

## 10-дневное меню - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>завтрак:</b>	1.Рожки отварные с сыром и маслом	104,0	5,30	8,68	18,10	175,40	№204
	2. Чай сладкий с лимоном	180,0	0,00	0,00	9,60	39,00	№263,264
	3.Батон пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	
			8,26	12,68	58,18	376,80	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок	120	0,00	0,00	25,60	107,20	№399
<b>Обед</b>							
	1. Салат из молодой моркови с яблоком и сахаром и раст маслом	45,0	0,8	0,1	2,00	14,00	№ 8
	2.Рассольник с мясом и сметаной	180,5	4,36	2,66	18,70	127,50	№96
	3.Рис отварной с маслом	98,0	1,85	4,40	21,95	134,30	№191
	4. Тефтели говяжьи	40,0	3,95	4,91	20,45	136,10	№186
	5. Соус овощной	50,0	0,55	0,54	4,55	29,35	№228
	6. Компот из свежих яблок	180,0	0,05	0,00	12,45	50,65	№240
	7. Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№24
			17,52	18,15	90,92	569,15	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Каша молочная манная с маслом и сахаром	150,0	5,65	16,38	19,65	181,00	№88
	2. Йогурт питьевой	145,0	5,47	6,42	16,74	143,45	№251
	3. Пряник глаз	25,0	4,44	6,00	45,72	243,60	№152
			16,86	22,63	72,68	560,39	
<b>Итого за день:</b>			42,64	53,45	247,38	1413,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150,0	5,49	7,34	19,49	160,52	№ 43
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	3,67	4,32	9,33	88,31	№248
	3. Хлеб пшеничный с маслом	25\5	3,20	4,44	22,55	145,40	№1
			12,82	21,05	53,98	389,31	
<b>2 завтрак</b>							
	Яблоко	88,0	1,50	0,50	8,0	95,00	№368
<b>Обед</b>							
	1. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом луком и укропом	42,0	0,90	5,10	3,60	64,00	№ 83
	2. Свекольник на курином бульоне со сметаной	180,0	4,32	6,59	17,66	151,27	№34
	3. Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	135,0	4,54	5,05	32,54	194,42	№206
	4. Котлета куриная	45,0	9,52	9,59	5,14	148,85	№416
	5. Компот из сухофруктов	180,0	0,24	0,00	17,40	71,83	№241
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			29,27	32,63	105,75	754,94	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Запеканка творожная	90,0	7,95	8,25	15,00	165,85	№117
	2. Повидло	5,0	0,00	0,00	18,0	60,0	
	3. Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	4,42	17,94	№263,264
			9,17	10,81	28,15	241,97	
<b>Итого за день:</b>			51,26	64,48	187,88	1386,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>завтрак:</b>	1.Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150,0	6,65	10,60	22,60	207,85	№93
	2.Кофейный напиток с молоком и сахаром	180,0	4,20	2,10	5,40	98,00	№253
	4.Батон пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	
			12,08	8,73	48,02	359,06	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок	120,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№537
<b>Обед</b>							
	1.Салат из свежих огурцов и молодой капусты с р\маслом и укропом	40,0	0,90	1,99	3,30	33,98	№35
	2.Суп из консервированной рыбы	180,0	7,35	10,50	15,65	195,73	№41
	3.Рожки с маслом	90,0	2,75	4,37	21,35	138,20	№297
	4. Гуляш из сердца говяжьего	32\50	7,42	9,33	2,58	106,0	№ 180
	5. Компот из свежих яблок	180,0	0,05	0,00	12,45	50,65	№240
	6. Хлеб ржаной	32,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			25,17	37,0	91,29	717,45	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1.Омлет	85,0	6,39	10,85	4,70	134,40	№110
	2. Кукуруза консервированная порционно	18,0	1,2	0,0	3,90	20,70	
	3. Чай с сахаром и лимоном	180,0	1,50	1,75	4,09	46,60	№263,264
	4.Батон пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	
			12,72	18,20	100,90	550,10	
			48,51	50,48	270,49	1532,20	
<b>Итого за день:</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша молочная «дружба» с маслом и сахаром	150,0	5,95	10,24	22,27	203,00	№84
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	0,07	0,12	5,25	20,21	№248
	3. Батон пшеничный с маслом	55\8	4,50	1,80	25,10	138,00	№2
			8,49	13,58	36,26	296,67	
<b>2 завтрак</b>							
	Банан	100,0	0,00	0,00	18,00	72,00	
<b>Обед</b>							
	1. Винегрет с раст. маслом	80,0	2,50	1,78	18,40	101,78	№2
	2. Щи с мясом курицы и молодой капустой и сметаной	180\12	7,07	8,58	118	7,07	№56
	3. Гречка с маслом	68,0	18,53	19,05	3,79	263,14	№174
	4. Котлета куриная	45,0	9,52	9,59	5,14	148,85	№416
	5. Соус овощной	50,0	0,55	1,24	4,55	31,15	№228
	6. Компот из сухофруктов	180,0	0,24	0,00	17,40	71,83	№241
	7. Хлеб ржаной	32,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			19,97	23,61	107,25	744,00	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Суфле творожное	60,0	7,95	8,25	15,00	165,85	№117
	2. Соус молочный сладкий	50,0	1,21	2,56	3,55	37,12	№350
	3. Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	9,60	39,00	№263
			12,25	10,05	38,18	290,03	
<b>Итого за день:</b>			40,71	47,25	197,52	1394,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша манная молочная с маслом и сахаром	150,0	5,34	8,78	23,57	189,35	№88
	2. Кофейный напиток с молоком и сахаром	180,0	4,20	2,10	5,40	98,00	№253
	3. Батон пшеничный сыром	25\7	3,36	0,34	24,00	115,20	
			13,50	7,04	60,84	349,47	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок	130,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№537
<b>Обед</b>							
	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом и укропом	45,0	0,70	1,99	7,60	53,38	№84
	2. Суп картофельный с клецками и мясом курицы	180\12	8,12	6,34	28,37	202,44	№37
	3. Плов с отварным мясом говядины и овощами	135,0	12,21	10,90	26,17	254,00	№154
	4. Компот из свежих яблок	180,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№240
	5. Хлеб ржаной	32,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№84
			16,29	11,88	71,78	490,43	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Чай с сахаром	180,0	5,05	0,00	0,45	6,85	№200,264
	2. Плюшка сладкая -выпечка	100,0	8,94	9,60	58,47	344,86	№474
	3. Яблоко свежее порц	88,0	1,50	0,50	8,0	95,00	№368
			17,35	19,62	114,57	622,75	
<b>Итого за день:</b>			47,14	38,53	272,79	1569,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150,0	4,52	6,29	18,62	145,86	№173
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	0,07	0,12	5,25	20,21	№248
	3. Хлеб пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	№1
			11,74	13,19	34,74	300,90	
<b>2 завтрак</b>							
	яблоко	70,0	0,40	0,40	9,80	44,00	№368
<b>Обед</b>							
	1. Салат «зимний» с картофелем и солеными огурцами	55,0	0,77	9,20	4,91	44,45	№79
	2. Суп гороховый на мясном бульоне	180/5	6,48	4,30	31,72	130,84	№36
	3. Капуста тушеная с овощами и мясом говядины с р/м	140,0	9,00	7,5	7,36	255,0	№200
	4. Компот из сухофруктов	180,0	0,20	0,00	16,10	66,36	№241
	5 Хлеб ржаной	32.,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			19,87	20,08	83,94	606,41	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Запеканка творожная	60,0	7,95	8,25	15,00	165,85	№117
	2. Соус фруктовый	50,0	1,27	2,30	6,91	51,52	№233
	3. Чай с сахаром и лимоном	180,0	1,50	1,75	4,09	46,60	№263,264
			11,47	11,69	22,69	246,41	
			44,05	50,11	196,79	1405,87	
<b>Итого за день:</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200,0	5,83	8,31	19,53	173,14	№96
	2 Кофейный напиток с молоком и сахаром	180,0	3,07	3,62	10,25	82,21	№ 253
	3. Батон пшеничный с маслом	55\8	4,50	1,80	25,10	138,00	№2
			9,74	12,10	43,40	317,45	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок	110,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№537
<b>Обед</b>							
	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом и укропом	48,0	0,70	1,99	7,60	53,38	№84
	2.Щи с мясом курицы, капустой и сметаной	180\12	7,07	8,58	118	7,07	№56
	3. Картофельное пюре	135,0	4,54	5,05	32,54	194,42	№206
	4. Тефтели говяжьи	40,0	3,95	4,91	20,45	136,10	№186
	5. Компот из свежих яблок	180,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№240
	6. Хлеб ржаной	32,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			23,29	24,97	90,86	673,06	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1.Суфле рыбное	110,0	14,63	13,60	4,70	193,66	№341
	2. Чай сладкий	180,0	0,00	0,00	4,80	19,50	№263,264
	3. Хлеб пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	№1
			16,38	13,78	22,00	273,16	
<b>Итого за день:</b>			49,42	50,85	181,85	1370,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150,0	6,65	10,60	22,60	207,85	№93
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	3,67	4,32	9,33	88,31	№248
	3. Хлеб пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	№1
			13,80	12,76	63,22	424,50	
<b>2 завтрак</b>							
	Банан	100,0	0,00	0,00	12,65	50,60	
<b>Обед</b>							
	1. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом луком	48,0	0,90	5,10	3,60	64,00	№14
	2. Борщ с мясом говядины и сметаной	180\10	8,12	6,34	28,37	202,44	№27
	3. Гуляш куринный	51\50	12,58	11,64	5,79	182,39	№37
	4. Гречка с маслом	68,0	18,53	19,05	3,79	263,14	№174
	5. Компот из сухофруктов	180,0	0,24	0,00	17,40	71,83	№241
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№84
			27,22	24,97	93,51	711,96	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Овощное рагу	100,0	2,67	4,82	12,19	204,0	№ 55
	2. Чай с сахаром и лимоном	180,0	1,50	1,75	4,09	46,60	№263,264
	3. Хлеб пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	№1
			20,31	23,03	45,43	452,56	
<b>Итого за день:</b>			52,49	49,41	194,79	1434,78	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>завтрак:</b>	1. Каша молочная манная с маслом и сахаром	150,0	5,65	16,38	19,65	181,00	№88
	2. Кофейный напиток с молоком и сахаром	180,0	4,20	2,10	5,40	98,00	№253
	3. Батон пшеничный сыром	25\7	3,36	0,34	24,00	115,20	
			8,40	10,77	39,90	287,35	
<b>2 завтрак</b>							
	Сок	130,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№399
<b>Обед</b>							
	1. Салат из свежих огурцов и молодой капусты с маслом и укропом	40,0	0,90	1,99	3,30	33,98	№35
	2. Суп вермишелевый с мясом курицы	180\10	6,45	5,16	21,92	148,87	№ 38
	3. Картофельное пюре	135,0	4,54	5,05	32,54	194,42	№206
	4. Тефтели рыбные в томатно овощном соусе	60,0	10,6	6,2	14,1	144,0	№ 154
	5. Компот из свежих яблок	180,0	0,03	0,00	11,07	45,03	№240
	6. Хлеб ржаной	32,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№84
			19,32	18,31	79,16	574,73	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1. Запеканка творожная	60,0	7,95	8,25	15,00	165,85	№117
	2. Соус молочный сладкий	50,0	1,21	2,56	3,55	37,12	№350
	3. Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	9,60	39,00	№263
			13,39	12,83	36,59	330,53	
<b>Итого за день:</b>			41,11	41,91	181,24	1299,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>завтрак:</b>	1.Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150,0	5,49	7,34	19,49	160,52	№ 43
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	3,67	4,32	9,33	88,31	№248
	3. Хлеб пшеничный	25,0	1,75	0,18	12,50	60,00	№1
			7,53	6,27	48,28	327,51	
<b>2 завтрак</b>							
	Яблоко	95,0	1,50	0,50	8,0	95,00	№368
<b>Обед</b>							
	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом	55,0	0,70	1,99	7,60	53,38	№84
	2.Суп овощной с мясом курицы и сметаной	180,0	4,36	2,66	18,70	127,50	№91
	3.Рис отварной с маслом	98,0	1,85	4,40	21,95	134,30	№191
	4. Гуляш из сердца говяжьего	32\50	7,42	9,33	2,58	106,0	№ 180
	5. Компот из сухофруктов	180,0	0,24	0,00	17,40	71,83	№241
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№84
			19,83	24,97	81,47	648,11	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	1.Омлет	85,0	6,39	10,85	4,70	134,40	№110
	2.Пирожок с повидлом	130,0	8,79	8,66	84,83	380,02	№ 453,№561
	3. Чай с сахаром	180,0	1,50	1,75	5,05	50,50	№263,264
			18,03	22,2	72,12	550,46	
<b>Итого за день:</b>			45,55	53,25	206,04	1488,43	