

Примерное меню

Рацион: сад 1 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н/рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	150	4	4	25	160		162
	кофейный напиток с молоком	160	2		17	16		391
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	масло сливочное	4	0,05	4	0,07	33		
	сыр порционный	9	3	3		38		
Итого за Завтрак			12	11	60	335		
Завтрак второй								
	сок	150	2	0,1	15	75		408
Итого за Завтрак второй			2		15	75		
Обед	суп крестьянский с крупой	150	1	3	8	70		74
	сложный гарнир	120	1	7	8	160		
	котлета мясная	60	8	6	10	150		255
	компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
	хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
Итого за Обед			14	17	68	565		
Полдник								
	компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10	50		398
	булочка домашняя	50	3	6	34	201		429
	фрукты свежие	95	0,4	0,1	10	50		90
Итого за Полдник			4	6	54	301		
Ужин сад								
	биточки риовые/пшеничные	140	4	4	60	300		91
	соус фруктовый	30	0	0	7	30		
	чай с лимоном	150			12	58		383
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	90		
Итого за Ужин сад			7	4	98	478		
Итого за день			37	38	295	1754		

Рацион: сад 2 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н/рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	яйцо вареное вкрутую	40	2	2	0,1	32		187
	каша манная молочная жидкая	150	4	4	28	188		160
	какао с молоком	150	2	0,3	20	95		387
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	масло сливочное	4	0,05	4	0,07	33		401
Итого за Завтрак			11	11	66	436		
Завтрак второй								
	сок	150	2	0,1	15	75		408
Итого за Завтрак второй			1		15	75		
Обед								
	салат из моркови с свекольником	40	1	1	2	38		28
	свекольник	150	1	2	3	45		65
	картофельное пюре	120	1	3	18	135		317
	печень говяжья построгановски	80	11	10	3	160		238

	компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
	хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
Итого за Обед			18	17	68	563		
Полдник								
	молоко	180	0,4	0,2	15	120		398
	кондитерские изделия(печенье,вафли,пр яники)	23	1	1	10	95		
Итого за Полдник			1	1	25	215		
Ужин сад								
	сырники из творога	140	20	3	30	255		203
	молоко сгущенное	20	2	2	11	60		
	чай с сахаром	160			12	58		383
	фрукты свежие	95	0,4	0,1	10	50		
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
Итого за Ужин сад			25	5	71	461		
Итого за день			60	34	245	1635		

Рацион: сад 3 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша рисовая молочная жидкая	160	4	3	23	150		167
	кофейный напиток с молоком	160	2		17	61		391
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	масло сливочное	4	0,05	4	0,07	33		401
Итого за Завтрак			9	7	58	332		
Завтрак второй								
	сок	150	2	0,1	15	75		408
Итого за Завтрак второй			2	0,1	15	75		
Обед								
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	1	5	60		70
	капуста тушеная с мясом	200	17	50	10	580		283
	хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
	компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
Итого за Обед			23	52	57	825		
Полдник								
	кисломолочный напиток	180	4	3	6	100		406
	батон	30	3	0	15	85		
	повидло	12	0,04	0	7	30		
Итого за Полдник			7	3	28	215		
Ужин сад								
	картофельное пюре	120	1	3	16	120		317
	котлеты рыбные	60	8	3	11	95		226
	компот из свежих плодов	150	0,1	0	12	50		383
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	фрукты свежие	95	0,4	0,1	10	50		90
Итого за Ужин сад			13	7	67	7		
Итого за день			54	69	225	1810		

Рацион: сад 4 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша молочная пшеничная жидкая	150	6	4	28	181		161
	сыр порционный	9	3	3		38		
	какао с молоком	150	2	0,3	20	95		387

	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	масло сливочное	4	0,05	4	0,07	33		401
Итого за Завтрак			14	12	66	435		
Завтрак второй								
	сок	150	2	0,1	15	75		408
Итого за Завтрак второй			2		15	75		
Обед								
	суп картофельный с рыбой	150	7	3	10	94		73
	биточки мясные	60	8	7	9	156		255
	макаронные изделия отварные	120	4	4	28	170		306
	соус томатный	25	0,2	1	2	20		354
	компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
	овощи порционные отварные/свежие	30						
	хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
Итого за Обед			23	16	91	625		
Полдник								
	молоко	180	4	4	6	120		398
	кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	23	1	1	10	95		402
Итого за Полдник			5	5	16	215		
Ужин сад								
	салат из свеклы отварной	40	1	3	3	37		6
	омлет натуральный	130	4	6	1	150		199
	чай с сахаром/лимоном	150	0,3	0	12	56		383
	фрукты свежие	95	0,4	0,1	10	50		
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
Итого за Ужин сад			8	10	44	381		
Итого за день			52	43	232	1731		

Рацион: сад 5 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н/рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша " дружба"	150	4	4	21	141		155
	кофейный напиток с молоком	150	2	0	17	61		391
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	масло сливочное	4	0,05	4	0,07	33		401
	сыр порционный	9	3	3		38		
Итого за Завтрак			12	11	56	361		
Завтрак второй								
	фрукты свежие	95	1	0,2	20	80		408
Итого за Завтрак второй			1		20	80		
Обед								
	салат из овощей	40	0,5	4	5	51		
	суп картофельный с бобовыми	150	4	3	12	97		67
	запеканка картофельная с мясом	180	14	18	15	310		251
	соус томатный	30		1	2	20		354
	компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
	хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
Итого за Обед			23	27	76	663		
Полдник								
	ватрушка с повидлом	50	3	2	45	211		450
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		25	85		394
Итого за Полдник			5	2	80	296		

салат из свеклы отварной	40	0	3	0	53		35
щи из свежей капусты с	150	1	5	10	95		82
макаронные изделия отварные	120	4	4	25	175		306
печень говяжья по-строгановски	80	11	10	3	160		238
компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
Итого за Обед		20	23	80	668		
Полдник							
молоко	180	4	4	6	120		398
кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	23	1	1	10	95		
Итого за Полдник		5	5	16	215		
Ужин сад							
запеканка из творога	140	15	2	28	251		195
соус молочный	25	0,5	1	2	19		334
чай с лимоном/сахаром	150	0,1		12	57		381
хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
фрукты свежие	95	0	0,1	10	50		
салат из моркови	40	1	2,6	3	53		6
Итого за Ужин сад		4	4	66	456		
Итого за день		43	43	245	1759		

Рацион: сад 8 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша гречневая вязкая на молоке	160	3	4	28	195		157
	кофейный напиток с молоком	160	2	0	17	65		391
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	масло сливочное	4	0,05	4	0,07	33		401
Итого за Завтрак			8	8	63	381		
Завтрак второй								
	сок	150	2	0,1	15	75		408
Итого за Завтрак второй			2		15	75		
Обед								
	рассольник ленинградский	150	1	4	11	120		64
	капуста тушеная	120	2	3	8	110		311
	биточки мясные	60	8	7	9	160		255
	компот из смеси сухофруктов	150	1		24	90		399
	хлеб ржаной	40	3	1	18	95		
Итого за Обед			15	15	70	575		
Полдник								
	кисломолочный напиток	170	4	3	6	100		406
	батон нарезной	30	3	0	15	85		
	повидло	12	0,04		7	30		
Итого за Полдник			7	3	28	215		
Ужин сад								
	картофельное пюре	120	2	4	12	80		317
	котлета рыбная	60	8	3	12	120		226
	компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10	50		398
	хлеб пшеничный	30	3	0,4	18	88		
	фрукты свежие	95	0,4	0,1	10	50		90
Итого за Ужин сад			14	8	62	388		
Итого за день			46	30	238	1559		

Рацион: сад 9 день

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

