

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОСЕНЬ-ЗИМА (ЖЕЛТ)							
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша манная	150	3,8	5,5	27,7	175,5	416
	бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,7	7,0	15,1	137,7	1
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32,1	430
итого за завтрак							
итого за завтрак		372	7,6	12,5	50,8	345,3	
II завтрак	сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
	огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,9	
обед	щи из свежей капусты со сметаной	150/9	4,4	7,5	9,7	128,5	83
	шюре гороховое	110	9,8	3,9	20,6	156,7	335
	котлета мясная	60	9,5	11,4	0,4	142,0	319
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
		549	24,9	23,0	46,7	498,5	
	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	400
полдник	печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		200	8,1	8,6	44,2	287,1	
	кукуруза консервированная	40	1,2	2,0	2,4	23,4	53
ужин	макаронные изделия отварные с маслом	120	3,2	3,6	20,6	127,4	205
	яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,7	213
	какао с маслом	180	3,0	2,6	12,6	86,1	397
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
итого за ужин							
итого за ужин		410	14,5	12,0	50,5	366,5	
итого за день:							
неделя 1							
день 2							
завтрак	каша пшеничная	150	5,0	5,3	19,4	146,3	189

	бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,2	15,1	115,9	1
	кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,2	11,1	75,2	395
<i>итого за завтрак</i>		356	10,0	12,7	45,6	337,4	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из красной фасоли	30	4,2	1,4	9,8	70,2	47
	борщ со сметаной	150/9	4,3	6,9	9,5	121,9	56
	пюре картофельное	110	2,2	3,9	16,3	108,9	335
	тефтели	60	10,2	10,6	8,0	167,5	286
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402
<i>итого за обед</i>	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
		549	21,9	23,0	58,2	532,0	
	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	434
	штолн	60	5,5	6,0	32,6	206,2	467
<i>итого за полдник</i>		210	9,8	9,7	39,6	284,8	
ужин	творожно-вермишелевая запеканка	140	19,3	13,6	13,8	256,9	237
	сладкий соус	50	0,1	0,0	9,6	38,6	411
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	6,0	24,4	430
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
<i>итого за ужин</i>		400	21,7	13,8	44,0	388,8	
итого за день:			63,9	59,7	200,1	1604,1	

неделя 1

день 3

завтрак	каша гречневая	150	5,2	6,3	16,8	145,1	414
	бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,7	6,9	15,1	137,0	1
<i>итого за завтрак</i>	какао с маслом	180	2,7	2,4	11,1	77,0	397
		372	11,6	15,6	43,0	359,1	
	сок в ассортименте 3л	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
обед	салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	1,0	4,4	30,5	34
	рассольник домашний из кур со сметаной	150/9	4,2	6,0	10,7	117,9	75
	запеканка овощная из мяса кур	160	13,0	16,1	7,1	226,7	155
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402
<i>итого за обед</i>	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
		559	19,2	23,3	36,8	438,6	
полдник	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	434

	плюшка	60	5,4	4,4	30,1	180,7	
итого за полдник		210	9,7	8,1	37,1	259,3	
ужин	суфле рыбное	130	20,0	7,9	1,1	155,5	268
	икра кабачковая	40	0,8	3,5	3,0	46,2	53
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	7,0	28,3	430
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
итого за ужин		380	23,1	11,6	25,7	298,9	
итого за день:			64,6	58,8	162,8	1441,9	
неделя 1							
день 4							
завтрак	каша геркулесовая с изюмом	150	5,6	7,1	21,3	172,5	413
	бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,2	15,1	115,9	1
	кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,4	11,6	80,5	395
итого за завтрак		336	10,9	14,7	48,0	435,7	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за II завтрак обед	салат витаминный	40	0,9	1,0	3,9	28,9	41
	суп с зеленым горошком и яйцом	150/9	5,3	7,7	10,9	137,5	100
	пюре картофельное	110	2,2	3,9	16,3	108,9	125
	гуляш	60	9,8	11,0	5,5	160,7	259
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	6,8	27,1	402
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
итого за обед		559	19,2	23,8	50,2	495,7	
полдник	ряженка	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435
	гренки с сыром	40	4,2	4,3	14,9	115,3	117
итого за полдник		190	8,6	8,1	21,2	196,3	
ужин	салат из моркови	50	0,7	1,1	4,4	29,6	41
	сырники из творога	130	22,2	15,1	18,4	302,6	219
	соус молочный (сладкий)	40	0,9	0,5	3,6	22,5	351
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	7,0	28,3	430
итого за ужин		400	23,9	16,7	33,4	383,0	
итого за день:			63,1	63,8	165,5	1505,0	
неделя 1							
день 5							
завтрак	каша «Дружба»	150	5,0	6,3	20,1	156,9	190
	бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,2	15,1	115,9	1

<i>итого за завтрак</i>	какао с молоком	180	3,0	2,6	11,6	82,3	397
II завтрак	яблоко свежее	366	10,3	14,1	46,8	355,1	
<i>итого за II завтрак</i>		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из свеклы	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	суп картофельный с клецками со сметаной	30	0,5	1,0	2,5	20,9	35
	капуста тушеная	150/9	5,6	7,8	14,7	154,7	92
	суфле куриное	110	2,5	5,2	7,5	89,0	346
	компот из смеси сухофруктов	60	11,9	13,6	1,1	174,9	310
	хлеб ржано-пшеничный	150	0,0	0,0	8,7	34,8	402
<i>итого за обед</i>		40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
полдник	молоко кипяченое	549	21,5	27,8	41,3	506,9	
	вафли	150	4,3	3,7	7,0	104,8	434
<i>итого за полдник</i>		50	0,0	0,0	0,0	0	
ужин	шницель рыбный натуральный	200	4,3	3,7	7,0	78,6	
	пюре картофельное	60	11,4	2,1	0,8	67,7	258
	чай с сахаром	130	2,5	4,0	18,8	120,8	335
	хлеб пшеничный	180	0,1	0,0	8,0	32,1	430
<i>итого за ужин</i>		30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
<i>итого за день:</i>		400	16,2	6,3	42,2	289,5	
			53,3	52,1	157,5	1316,1	

целя 2

день 1

завтрак	суп молочный с вермишелью	150	3,9	5,6	27,7	177,3	93
	бутерброд с маслом и сыром	30/6/	3,7	7,0	15,1	137,7	1
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32,1	430
<i>итого за завтрак</i>		372	7,7	12,6	50,8	347,1	
II завтрак	сок в ассортименте 3л.	200	1,0	0,2	19,6	83,4	442
<i>итого за II завтрак</i>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
обед	помидора соленая	40	0,4	0,0	1,0	5,4	
	суп из овощей со сметаной	150/9	4,4	7,0	9,7	124,1	95
	плов из птицы	160	11,3	15,4	24,0	280,8	311
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
<i>итого за обед</i>		549	17,1	22,6	50,2	477,7	
полдник	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	434
	пряники	58	3,4	2,7	43,5	212,3	

итого за полдник		208	7,7	6,4	50,5	290,9	
ужин	салат «Зайчик»	50	0,7	1,1	4,4	29,6	344
	омлет натуральный	140	11,7	15,2	6,1	207,9	214
	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	12,1	79,1	432
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
итого за ужин		400	17,3	18,7	37,2	385,5	
итого за день:			50,8	60,5	208,9	1587,2	
неделя 2							
день 2							
завтрак	каша гречневая	150	5,2	5,5	16,8	137,8	414
	бутерброд с маслом и сыром	30/6/	3,7	7,0	15,1	137,7	1
	какао с молоком	180	3,0	2,6	10,6	78,4	433
итого за завтрак		372	11,9	15,1	42,5	353,9	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за II завтрак обед	салат из свеклы с огурцами солеными	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	суп гороховый со сметаной	40	0,7	1,0	3,7	26,8	36
	жаркое по-домашнему	150/9	6,1	6,2	14,3	140,9	81
	компот из смеси сухофруктов	160	11,2	14,5	18,9	252,5	258
	хлеб ржано-пшеничный	150	0,0	0,0	6,8	27,1	402
		40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
итого за обед		549	19,0	21,9	50,5	479,9	
полдник	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	434
	булочка венская	60	5,4	4,4	30,1	180,7	471
итого за полдник		210	9,7	8,1	37,1	259,3	
ужин	творожно-рисовая запеканка	150	18,7	13,5	12,8	249,8	227
	сладкий соус	40	0,0	0,0	7,7	30,9	411
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	7,0	28,3	430
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
итого за ужин		400	21,0	13,7	42,1	377,9	
итого за день:			62,1	59,3	184,9	1532,1	
неделя 2							
день 3							
завтрак	каша геркулесовая	150	5,5	7,1	18,1	158,8	413
	бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,7	7,0	15,1	137,7	1
	кофейный напиток с молоком	170	3,3	2,7	12,0	85,7	432
итого за завтрак		362	12,5	16,8	45,2	382,2	

II завтрак	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за II завтрак		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат овощной	40	0,7	1,1	4,0	28,0	45
	суп картофельный с крупой	160/9	3,9	5,3	11,2	111,3	80
	рагу овощное с курицей	160	11,6	13,5	13,8	223,1	342
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
итого за обед		559	17,2	20,1	43,6	425,9	
полдник	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	434
	ватрушка	60	5,0	3,4	36,3	194,4	453
итого за полдник		210	9,3	7,1	48,3	273,0	
ужин	макаронные изделия отварные	110	3,8	4,7	24,0	152,5	204
	тефтели рыбные	60	12,1	2,2	8,0	100,0	245
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32,1	430
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
итого за ужин		380	18,2	7,1	54,6	353,5	
итого за день:			57,7	51,6	199,4	1495,7	

неделя 2

день 4

завтрак	каша рисовая	150	4,2	5,8	20,1	149,9	415
	бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,2	15,1	115,9	1
	какао с молоком	180	2,7	2,4	10,1	73,1	433
итого за завтрак		366	9,2	13,4	45,3	338,9	
II завтрак	сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
итого за II завтрак		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
обед	салат «свеколка»	50	0,8	1,0	4,1	29,6	50
	суп-лапша со сметаной	150/9	4,6	6,0	13,3	129,8	101
	запеканка картофельная	160	13,2	16,4	19,5	279,0	299
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	6,8	27,1	402
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
итого за обед		559	19,6	23,6	50,5	498,1	
полдник	ряженка	150	4,3	3,7	6,1	78,6	435
	булочка дорожная	60	5,4	4,4	30,1	180,7	467
итого за полдник		210	9,7	8,1	36,2	259,3	
ужин	творожно-розовый пудинг	150	21,2	15,1	14,8	283,3	224
	сладкий соус	40	0,0	0,0	7,8	30,8	411

	чай с сахаром	180	0,1	0,0	7,0	28,3	430
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
<i>итого за ужин</i>		400	23,5	15,3	44,2	411,3	
<i>итого за день:</i>			62,5	60,9	188,9	1568,7	
неделя 2							
день 5							
завтрак	каша пшениная	150	5,3	6,4	19,8	158,8	189
	бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	37,	7,0	15,1	137,7	1
	кофейный напиток с молоком	170	3,0	2,4	13,6	88,2	432
<i>итого за завтрак</i>		362	12,0	15,8	48,5	384,7	
II завтрак	сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
<i>итого за II завтрак</i>		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
обед	салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,7	1,1	3,3	25,6	50
	свекольник со сметаной	150/9	4,4	7,0	12,1	132,8	76
	голубцы ленивые	160	12,8	16,2	14,0	254,7	298
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,0	0,2	6,8	32,6	к/к
<i>итого за обед</i>		539	18,9	24,5	44,0	476,6	
полдник	молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	434
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
<i>итого за полдник</i>		200	8,1	8,6	44,2	287,1	
ужин	рыба под омлетом	150	21,2	11,3	1,7	192,9	217
	икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,5	3,0	46,2	
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32,1	430
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	к/к
<i>итого за ужин</i>		400	24,3	15,0	27,3	340,1	
<i>итого за день:</i>			64,3	64,1	184,2	1574,5	
	<i>среднее значение за период</i>		59,8	58,7	186,5	1520,9	