каша манная с печеньем	200	5,937	6,41	17,462	146,921	0,099	0,285	2,346	222,9	0,492
2/3	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		9,823	13,255	43,422	323,543	0,173	0,461	3,706	351,71	1,51
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
37/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	40	0,47	0,08	2,92	14,24	0,02	0,02	8,99	13,12	0,52
105/1	Суп-пюре из говядины	150	4,4	3,71	7,5	81	0,03	0,08	0,23	61,75	0,39
68/2	Суфле из рыбы	65	6,14	3,74	5,456	78,681	0,065	0,124	0,636	60,56	0,531
336/1	Капуста тушённая	120	2,47	3,88	5,91	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
160/2	Компот лимонно-морковный	180	0,7	0,06	17,64	69,56	0,04	0,04	10,5	23,28	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		18,4	12,15	62,446	450,201	0,287	0,346	40,946	243,85	4,901
	ПОЛДНИК										
401/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
148/2	Сдоба	50	3,253	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	<i>Всего за полдник</i>		7,603	7	34,1	222,635	0,126	0,333	1,25	206,3	0,68
	УЖИН										
150/1	Картофельные оладьи с сыром	150	5,4	9,17	16,12	169	0,1	0,37	2,97	86	0,84
350/1	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	0	0,04	0,9	19,75	0,06
398/1	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	0,47
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		8,4	11,45	49,48	335,14	0,162	0,482	86,37	138,35	3,42
	<i>Всего за день</i>		45,126	43,855	207,628	1407,519	0,768	1,642	135,872	952,81	13,031

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
42/1	Салат из моркови с курагой*	40	0,58	0,04	5,74	25,68	0,02	0,02	1,83	13,63	0,33
216/1	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,04	0,024	0,13	114,6	1,16
70/2	Котлета мясная паровая	70	19,289	31,973	4,51	381,828	0,054	0,109	0,7	10,07	2,034
150/2	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		32,58	53,538	40,32	767,316	0,212	0,425	4,77	339,11	4,463
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65

ОБЕД											
14/1	Салат из помидор с луком	40	0,44	2,46	1,38	29,48	0,01	0,02	9,96	13,23	0,35
66/1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,01	12,02	30,13	0,39
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0,006
308/1	Фрикадельки из курицы	60	8,82	7,88	5,85	130	0,04	0,07	0,29	23,4	0,93
324/1	Пюре свекольное	120	1,8	4,04	10,48	85,56	0,01	0,01	9,15	43,76	1,4
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		16,375	18,55	44,881	414,17375	0,187	0,161	31,489	134,67	5,528
ПОЛДНИК											
401/1	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		5,352	3,874	14,544	112,161	0,078	0,265	1,05	182,88	0,342
УЖИН											
199/1	Биточки рисовые	150	5,12	4,69	39,11	219	0,04	0,08	0,49	57,7	0,8
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
378/1	Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,12	81,6	0	0	18,3	10,38	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		7,498	5,517	73,874	374,065	0,084	0,132	19,128	104,15	1,447
	<i>Всего за день</i>		62,105	81,779	180,969	1700,71575	0,581	0,993	63,937	772,81	13,43

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
238/1	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
153/2	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628

1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		16,214	17,702	54,724	437,087	0,146	0,416	2,408	273,88	1,755
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
33/1	Салат из свеклы с маслом	45	0,57	2,43	3,34	37,56	0	0,01	3,8	14,06	0,53
84/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	0,08	0,05	6,71	19,02	0,76
82/2	Печень тушённая в сметане	48/30	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,55	23,95	18,48	4,956
165/1	Каша перловая рассыпчатая	150	0,61	0,64	4,77	27,9	0,01	0		6,16	0,13
170/2	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,114	23,68	90,255	0,01	0,007	3,3	8,53	0,771
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		19,187	11,291	71,602	459,214	0,427	1,660	38,262	86,436	9,147
	ПОЛДНИК										
401/1	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Печенье промышленного	15	1,108	1,359	8,050	46,851	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	<i>Всего за полдник</i>		5,458	5,109	14,35	122,8505	0,21	0,59	1,29	198,12	0,65
	УЖИН										
126/2	Овощная запеканка по-украински	170	4,613	5,581	19,11	140,344	0,088	0,246	30,25	144,1	1,609
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		7,093	5,781	46,95	263,344	0,14	0,278	33,85	161,3	4,529
	<i>Всего за день</i>		48,252	40,183	194,976	1315,496	0,943	2,954	83,310	731,736	17,731

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
98/1	Суп молочный с клёцками	150/15	3,55	4,03	8,09	82,95	0,04	0,14	0,68	120,18	0,13
151/2	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		7,917	11,224	32,8	259,954	0,115	0,354	2,15	263,99	0,809
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,49		9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	1,38
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,49	0	9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	1,38
	ОБЕД										
20/1	Салат из белокачанной капусты с морковью*	40	0,56	2,03	3,6	34,96	0,01	0,01	12,98	14,94	0,2
76/1	Рассольник ленинградский с крупой	150	1,3	3,07	9,99	72,9	0,06	0,03	4,52	15,93	0,67
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0,006
74/2	Рулет из картофеля с отварным мясом	165/10	12,028	14,063	26,12	272,63	0,231	0,239	31,55	37,75	3,27
157/2	Компот из кураги	180	0,72	0,04	23,55	91,66	0,01	0,03	0,72	29,28	0,61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		18,903	20,483	86,38	594,93	0,414	0,354	49,779	119,08	6,716
	ПОЛДНИК										
401/1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
146/2	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,05	0,054	0,19	18	0,66
	<i>Всего за полдник</i>		6,752	6,804	36,17	225,105	0,08	0,254	0,64	204	0,81
	УЖИН										
123/2	Овощи тушённые	170	2,696	4,59	20,12	127,543	0,122	0,101	43,65	57,94	1,846
61/2	Биточек рыбный	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,09	0,33	33,22	0,594
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492

	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		11,034	8,814	43,613	291,20275	0,244	0,219	51,54	110,73	4,982
	<i>Всего за день</i>		45,096	47,325	208,953	1413,43175	0,863	1,191	106,089	704,73	14,697

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
225/1	Омлет с морковью	65	6	8,86	11,01	148	0,12	0,28	7,81	84,1	1,89
154/2	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		7,663	13,585	32,34	279,292	0,156	0,307	10,15	95,52	2,842
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
28/2	Салат овощной	40	0,498	2,644	4,79	43,752	0,035	0,02	7,3	7,19	0,364
81/1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21
292/1	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	0,11	0,13	0,31	20,9	1,67
381/1	Кисель из шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84	0	0,01	36,6	10,15	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		21,838	15,314	83,28	559,202	0,377	0,242	47,69	79,68	5,404
	ПОЛДНИК										
401/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Печенье промышленного производства	15	1,108	1,359	8,050	46,851	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	<i>Всего за полдник</i>		5,458	5,109	14,05	121,8505	0,24	0,65	1,89	192,12	0,65

УЖИН											
307/1	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	70	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,08	0,27	61,5	0,89
314/1	Каша ячневая вязкая	120	2,59	3,38	16,65	107,4	0,05	0,02	1,22	21,45	0,46
155/2	Компот из свежих яблок и сухофруктов	180	0,18	0,07	24,16	92,04	0	0	1,63	11,06	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		13,14	16,06	57,87	423,05	0,122	0,112	3,12	98,61	2,16
	<i>Всего за день</i>		48,399	50,368	194,89	1416,3945	0,915	1,321	70,35	477,93	12,706

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
38/1	Салат из моркови с черносливом*	40	0,59	0,09	7,57	33,52	0,01	0,03	1,76	15,21	0,47
240/1	Пудинг из творога с яблоком	100	13,61	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
173/2	Соус из кураги	30	0,208	0,012	8,028	33,22	0,004	0,008	0,16	6,58	0,146
151/2	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		18,775	17,966	54,938	452,744	0,139	0,482	4,72	282,1	2,485
2-й ЗАВТРАК											
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД											
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
12/2	Салат из сладкого перца	45	0,415	2,587	1,855	31,892	0,027	0,036	67,3	11,91	0,244
63/1	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	7,81	70,95	0,05	0,03	3,77	30,15	1,02
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0,006

78/2	Запеканка из капусты и отварного мяса	170	14,251	13,753	20,38	257,204	0,13	0,269	79,15	135,6	3,16
378/1	Кисель из вишни	150	0,1	0,03	20,6	83,1	0	0	1,37	10,48	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		21,181	20,710	74,181	567,486	0,313	0,381	152,101	210,906	6,530
	ПОЛДНИК										
401/1	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
136/2	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,611	27,78	150,288	0,065	0,055	0,01	9,74	0,57
	<i>Всего за полдник</i>		7,753	7,361	33,78	225,288	0,125	0,315	1,06	189,74	0,72
	УЖИН										
111/2	Картофель тушённый с луком и	150	2,696	3,36	26,61	140,814	0,192	0,117	35,81	29,62	1,604
66/2	Котлеты рыбные паровые	70	7,344	2,456	7,884	81,048	0,076	0,082	0,272	39,7	0,586
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		11,92	6,316	51,545	302,01575	0,324	0,227	43,642	88,89	4,732
	<i>Всего за день</i>		60,529	52,353	232,624	1623,534	0,921	1,425	205,123	784,236	16,987

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
93/2	Каша Дружба	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
213/1	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,01	0,09		11	0,5
153/2	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
1/1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,47	5,05	10,68	101,93	0,04	0,04	0,05	70,47	0,52
	<i>Всего за завтрак</i>		13,892	15,769	54,346	403,953	0,216	0,567	3,756	424,47	2,216
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65

ОБЕД											
20/1	Салат из белокачанной капусты с луком*	40	0,56	2,03	3,45	34,36	0	0,01	13,98	17,86	0,21
82/1	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,28	62,85	0,06	0,03	4,95	14,75	0,64
302/1	Курица, тушённая в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	0,18	0,11	7,34	39,6	1,45
372/1	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,54	13,03	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		15,62	11,05	74,73	462,65	0,342	0,192	27,81	103,84	5,1
ПОЛДНИК											
401/1	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		5,352	3,874	14,844	113,161	0,048	0,205	0,45	188,88	0,342
УЖИН											
230/1	Вареники ленивые	100	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58
362/1	Соус из яблок	30	0,02	0,02	5,1	20,79	0	0	0,27	2,63	0,15
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		17,33	11,08	48,25	361,79	0,112	0,252	4,06	115,13	3,65
	<i>Всего за день</i>		52,494	42,073	199,52	1374,554	0,738	1,226	43,576	844,32	12,958

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
41/1	Салат из моркови*	40	0,49	0,03	4,64	20,92	0,02	0,02	1,92	10,42	0,27
99/2	Суфле из яиц	80	4,419	8,216	5,16	110,973	0,045	0,21	0,53	67	0,9
151/2	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289

1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		9,276	15,44	34,51	308,897	0,14	0,444	3,92	221,23	1,849
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
31/1	Салат из свеклы с сыром	45	1,87	3,8	2,85	53,12	0	0,03	3,28	64,78	0,51
72/1	Щи по-уральски	150	1,15	2,88	4,41	48,3	0,01	0,01	7,11	26,8	0,47
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0,006
275/1	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08		17,5	0,9
109/2	Пюре картофельное	150	2,64	4,73	19,89	127,721	0,148	0,142	22,53	59,6	1,04
161/2	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	180	0,108	0,114	23,68	90,255	0,01	0,007	3,3	8,53	0,771
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		16,353	24,854	78,98	595,676	0,389	0,322	36,229	200,69	5,857
	ПОЛДНИК										
401/1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
140/2	Булочка с крошкой	50	3,823	8,677	32,98	217,057	0,074	0,09	0,17	25,7	0,66
	<i>Всего за полдник</i>		8,173	12,427	39,28	293,057	0,104	0,29	0,62	211,7	0,81
	УЖИН										
117/2	Голубцы с гречневой кашей	170	5,228	6,483	24,429	170,866	0,174	0,136	46,59	68,51	2,873
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		6,808	6,683	34,13	218,01975	0,21	0,154	46,65	76,08	3,765
	<i>Всего за день</i>		40,91	59,704	194,25	1448,64975	0,863	1,22	94,919	721,7	13,931

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
91/2	Каша пшённая молочная	200	5,877	6,49	25,956	179,252	0,156	0,281	2,346	221,9	0,738
150/2	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		11,638	15,145	54,956	391,06	0,254	0,553	4,456	422,71	1,677
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
36/1	Салат из свеклы с огурцом солёным	45	0,57	2,44	2,67	34,96	0,01	0,01	3,4	12,14	0,42
83/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	0,08	0,07	6,72	17,4	0,88
124/2	Рагу овощное	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
3/1	Биточек "Морской"	60	7,344	2,456	7,884	81,048	0,076	0,082	0,272	39,7	0,586
166/2	Компот из лимона	180	0,7	0,06	17,64	69,56	0,04	0,04	10,5	23,28	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	<i>Всего за обед</i>		20,195	12,042	85,374	521,151	0,471	0,358	68,502	159,41	5,989
	ПОЛДНИК										
401/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
137/2	Морковное печенье	40	1,53	1,4	22,3	102,343	0,036	0,03	0,64	15	0,31
	<i>Всего за полдник</i>		5,88	5,15	28,3	177,343	0,096	0,29	1,69	195	0,46
	УЖИН										
276/1	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	24	3,05
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		70,28	34,674	250,969	1566,18175	1,27	1,504	145,084	722,85	17,19
	<i>Всего за день</i>		108,893	67,011	437,779	2731,73575	2,111	2,725	223,332	1512,57	27,836
	<i>Итого за 10 дней</i>		460,252	471,777	1844,636	13316,187	7,339	13,030	855,316	6626,022	127,849
	<i>Среднее за 10 дней</i>		46,0252	47,1777	184,4636	1331,6187	0,7339	1,303	85,5316	662,6022	12,78486

Используемая литература:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Примерное 10-дневное меню разработал технолог Чмутова К.В..

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.