

**Примерное десятидневное меню
для детей МБДОУ
«Детский сад № 105» г. Сыктывкара
(Летне-осенний период)
Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак	385	11	12	65	420	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	3	5	50	147
	Плов из отварной птицы	100	4		19	97	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
	Итого за Обед	570	17	11	58	414	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Печенье	60	5	8	36	233	583
	Итого за Полдник	210	9	12	42	308	
Ужин ясли	Запеканка из творога	120	17	16	25	310	325
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Кисель	150			12	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Итого за Ужин ясли	370	20	22	59	518	
Итого за день	1 685	61	68	235	1812		
Итого за период	14 685	534	515	2058	15159		
Среднее значение за период	53,4	51,5	205,8	1515,9			

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Сыр	5	5	3	12	15	15
Итого за Завтрак		385	12	14	73	459	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,5	3	11	74	149
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Гуляш из говядины	80	10	6	5	115	406
	св.огурец помидор	40			1	5	112
	Компот из яблок	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		560	16,5	13	58	440	
Полдник	кисель	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
	Фрукт	50	50	50	15	50	
Итого за Полдник		165	5	6	18	151	
Ужин ясли	Картофель отварной	100	3	11	10	154	66
	Котлеты рыбные	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин ясли		350	14	12	47	361	
Итого за день		1 700	52	54	227	1638	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9		

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111

Итого за Завтрак		395	12,5	13,5	64	437	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Капуста тушёная	100	4	4	4	63	428
	Котлеты из говядины	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Св огурец \ св помидор	40	11	10	13	84	300
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	48	28	88	820	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Булочка домашняя	60	4	2	41	194	559
	Фрукт	60	4	2	41	154	300
Итого за Полдник		210	8	7	48	282	
Ужин ясли	Запеканка морковная с творогом	120	10	12	22	232	320
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		330	13	14	53	387	
Итого за день		1 495	79	60	260	1925	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9		

(лист 4)

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	16	58	414	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150			3	19	152
	Тефтели из говядины	55	25	16	3	19	152
	Макаронные изделия отварные	160	14	14	34	319	411
	св огурец помидор	40			1	5	112

	Компот из яблок	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		540	18	14	66	482	
Полдник							
	Кефир	150	4	5	7	88	534
	Булочка домашняя	60	5	3	35	187	589
	Фрукт	60	5	3	35	187	589
Итого за Полдник		210	9	8	42	275	
Ужин ясли							
	Омлет натуральный	115	9	14	2	171	307
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		335	12	16	31	317	
Итого за день		1 540	51	58	207	1570	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9		

(лист 5)

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	12	61	398	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная с говядиной	100	4	4	4	63	428
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	24	21	42	470	
Полдник							
	Кисель	150	4	5	7	88	534
	Сушка	20	2	2	15	83	609
Итого за Полдник		240	6	7	29	204	
Ужин ясли							
	Рыба запеченая с картофелем по русски	190	15	6	21	203	139

	Чай с сахаром	150			11	45	502
	хлеб	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		370	17	6	47	319	
Итого за день		1 615	52	44	195	1433	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9		

(лист 6)

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	12	65	420	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	1	4	9	81	35
	Греча отварная	100	6	4	30	176	186
	Кура в соусе с томатом	60	8	8	5	122	394
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		560	19	16	73	524	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Печенье	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	5	5	17	138	
Ужин ясли							
	Сырники творожные	120	19	4	36	267	325
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	150	1		22	87	516
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		370	23	10	80	517	
Итого за день		1 625	61	63	239	1804	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9		

(лист 7)

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	--	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак	385	12	14	73	459	
Обед	Суп с крупой	150	4	8	39	112	139
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Суфле из говядины	60	15	13	2	180	164
	св.огурец помидор	40			1	5	112
	Компот из яблок	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед	540	24	25	83	493		
Полдник	Кисель	150	4	5	7	88	534
	Печенье	60	4	8	34	226	584
	Фрукт	60	4	8	34	226	300
	Итого за Полдник	210	8	13	31	314	
Ужин ясли	Капуста тушёная с курой	100	4	4	4	63	428
	Тефтели рыбные	60	8	5	8	104	355
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Итого за Ужин ясли	340	14	9	38	283	
Итого за день	1 725	36	35	219	1229		
Итого за период	14 685	534	515	2058	15159		
Среднее значение за период	53,4	51,5	205,8	1515,9			

(лист 8)

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак	385	10	11	64	403	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Жаркое по-домашнему	160	19	17	12	276	374
	Св огурец \ помидор св	40	0,6	4	2	44	7

	Компот из смеси сухофруктов	150	1		17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		540	54	35	89	905	
Полдник							
	Кефир	150	4	5	7	88	534
	Булочка	60	4	2	41	194	559
	Фрукт	60	4	2	40	194	300
Итого за Полдник		210	8	7	48	282	
Ужин ясли							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		400	27	31	57	633	
Итого за день		1 625	99	86	274	2297	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9		

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	222	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Батон	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		395	14	19	58	468	
Обед							
	Свекольник	150	1	4	6	62	136
	Макаронные изделия отварные	100	4	4	24	141	194
	Тефтели из говядины	60	22	26	2	328	183
	Соус томатный	30	22	26	2	235	185
	св.огурец помидор	40			1	5	112
	Компот из яблок	150	1		15	69	537

	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		540	31	34	61	675	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
	Фрукт	60	5	8	26	223	300
Итого за Полдник		210	9	13	43	321	
Ужин ясли							
	Омлет натуральный	135	11	16	3	201	307
	салат из моркови отварной	40	0,5	4	3	50	21
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		375	14	20	32	367	
Итого за день		1610	68	86	203		
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период			53,4	51,5	205,8	1515,9	

(лист 9)

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Батон	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		395	13	13	61	432	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (Геркулес)	150	1	4	8	68	80
	Голубцы ленивые	120	7	11	5	149	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		490	12	15	43	372	
Полдник							
	Кисель	150	4	5	7	88	534
	Сушка	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		235	5	6	25	184	
Ужин ясли							
	Котлеты рыбные	60	10	9	6	147	

Свёкла отварная	40	1	2	1	22	21
Чай с сахаром	150			11	45	502
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли	380	15	15	44	377	
Итого за день	1 675	43	47	202	1451	
Итого за период	14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9	