

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

День: понедельник

Неделя: первая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок	80	0,4	0	7.28	30.4
<i>Обед</i>		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
<i>Полдник</i>		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	0	12.6	50.4
Всего:		57.02	47.24	181.88	1268.49

День: вторник

Неделя: первая **Сезон:** тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4	0	7.28	30.4
<i>Обед</i>		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
<i>Полдник</i>		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
Всего:		33.66	21.65	104.84	692.82

День: среда

Неделя: первая **Сезон:** тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок	80	0,4		7.28	30.4

<i>Обед</i>			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
<i>Полдник</i>			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
Всего:			48	43	134,65	1040,45

День: четверг

Неделя: первая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок / (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
Омлет	150	7,8	4,54	4,54	166,68
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.94	13.28	81.96
Всего:		63.07	46.01	130.5	1232.78

День: пятница

Неделя: первая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность /Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная манная со сл. 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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.4	0	7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
Булочка сдобная с корицей	70	8.19	11.46	59.59	346.48
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Всего:		53.71	38.02	272.19	1340.64

День: понедельник

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
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

<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4	0	7.28	30.4
<i>Обед</i>					
Ши 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
<i>Полдник</i>					
Овощи отварные с р/маслом	120	1,8	1.92	15.89	56.34
Чай с сахаром	150			8.93	3.78
Всего:		52.67	29.23	236.72	937.26

День: вторник

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная 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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
Суп молочный вермишелевый со сл. маслом	150	4.97	80.22	18.11	165,55
Котлета мясная рубленая	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
<i>Полдник</i>					
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
Всего:		49.86	114,01	258,63	1026,05

День: среда

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок	80	0.4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
Суп фасолевый с курой	150	6.9	4.05	7.5	100.8
Котлета рыбная рубленая	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
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка с повидлом	80/10	11.38	7.62	17.28	184.13
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Всего:		50,44	30.47	231.26	1098.46

День: четверг

Неделя: вторая **Сезон: тёплый период**

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
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
Всего:		56.79	34.92	222.43	947.49

День: пятница

Неделя: вторая **Сезон: тёплый период**

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
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
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
Овощи отварные с р/маслом	120	1,8	1.92	15.89	56.34
Чай с сахаром	150	0	0	8.93	3.78
Всего:		52.67	29.23	244	937.26

День: понедельник

Неделя: третья **Сезон: тёплый период**

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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

День: вторник

Неделя: третья **Сезон: тёплый период**

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
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	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
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.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная 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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4		7.28	30.4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
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

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)

		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,4		7,28	30,4
<i>Обед</i>					
Суп крестьянский с мясом, со сметаной	150	1,5	3	6	57
Тефтели рубленые 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
<i>Полдник</i>					
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

Неделя: четвертая **Сезон: тёплый период**

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80(155)	0,4		7,28	30,4
<i>Обед</i>					
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
<i>Полдник</i>					
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

День: пятница Неделя: четвертая **Сезон: тёплый период**

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная со сл. маслом	150	2,55	6,6	31,8	117,45
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
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80(155)	0,4		7,28	30,4
<i>Обед</i>					
Суп овощной с курой, со сметаной	150	1,5	3	6	57
Рыба паровая	50	10,21	3,29	6,08	93,6
Картофельное пюре 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
Компот из сухофруктов	150	1,2		21,3	90
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7
<i>Полдник</i>					
Ватрушка с творогом	80/10	11,38	7,62	17,28	184,13
Чай с сахаром	150	0	0	8,93	3,78
Всего:		55,48	40,04	241,85	967,4