



Примерное 10дневное меню
Ясли (с 1 до 3 лет)
Неделя Первая
Весна



№
Директор МБОУ ОК 'Перспектива'
Т. В.

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №/год
			белки	жиры	углеводы			
понедельник								
Завтрак	Макаронник	100/2	4,1	4	25,6	156	0,00	220/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24/2017
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3,2	5,1	56	7,20	52/2017
	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,81	104/2017
	Каша перловая рассыпчатая	100/2	3,05	2,4	21,1	120	5,65	176/2017
	Кисель	150	0	0	15	57	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
Полдник	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	159	0,02	275/2017
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
итого за день			26,95	31,65	159,2	1026	19	
вторник								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	194/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	2,06	46/2017
	Суп Крестьянский с пшеном	150	1,4	3,1	7,6	67	4,81	64/2017
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	82/2017
	Картофельное пюре	100	2	3,1	13,4	90,8	6,95	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	267/2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
итого за день			29,88	27,16	134,41	916,8	49	
среда								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	77/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,13	13,4	55,3	40,00	300/2017
Обед	Свекла отварная	30	0,4	0,05	2,15	10,5	0,61	17/2017
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02	53/2017
	Зразы Школьные с маслом сливочным	60/3	8,2	10	8,2	156	0,50	102/2017
	Рагу из овощей	120	7,2	6,6	11,4	138	6,29	153/2017
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,6	22	123	0,00	254/2017
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
	итого за день		30,03	27,94	135,35	908,8	53,68	
четверг								
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	186/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4	4,1	58	2,66	37/2017
	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99	67/2017
	Котлеты из говядины с соусом	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56	98/2017
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,7	2,8	22,2	130	0,00	216/2017
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Усбосмак	70	7	6,8	16,9	158	0,74	262/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
итого за день			34,08	33,13	151,51	1049	19,06	
пятница								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40	198/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	2,07	41/2017

	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66	4,20	59/2017
	Плов из курицы	135	21,9	26,5	23,9	424	1,28	134/2017
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	1,20	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Лепёшка сметанная	50	4,1	5,6	27,3	178	0,01	272/2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		38,8	42,59	155,1	1165,3	13,96	
	итого за 5 дней:		159,74	162,47	735,57	5065,9	154	

Неделя Вторая
Весна

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №
			белки	жиры	углеводы			
	понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,00	216/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Свекла отварная	30	0,4	0,05	2,15	10,5	0,61	17/2017
	Рассольник домашний	150	1,3	3	8,2	66	6,30	56/2017
	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07	103/2017
	Каша гречневая рассыпчатая	100/2	5,6	3,6	23,1	149	0,00	175/2017
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	15	57	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
Полдник	Плюшка Новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,01	184/2010
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
	итого за день		31,8	24,34	161,55	989,5	11,24	
	вторник							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,40	200/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат "Пестрый"	40	0,4	1,8	4,3	35	1,49	32/2017
	Суп картофельный с горохом	150	4,5	3,1	17,5	122	2,80	62/2017
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	82/2017
	Картофельное пюре	100	2	3,1	13,4	90,8	6,95	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Дучмаки	50	7,9	6	14,4	144	0,07	268/2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		33,58	27,02	147,71	984,8	45,91	
	среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	0,40	199/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с маслом	20/4	1,9	3,5	11,6	87	0,00	1/2017
2ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,13	13,4	55,3	40,00	300/2017
Обед	Салат "Студенческий"	40	1,4	4,7	2,5	58	0,76	39/2017
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7	58	4,78	55/2017
	Котлеты рубленые из птицы	50/20	7,4	8,2	8,3	139	0,08	131/2017
	Каша рисовая рассыпчатая	100/2,5	2,45	2,35	25,1	134	5,65	179/2017
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	0,38	256/2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		26,48	31,55	157,5	1019,6	54,53	
	четверг							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,39	196/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,8	2,1	4	38	2,56	40/2017
	Суп из овощей	150	1,1	3,1	6,4	61	5,11	66/2017
	Котлеты, биточки, шницели	50/5	7,8	10,8	8,3	163	0,05	97/2017
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0,00	170/2017
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,3	2,9	23,5	148	0,07	273/2017
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
	итого за день		38,08	31,46	155,21	1058,7	20,05	
	пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39	75/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017

	Бутерброд с сыром	20\7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3\2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Бутерброд с сыром	20\7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3\2017
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,8	1,5	11,3	67	3,96	58\2017
	Куры отварные (2 вариант)	35	15	12,65	0,15	174,5	0,54	128\2017
	Рагу из овощей	120	7,2	6,6	11,4	138	6,29	153\2017
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	1,20	296\2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24	251\2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288\2017
	итого за день		41,7	33,35	133,95	1010,8	17,53	
	итого за 5 дней:		171,64	147,72	755,92	5063,4	149	

Итого за 10 дней	Пищевые вещества, гр			ЭЦ,	Витамин
	белки	жиры	углеводы	ккал	С
	331,38	310,19	1491,49	10129,3	303

Согласовано:

Директор ООО «МШКОП»

Технолог ООО «МШКОП»



Льяченко Ю.В.

Лебедькова Е.М.