

Десятидневное меню: Ясли 2022 - Меню зима 2022-2023 ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 1</b>					
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826
	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042
	Итого за завтрак:	315	8,695	9,559	37,028
2й Завтрак	1. Пряник	17	0,816	0,476	13,209
	2. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3
	Итого за 2й завтрак:	163	5,016	5,276	19,509
Обед	1. Бульон из курицы	150	4,583	6,276	2,159
	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01
	3. Плов из птицы	150	10,526	18,683	23,993
	4. Салат из соленых огурцов с луком	40	1,079	1,012	0,632
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	6. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803
	Итого за обед:	537	20,011	27,121	63,696
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,819	3,821	8,005
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892
	4. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206
	Итого за полдник:	390	11,731	13,275	54,243
Итого за день:			45,453	55,231	174,476
<b>День 2</b>					
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133
	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	4. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621
	Итого за завтрак:	325	19,755	20,162	37,224
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141
Обед	1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	150	5,769	6,374	12,689
	2. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565
	3. Тефтели	60	14,38	9,382	8,684
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29
	5. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151
	6. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
Итого за обед:	576	26,8	23,224	67,017	
Полдник	1. Запеканка творожная	80	14,912	10,191	12,671
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1
	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803
	4. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486
	Итого за полдник:	330	16,823	12,358	44,06
Итого за день:			64,282	55,946	156,441

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>День 3</b>					
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,965	4,145	17,208
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042
	Итого за завтрак:	344	11,421	14,464	43,19
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486
Обед	1. Свекольник	150	4,184	7,883	9,198
	2. Макароны отварные с маслом	100	4,468	2,534	29,879
	3. Печень по-строгановски	110	17,194	8,534	9,615
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	5. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	Итого за обед:	546	28,389	19,563	73,33
Полдник	1. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565
	2. Котлета рыбная	60	12,965	5,001	15,62
	3. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	5. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206
	Итого за полдник:	395	19,19	11,101	60,281
Итого за день:			59,387	45,515	186,287
<b>День 4</b>					
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597
	2. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621
	Итого за завтрак:	335	8,847	11,913	44,429
2й Завтрак	1. Печенье	15	1,125	1,47	11,16
	2. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75
	Итого за 2й завтрак:	161	5,325	5,22	23,91
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,48	6,466	7,695
	2. Гуляш из кури	70	14,46	8,109	5,163
	3. Греча отварная	100	13,118	6,73	64,585
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	5. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	Итого за обед:	506	40,6	21,917	102,081
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206
	Итого за полдник:	355	10,969	10,231	43,77
Итого за день:			65,741	49,281	214,19
<b>День 5</b>					
Завтрак	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,199	4,861	17,602
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042
	Итого за завтрак:	344	11,655	15,181	43,584
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	150	4,383	7,65	8,907
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	4. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803
	Итого за обед:	486	16,03	17,818	53,874
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	9,239	7,141	33,792
	2. Салат овощной с зеленым горошком	64	3,817	4,469	7,417
	3. Кефир	180	5,04	4,5	7,2
	Итого за полдник:	304	18,096	16,109	48,409
Итого за день:			46,169	49,495	155,354

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 6</b>					
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,506	5,02	18,029
	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621
	Итого за завтрак:	315	8,651	9,037	39,81
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141
Обед	1. Суп картофельный с клецками	150	6,503	7,393	22,894
	2. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565
	3. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914
	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34
	5. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	Итого за обед:	566	27,862	21,038	77,35
Полдник	1. Капуста тушенная с мясом курицы и рисом	170	8,311	9,184	14,541
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206
	Итого за полдник:	355	10,874	10,189	38,297
Итого за день:			48,292	40,466	163,597
<b>День 7</b>					
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92
	2. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133
	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	4. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042
	Итого за завтрак:	325	19,853	20,274	36,645
2й Завтрак	1. Пряник	17	0,816	0,476	13,209
	2. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3
	Итого за 2й завтрак:	163	5,016	5,276	19,509
Обед	1. Щи из квашеной капусты с мясом	150	4,515	8,194	8,982
	2. Рис отварной	100	2,094	2,772	22,002
	3. Суфле рыбное	65	10,834	4,36	2,115
	4. Салат из соленых огурцов с луком	40	1,079	1,012	0,632
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	6. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803
	Итого за обед:	541	21,125	17,029	61,634
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курицей	170	8,405	9,226	20,014
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206
	Итого за полдник:	355	10,969	10,231	43,77
Итого за день:			56,963	52,81	161,558
<b>День 8</b>					
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621
	Итого за завтрак:	344	12,017	15,228	43,98
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	6,239	6,455	13,838
	2. Макароны отварные с маслом	100	4,468	2,534	29,879
	3. Печень по-строгановски	110	17,194	8,534	9,615
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	5. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	Итого за обед:	546	30,445	18,135	77,97
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	130	14,283	10,208	15,573
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1
	3. Салат овощной с зеленым горошком	64	3,817	4,469	7,417
	4. Кефир	180	5,04	4,5	7,2
	Итого за полдник:	394	24,58	20,876	41,291
Итого за день:			67,429	54,626	172,727

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>День 9</b>					
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597
	2. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042
	Итого за завтрак:	335	8,945	12,025	43,85
2й Завтрак	1. Печенье	15	1,125	1,47	11,16
	2. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75
	Итого за 2й завтрак:	161	5,325	5,22	23,91
Обед	1. Суп лапша по-домашнему	150	6,504	7,339	18,807
	2. Греча отварная	100	13,118	6,73	64,585
	3. Котлета из говядины	60	16,846	11,894	13,412
	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	6. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	Итого за обед:	536	39,58	27,812	124,781
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,819	3,821	8,005
	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892
	4. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206
	5. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55
	Итого за полдник:	425	14,24	14,22	72,793
Итого за день:			68,09	59,277	265,334
<b>День 10</b>					
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная	150	3,893	4,703	19,172
	2. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621
	Итого за завтрак:	344	11,25	14,91	45,733
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,425	5,86	11,788
	2. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565
	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	13,077	5,265	13,52
	4. Компот из сухофруктов	150	0,023	0	7,538
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,52	0,612	17,1
	Итого за обед:	536	23,136	15,595	67,51
Полдник	1. Творожно-вермишелевая запеканка	120	18,786	11,838	20,747
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1
	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803
	Итого за полдник:	290	20,31	13,618	42,649
Итого за день:			55,083	44,511	165,379
Среднее значение за период			576,888	507,156	1815,342