

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОУ №8

Е.Н. Левашова

Десятидневное меню: Ясли 2023 - Меню весенне-летнее

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 1						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36
	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255
	Итого за завтрак:	315	8,695	9,559	37,028	271,165
2й Завтрак	1. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16
	2. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3	90
	Итого за 2й завтрак:	163	5,254	5,14	19,407	149,16
Обед	1. Бульон из курицы	150	4,583	6,276	2,159	83,651
	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95
	3. Плов из птицы	150	10,531	21,506	24,001	370,533
	4. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	Итого за обед:	497	18,613	28,717	61,128	610,726
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,819	3,821	8,005	79,382
	2. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257
	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4
	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94
	5. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	430	14,599	14,355	75,443	479,849
Итого за день:			47,161	57,77	193,006	1510,899
День 2						
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	15,338	18,288	5,064	246,74
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023
	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	4. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359
	Итого за завтрак:	325	22,297	22,875	37,368	435,372
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2
Обед	1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	150	5,769	6,374	12,689	130,891
	2. Пюре картофельное	110	3,571	3,954	21,471	131,251
	3. Тефтели	60	14,38	9,382	8,684	173,676
	4. Салат из белокочанной капусты	50	0,913	1,059	3,921	29,455
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	Итого за обед:	556	27,084	21,165	72,47	581,347
Полдник	1. Запеканка творожная	80	14,912	10,191	12,671	204,823
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,08	1,275	8,325	49,2
	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512
	4. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494
	Итого за полдник:	330	16,463	11,933	41,285	337,029
Итого за день:			66,749	56,174	159,263	1393,949
День 3						
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,965	4,145	17,208	123,02
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255
	Итого за завтрак:	344	11,421	14,464	43,19	342,203
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486	39,494

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед	1. Свекольник	150	4,184	7,883	9,198	123,451
	2. Макароны отварные с маслом	100	4,468	2,534	29,879	163,071
	3. Печень по-строгановски	110	17,194	8,534	9,615	185,174
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	Итого за обед:	546	28,297	19,347	74,396	587,77
Полдник	1. Пюре картофельное	110	3,571	3,954	21,471	131,251
	2. Котлета рыбная	60	12,965	5,001	15,62	155,086
	3. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	5. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	395	19,669	11,197	64,187	417,123
Итого за день:			59,774	45,395	191,259	1386,591
День 4						
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814
	2. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211	101,9
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359
	Итого за завтрак:	335	8,847	11,913	44,429	315,073
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75	129
	Итого за 2й завтрак:	146	4,2	3,75	12,75	129
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,662	7,516	7,947	141,185
	2. Греча отварная	100	13,118	6,73	64,585	378,153
	3. Гуляш из кури	70	14,46	8,109	5,163	143,224
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	Итого за обед:	506	40,69	22,751	103,399	778,635
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	192,551
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	355	10,969	10,231	43,77	296,611
Итого за день:			64,706	48,645	204,348	1519,319
День 5						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,199	4,861	17,602	132,096
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255
	Итого за завтрак:	344	11,655	15,181	43,584	351,279
2й Завтрак	1. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55
	2. Кефир	180	5,216	4,658	7,452	98,739
	Итого за 2й завтрак:	195	6,341	6,128	18,612	161,289
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	150	4,383	7,65	8,907	120,785
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	187,751
	3. Салат из свежих огурцов	50	0,298	0,544	1,322	11,372
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	5. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512
	Итого за обед:	536	16,004	18,146	53,252	436,5
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	9,239	7,141	33,792	237,553
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023
	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4
	4. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494
	5. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	340	13,65	10,983	51,757	358,28
Итого за день:			47,651	50,437	167,205	1307,348
Неделя 2						
День 6						
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893
	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359
	Итого за завтрак:	315	8,651	9,037	39,81	277,802
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	150	6,503	7,393	22,894	183,374
	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529
	3. Пюре картофельное	110	3,571	3,954	21,471	131,251
	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	Итого за обед:	566	28,248	20,918	82,322	622,955
Полдник	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом	170	8,311	9,184	14,541	175,992
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	355	10,874	10,189	38,297	280,052
Итого за день:			48,679	40,345	168,569	1221,009
День 7						
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	15,338	18,288	5,064	246,74
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023
	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	4. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255
	Итого за завтрак:	325	22,395	22,986	36,789	434,268
2й Завтрак	1. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16
	2. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3	90
	Итого за 2й завтрак:	163	5,254	5,14	19,407	149,16
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	5,058	8,236	11,274	136,569
	2. Рис отварной	100	2,094	2,772	22,002	159,912
	3. Котлета рыбная	60	12,965	5,001	15,62	155,086
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	5. салат из свежих огурцов	40	0,37	0,747	1,254	13,185
	6. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512
	Итого за обед:	536	22,767	17,232	76,11	581,344
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	192,551
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	355	10,969	10,231	43,77	296,611
Итого за день:			61,385	55,589	176,076	1461,382
День 8						
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359
	Итого за завтрак:	344	12,017	15,228	43,98	355,378
2й Завтрак	1. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55
	2. Кефир	180	5,216	4,658	7,452	98,739
	Итого за 2й завтрак:	195	6,341	6,128	18,612	161,289
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	6,239	6,455	13,838	134,689
	2. Макароны отварные с маслом	100	4,468	2,534	29,879	163,071
	3. Печень по-строгановски	110	17,194	8,534	9,615	185,174
	4. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	Итого за обед:	546	30,352	17,919	79,037	599,007
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	130	14,283	10,208	15,573	213,261
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,08	1,275	8,325	49,2
	3. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023
	4. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494
	5. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	410	17,235	13,025	41,724	351,789
Итого за день:			65,945	52,299	183,352	1467,463
День 9						
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814
	2. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211	101,9
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255
	Итого за завтрак:	335	8,945	12,025	43,85	313,969
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75	129
	Итого за 2й завтрак:	146	4,2	3,75	12,75	129

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед	1. Суп лапша по-домашнему	150	6,504	7,339	18,807	167,554
	2. Греча отварная	100	13,118	6,73	64,585	378,153
	3. Котлета из говядины	60	16,846	11,894	13,412	224,998
	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	Итого за обед:	536	39,487	27,596	125,847	913,506
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,819	3,821	8,005	79,382
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25
	5. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81
	Итого за полдник:	425	14,24	14,22	72,793	468,099
Итого за день:			66,872	57,591	255,241	1824,573
День 10						
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная	150	3,893	4,703	19,172	135,28
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359
	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928
	Итого за завтрак:	344	11,25	14,91	45,733	355,567
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486	39,494
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,425	5,86	11,788	114,388
	2. Пюре картофельное	110	3,571	3,954	21,471	131,251
	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	13,077	5,265	13,52	149,649
	4. Салат из свежих огурцов	50	0,298	0,544	1,322	11,372
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08
	Итого за обед:	586	23,821	16,019	73,804	522,733
Полдник	1. Творожно-вермишелевая запеканка	120	18,786	11,838	20,747	166,662
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,08	1,275	8,325	49,2
	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512
	Итого за полдник:	290	19,95	13,193	39,874	259,374
Итого за день:			55,408	44,51	168,898	1177,168
Среднее значение за период			584,33	508,755	1867,217	14269,7