

День: День 1

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		8,90	6,70	42,94	276,50
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	180/3	4,70	5,10	25,60	164,00
100	Батон с маслом	20/5	4,20	1,55	10,35	85,50
392	Чай с сахаром	150/7	0,00	0,05	6,99	27,00
	ЗАВТРАК 2		0,00	0,00	11,50	23,00
б/н	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	5,25	23,00
	ОБЕД		17,17	16,70	78,94	533,57
217	Икра кабачковая	15	1,05	0,15	1,05	14,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,93	2,90	5,78	70
305	Биточки, рубленые из птицы (запеченые)	50	8,27	7,51	4,51	121,60
350	Соус молочный	15	0,79	0,33	1,06	13,00
317	Макаронные изделия отварные	100	2,92	3,68	25,07	143,00
359	Кисель из сока	150	0	0,22	26,01	101,02
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	0,99	8	35,7
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		15,10	23,96	67,33	565,79
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	150	3,80	4,35	7,20	81,00
237	Запеканка из творога	80	7,00	13,20	13,50	168,90
467	Ватрушка с повидлом	50	2,87	2,93	22,37	195,49
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,15	2,40	15,93	71,40
490	Молоко сгущенное	15	1,28	1,08	8,33	49,00
	Итого за день		41,17	47,36	200,71	1398,86

День: День 2

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		15,28	12,57	50,39	375,08
182	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	180/3	5,51	6,28	28,37	172,31
97	Батон с сыром и маслом	20/5/5	7,1	3,85	10,35	121,71
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,67	2,44	11,67	81,06
	ЗАВТРАК 2	150	0,00	1,03	15,00	68,00
388	Напиток из сушеных фруктов(яблоко)	100	0,00	0,03	7,50	34,00
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД		15,74	18,33	57,71	442,40
55	Икра овощная с чесноком	30	1,54	0,43	2,41	25,30
81	Суп картофельный с горохом лущёным и мясом говядины	150/6	4,41	5,62	12,14	110,65
337	Капуста тушеная с мясом птицы	150	9,52	10,00	11,60	172,00
127	Компот из свежемороженых ягод (облепиха)	150	0,06	0,15	16,10	63,50
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	0,99	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		15,83	13,70	30,75	314,70
1/1	Горошек зеленый консервированный (отварной)	20/3	2,21	0,64	1,34	27,80
215	Омлет натуральный	80/3	11,57	8,36	1,58	143,70
394	Чай с молоком	150	1,90	2,30	11,90	71,80
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,15	2,40	15,93	71,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,85	45,63	153,85	1200,18

День: День 3

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		9,07	5,55	36,93	248,01
120	Суп молочный с вермешелью и маслом	150/3	4,86	3,90	12,42	108,00
102	Бутерброд с джемом и маслом	20/10/5	4,21	1,60	17,51	113,11
392	Чай с сахаром	150/7	0,00	0,05	7,00	26,90
	ЗАВТРАК 2		0,14	1,34	18,50	78,60
398	Напиток из плодов шиповника	100	0,14	0,34	11,00	44,60
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД		16,39	17,56	73,48	518,68
245	Кукуруза консервированная (отварная)	30	0,00	0,56	0,26	21,00
83	Суп "Харчо" с мясом птицы	150	4,90	3,93	16,84	121,00
308	Фрикадельки из птицы(запеченные)	50	8,00	7,50	4,90	122,30
376	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150	0,06	1,14	23,19	95,31
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	0,99	8,00	35,70
440	Сложный гарнир	50/50	3,22	2,30	12,83	88,12
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		17,21	18,56	86,41	562,26
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	180/3	7,36	8,26	34,31	223,96
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,15	2,40	15,90	71,40
469	Булочка домашняя	50	5,90	3,60	29,00	185,90
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	150	3,80	4,30	7,20	81,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,42	43,01	215,32	1407,55

День: День 4

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		9,15	9,22	51,59	318,52
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	180/3	5,67	5,31	30,22	186,08
97/1	Батон с сыром	20/10	3,48	3,80	10,28	89,00
377	Чай с лимоном и сахаром	150/11/3	0,00	0,11	11,09	43,44
	ЗАВТРАК 2		0,05	0,55	14,08	75,00
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,00	0,05	8,18	51,00
б/н	Апельсин	50	0,05	0,50	5,90	24,00
	ОБЕД		14,39	14,25	72,72	474,86
54	Икра морковная с чесноком	30	1,53	0,80	4,53	35,80
181	Уха с крупой	150/20	1,99	4,52	10,11	76,70
255	Биточки рыбные запеченные	50	2,70	3,40	4,40	53,00
321	Пюре картофельное с маслом	100/5	7,20	2,04	13,63	130,00
462	Соус томатный	20	0,7	0,22	1,4	13,1
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	1,14	23,19	95,31
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	0,99	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		17,58	19,62	61,31	465,80
240	Пудинг из творога с яблоками	80	6,55	10,20	11,60	145,60
490	Молоко сгущеное	15	1,27	1,08	8,32	49,20
496	Коржики молочные	50	5,26	3,14	32,79	190,00
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4,50	5,20	8,60	81,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,17	43,64	213,87	1394,18

День: День 5

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		13,58	10,23	50,78	367,09
181	Каша молочная из манной крупы с маслом	180/3	6,68	5,58	27,23	193,59
100	Батон с маслом	20/5	4,20	1,55	10,35	85,50
396	Какао с молоком	150	2,70	3,10	13,20	88,00
	ЗАВТРАК 2		0,00	1,00	19,00	80,00
б/н	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД		15,02	16,74	76,49	507,44
72	Огурец консервированный	20	0,00	0,56	0,26	3,20
57	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	3,64	2,79	7,67	75,00
б/н	Чеснок	2	0,01	0,13	0,60	2,98
307	Котлеты из птицы запеченные с соусом молочным	50	8,30	5,80	5,30	120,00
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80	2,80	4,19	24,01	140,00
376	Компотиз сушеных фруктов(изюм)	150	0,06	1,14	23,19	95,31
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	0,99	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		18,33	16,13	65,08	489,60
б/н	Снежок 2,5%	100	2,50	2,80	10,00	74,00
238	Запеканка из творога с морковью	80	6,66	8,85	19,36	170,90
490	Молоко сгущенное	15	1,27	1,08	8,32	49,20
470	Булочка дорожная	50	7,90	3,40	27,40	195,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,93	44,10	211,35	1444,13

День: День 6

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		11,56	9,86	51,65	336,46
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	180/3	7,36	8,26	34,31	223,96
100	Батон с маслом	20/5	4,20	1,55	10,35	85,50
392	Чай с сахаром	150/7	0,00	0,05	6,99	27,00
	ЗАВТРАК 2		0,00	0,00	13,45	80,00
б/н	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	5,75	46,00
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	7,70	34,00
	ОБЕД		19,40	17,98	84,55	575,51
217	Икра кабачковая	15	1,05	0,15	1,05	14,00
76	Рассольник ленинградский	150/6/5	6,68	5,18	11,03	125,27
99	Котлеты из говядины "Здоровье"	50	6,86	7,49	4,95	111,66
317	Макаронные изделия отварные	100	3,90	2,61	24,65	139,51
462	Соус томатный	20	0,70	0,20	1,40	13,10
359	Кисель из сока	150	0,00	0,22	26,01	101,02
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	0,99	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		13,75	19,90	48,60	396,60
230	Вареники ленивые отварные с маслом	80/3	5,90	11,50	11,80	146,40
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	150	3,80	4,30	7,20	81,00
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,15	2,40	15,90	71,40
470	Булочка дорожная	25	3,90	1,70	13,70	97,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,71	47,74	198,25	1388,57

День: День 7

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		15,38	11,86	52,04	390,66
182	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	180/3	5,58	4,91	28,49	180,95
97	Батон сыром и маслом	20/5/5	7,10	3,85	10,35	121,71
396	Какао с молоком	150	2,70	3,10	13,20	88,00
	ЗАВТРАК 2		0,14	1,24	18,50	78,60
398	Напиток из плодов шиповника	100	0,14	0,24	11,00	44,60
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД		12,02	19,74	59,84	424,00
54	Икра свекольная с чесноком	30	1,53	0,80	4,53	35,80
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,93	2,90	5,78	70,00
36/356	Запеканка картофельная с печенью с сметано-луковым соусом	70/50/30	6,42	14,69	25,43	219,00
127	Компот из свежемороженых ягод	150	0,06	0,15	16,10	63,50
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		9,82	13,47	74,25	436,09
207	Макаронные запеченные с сыром	100/10	4,83	4,84	25,08	165,69
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,10	1,60	10,62	47,60
466	Ватрушка с творогом	50	2,99	4,73	26,65	151,00
394	Чай с молоком	150	1,90	2,30	11,90	71,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,36	46,31	204,63	1329,35

День: День 8

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		9,83	6,82	57,51	353,21
182	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	180/3	5,62	5,08	25,85	184,46
102	Бутерброд с джемом и маслом	20/10/5	4,21	1,60	17,51	113,11
377	Чай с лимоном и сахаром	150/11/3	0,00	0,14	14,15	55,64
	ЗАВТРАК 2		0,00	1,03	12,95	68,00
388	Напиток из сушеных фруктов (яблок)	100	0,00	0,03	5,45	34,00
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД		14,89	16,31	59,88	453,35
1/1	Горошек зеленый консервированный (отварной)	20/3	0,00	0,56	0,26	21,00
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/6	3,22	3,31	10,26	83,00
308	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	8,00	7,50	4,90	122,30
440	Сложный гарнир	50/50	3,40	2,45	12,90	92,60
376	Компот из свежемороженых ягод(смесь из ягод)	150	0,06	0,15	16,10	63,50
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		16,07	18,88	67,02	488,70
235	Пудинг из творога с изюмом запеченным	80	6,40	11,40	19,70	179,60
б/н	Снежок 2,5%	100	2,50	2,80	10,00	74,00
490	Молоко сгущенное	15	1,27	1,08	8,32	49,20
469	Булочка домашняя	50	5,90	3,60	29,00	185,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,79	43,04	197,36	1363,26

День: День 9

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		11,01	10,14	34,37	278,06
120	Суп молочный с вермешелью и маслом	150/3	4,86	3,90	12,42	108,00
97/1	Батон с сыром	20/10	3,48	3,80	10,28	89,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,67	2,44	11,67	81,06
	ЗАВТРАК 2		0,05	0,88	24,12	96,87
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,00	0,38	18,22	72,87
б/н	Апельсины	50	0,05	0,50	5,90	24,00
	ОБЕД		16,21	12,80	67,83	462,27
55	Икра овощная с чесноком	30	1,54	0,43	2,41	25,30
80	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	150/6/3	4,56	4,37	5,92	82,00
295	Рулет рыбный с луком и яйцом/соус сметанный	50/15	2,70	3,40	4,40	53,00
321	Пюре картофельное с маслом	100/5	7,20	2,04	13,63	130,00
359	Кисель из сока	150	0,00	0,22	26,01	101,02
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		18,06	14,14	58,34	446,05
217	Икра кабачковая	15	1,05	0,15	1,05	14,00
215	Омлет натуральный	80/3	11,60	8,40	1,60	143,70
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,15	2,40	15,90	71,40
496	Коржики молочные	50	5,26	3,14	32,79	190,04
392	Чай с сахаром	150/7	0,00	0,05	7,00	26,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,33	37,96	184,66	1283,25

День: День 10

Сезон: осень-зима

Категория: Меню ЯСЛИ (с 1 до 3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		10,36	7,38	44,60	298,48
182	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	180/3	6,16	5,78	27,25	186,08
100	Батон с маслом	20/5	4,20	1,55	10,35	85,50
392	Чай с сахаром	150/7	0,00	0,05	7,00	26,90
	ЗАВТРАК 2		0,03	1,08	15,52	65,72
128	Напиток из свежемороженых ягод(облепиха)	100	0,03	0,08	8,02	31,72
б/н	Пюре фруктовое	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД		17,41	17,71	77,02	542,92
72	Огурец консервированный	20	0,03	0,56	0,26	3,20
б/н	Чеснок	2	0,01	0,13	0,60	2,98
67	Свекольник	150/6/5	5,00	2,50	9,90	94,90
305	Биточки рубленые из птицы(запеченные)	50	8,30	7,50	4,50	121,60
350	Соус молочный	15	0,80	0,33	1,00	13,00
316	Рис припущенный	100	3,00	3,21	22,11	140,98
376	Компот из сушеных фруктов(яблоко)	150	0,06	1,14	23,19	95,31
б/н	Хлеб пшеничный	15	0,13	1,14	7,46	35,25
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		14,33	18,13	64,18	459,00
238	Запеканка из творога с морковью	80	6,66	8,85	19,36	170,90
490	Молоко сгущенное	15	1,27	1,08	8,32	49,20
468	Сдоба обыкновенная	50	2,60	3,90	29,30	157,90
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	150	3,80	4,30	7,20	81,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,13	44,30	201,32	1366,12