

ГБОУ СОШ № 10 СПДС "Аленушка"

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск, ул. Парижской Коммуны, д. 10 Телефон/факс: 8-848-62-2-59-85.

e-mail: DS23Alenushka@yandex.ru

Утвержденное примерное 15 дневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет на весенне-летний период

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
О.С. Погосян _____
Меню весенне-летнее
1 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша рисовая молочная	Каша манная молочная	Каша Ассорти молочная	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая молочная
Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Молоко кипяченое	Йогурт	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец соленый порц.		Салат луковый с соленым огурцом и растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	Огурец соленый порц.
Суп Уральский на к\б	Суп с мучными клецками на к\б	Щи из свеж. капусты со сметаной	Свекольник со сметаной на к\б	Суп Полевой
Суфле из м\к с гороховым пюре	Капуста тушеная с м\к	Биточки из м\к с макаронами	Гуляш из м\к с гречнев. гарниром	Мясная котлета с картофельным пюре
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Суп вермишелевый молочный	Котлета рыбная в том./см соусе	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Рис тушеный с овощами
Булочка с джемом	Картофельное пюре	Чай сладкий	Печенье, фрукт	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
О.С. Погосян _____
Меню весенне-летнее
2 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша Дружба молочная	Каша манная молочная Яйцо 1\2	Суп рисовый молочный	Каша пшеничная молочная	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Напиток лимонный	Молоко кип.	Йогурт	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из квашеной капусты с р.м		Салат луковый с растит. маслом	Огурец соленый порц.	Салат луковый с р.м.
Суп сборно-овощной на к\б со сметаны	Суп лапша на к\б	Суп гороховый на к\б	Борщ на к\б со сметаной	Рассольник со сметаной на г\б
Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Суфле из м\к с макаронами	Плов рисовый с м\к	Ленивые голубцы в том. соусе с м\г
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Суп вермиш.молочный	Тефтели рыбные в том/см соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Картофельное пюре с кабачковой икрой
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Чай сладкий	Булочка с начинкой	Яйцо вареное 1\2
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
О.С. Погосян _____
Меню весенне-летнее
3 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Яйцо вареное 1				
Каша ячневая молочная	Каша пшенная молочная	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Йогурт	Сок фруктовый
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Огурец соленый порц.		Салат из капусты квашеной с растит.маслом	Салат луковый с растит.маслом	
Щи на к\б со сметаной	Суп картофельный с фасолью на к\б	Свекольник на к\б со сметаной	Суп Крестьянский на к\б со сметаной	Суп Харчо на г\б
Плов рисовый с м\к	Капуста тушеная с м\к	Бефстроганов из м\к с гречн.гарниром	Азу с м\к	Котлета мясная с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Суп молочный вермиш.	Суфле рыбное	Творожно-рисовая запеканка со сгущ.молоком	Омлет	Лапшевник с творогом
Булочка домашняя	Винегрет	Фрукт	Булочка с нарезная	Чай сладкий
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	

День: понедельник (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178	Каша рисовая молочная	150	4,83	6,89	16,87	139,1
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		7,11	10,29	45,52	293,738
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	Всего за 2-ой завтрак		0,75	0	15,15	64
Обед						
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
39	Суп Уральский на к\б	150	5,6	5,8	17,9	108,1
283	Суфле из м\к	60	11,48	12,31	1,59	106,9
107	Гороховое пюре	110	7,7	1,9	18	120,8
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		30,634	22,255	75,615	542,72
"Уплотненный" полдник						
178/6	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	148,93
467	Булочка с джемом	80	7,5	10,3	41,4	219,9
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		13,98	17,51	70,26	408,23
	Всего за день		52,474	50,055	206,545	1308,688

День: вторник (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
88	Каша манная молочная	150	5,28	6,706	21,166	156,38
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		11,41	13,936	46,346	347,35
<u>2-й завтрак</u>						
407	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Всего за 2-ой завтрак		0,51	0,21	14,23	71
<u>Обед</u>						
91	Суп с мучными клецками на к\б	150	7,69	8,09	30,65	209,17
145	Капуста тушеная с м\к	150	12,21	11,33	8,48	158,18
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		25,554	21,64	76,83	571,02
<u>"Уплотненный" полдник</u>						
272	Котлеты рыбные	90	11,4	4,8	2,1	97,1
321	Картофельное пюре	110	3,8	3,6	24,9	147,7
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		16,27	8,85	34,35	284,2
	Всего за день		53,744	44,636	171,756	1273,57

День: среда (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
146/3	Каша Ассорти молочная	150	5,51	6,98	23,43	158,86
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		11,49	14,15	48,56	348,59
2-й завтрак						
419	Молоко кипяченое	120	3,24	3,36	5,16	64,08
	Всего за 2-ой завтрак		3,24	3,36	5,16	64,08
Обед						
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	40	0,34	0,92	2,1	18,74
88	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	7,01	6,92	32,51	148,2
283/302	Биточки из м\к с макаронами	60/100	16,97	17,11	37,39	255,65
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		29,974	27,17	109,7	626,26
"Уплотненный" полдник						
251	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	120\20	21,3	7,6	16	230
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		22,37	8,05	23,35	269,4
	Всего за день		67,074	52,73	186,77	1308,33

День: четверг (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178/3	Каша пшенная молочная	150	5,69	7,12	21,71	154,01
397	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3
Всего за завтрак			14,99	18,62	48,11	401,61
2-й завтрак						
34	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,7	19,5	129
Всего за 2-ой завтрак			4,2	3,7	19,5	129
Обед						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
4	Свекольник со сметаной	150	6,33	6,81	21,29	142,52
304	Гуляш из м\к с греч.гарнир. и соусом	150	16,1	17,9	3,9	199
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			28,944	28,75	65,913	578,24
"Уплотненный" полдник						
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	138,734
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	105,1
140	Фрукт (яблоко)	150	8,818	9,113	7,372	147,452
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			20,616	23,145	45,634	430,686
Всего за день			68,75	74,215	179,157	1407,2

День: пятница (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178/6	Каша ячневая молочная	150	5,41	6,76	21,51	158,93
397	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,99	14,76	47,97	363,1
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Всего за 2-ой завтрак			0,75	0	15,15	64
Обед						
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
86	Суп Полевой со сметаной	150	3,47	4,7	11,3	97,5
283\321	Мясная котлета с картоф. пюре	60\90	13	14	20,1	237
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			22,324	20,945	69,525	541,42
"Уплотненный" полдник						
191	Рис тушеный с овощами	150	2,56	4,86	25,58	256,3
57	Кабачковая икра	30	0,8	1,8	4,5	37,4
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			4,43	7,11	37,43	333,1
Всего за день			39,494	42,815	170,075	1301,62

День: понедельник (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
84	Каша Дружба молочная	150	5,27	6,92	22,39	153,2
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		7,55	10,32	51,04	307,838
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	Всего за 2-ой завтрак		0,75	0	15,15	64
Обед						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
87	Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	150	10,713	6,155	37,703	169,871
304	Гуляш из м\к с греч.гарнир.	150	16,1	17,9	3,9	207
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		33,327	28,095	82,326	613,591
"Уплотненный" полдник						
178/6	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	148,93
467	Булочка ванильная	80	7,5	10,3	41,4	209,9
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		13,98	17,51	70,26	398,23
	Всего за день		55,607	55,925	218,776	1383,659

День: вторник (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
88	Каша манная молочная	150	5,28	6,706	21,166	146,38
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		11,26	15,896	46,416	364,39
2-й завтрак						
240	Напиток лимонный	150	0	0	13,19	52,768
	Всего за 2-ой завтрак		0	0	13,19	52,768
Обед						
112	Суп лапша на к\б	150	5,48	5,095	22,124	157,36
321	Овощное рагу с м\к	150	4,5	3,8	24,3	169,38
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		15,634	11,115	84,124	530,41
"Уплотненный" полдник						
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	70\30	25,1	5,9	9,1	100,2
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	0,8	1,8	4,5	107,4
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		29,27	11,05	47,25	372,1
	Всего за день		56,164	38,061	190,98	1319,668

День: среда (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178/3	Суп рисовый молочный	150	4,83	6,89	16,87	149,1
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		10,96	14,12	42,05	340,07
<u>2-й завтрак</u>						
419	Молоко кипяченое	120	3,24	3,36	5,16	64,08
	Всего за 2-ой завтрак		3,24	3,36	5,16	64,08
<u>Обед</u>						
28	Салат луковый с растит. маслом	10	0,26	0,91	2,49	19,2
86	Суп гороховый на к\б	150	8,082	5,04	26,86	155,76
304\321	Суфле из м\к с макаронами	70	5,6	5,1	21,6	155,5
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		19,596	13,27	88,65	534,13
<u>"Уплотненный" полдник</u>						
224	Творожно-манная запеканка с джемом	130\20	27,14	12,217	28,456	298,822
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		28,21	12,667	35,806	338,222
	Всего за день		62,006	43,417	171,666	1276,502

День: четверг (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178/3	Каша пшеничная молочная	150	5,69	7,12	21,71	144,01
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		5,98	7,17	25,13	333,74
<u>2-й завтрак</u>						
34	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,7	19,5	129
	Всего за 2-ой завтрак		4,2	3,7	19,5	129
<u>Обед</u>						
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
63	Борщ на к\б со сметаной	150	5,58	5,64	22,94	145,43
321	Плов рисовый с м\к	150	11,5	12	22	237
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		22,934	19,885	83,065	589,35
<u>"Уплотненный" полдник</u>						
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	128,734
467	Булочка с начинкой	80	7,5	10,3	41,4	209,9
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		16,998	21,432	53,362	378,034
	Всего за день		50,112	52,187	181,057	1430,124

День: пятница (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178	Каша Геркулесовая молочная	150	5,85	7,64	20,85	155,792
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,98	14,87	46,03	346,762
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
Всего за 2-ой завтрак			0,9	0	18,18	76
Обед						
28	Салат луковый с растит. маслом	10	0,26	0,91	2,49	19,2
82	Рассольник на к\ бсо сметаной	150	5,23	5,66	23,26	165,6
315\375	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\г	100\25	14,932	14,776	16,357	192,312
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			25,816	22,656	79,807	561,582
"Уплотненный" полдник						
57\49	Картофельное пюре с кабачковой икрой	120\30	5	5,5	32,4	194
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			8,45	7,97	39,87	261,68
Всего за день			47,146	45,496	183,887	1246,024

День: понедельник (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
5	Яйцо вареное	20	2,38	2,02	0,12	28,28
178/6	Каша ячневая молочная	150	5,41	6,76	21,51	148,93
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			10,07	12,18	50,28	331,848
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Всего за 2-ой завтрак			0,75	0	15,15	64
Обед						
70	Огурец соленый порц.	20	0,2	0,025	0,425	3,25
88	Щи со сметаной на к\б	150	7,01	6,92	32,51	168,2
523	Плов рисовый с м\к	50	7,2	7,8	5,3	191,6
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			20,064	16,965	75,935	566,72
"Уплотненный" полдник						
178/6	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	148,93
467	Булочка домашняя	80	7,5	10,3	41,4	219,9
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			13,98	17,51	70,26	408,23
Всего за день			44,864	46,655	211,625	1370,798

День: вторник (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4,83	6,89	16,87	149,1
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			10,81	14,06	42	338,83
2-й завтрак						
417	Напиток из шиповника	150	0,17	0	6,4	30,168
Всего за 2-ой завтрак			0,17	0	6,4	30,168
Обед						
182	Суп картофельный с фасолью на к\б	150	5,23	5,66	23,26	135,6
200	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	179,9
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			19,184	18,38	74,76	519,17
"Уплотненный" полдник						
269	Суфле из рыбы	80	25,8	8	7,7	124
45	Винегрет с растит.маслом	80	1,67	1,141	11,075	62,201
411	Чай сладкий, печенье	150/30	0	0	3	137
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			28,54	9,591	26,125	350,601
Всего за день			58,704	42,031	149,285	1238,769

День: среда (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
88	Каша манная молочная	150	5,28	6,706	21,166	156,38
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
	Всего за завтрак		6,13	7,23	25,18	347,35
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	Всего за 2-ой завтрак		0,9	0	18,18	76
Обед						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	40	0,86	1,82	3,023	33,05
4	Свекольник со сметаной	150	6,33	6,81	21,29	132,52
304	Бефстроганов из м\к с греч.гарнир.	150	16,1	17,9	3,9	207
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Всего за обед		28,944	28,75	65,913	576,24
"Уплотненный" полдник						
224	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	120\20	21	15,6	23,1	198,2
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	118,934
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
	Всего за ужин		32,098	26,932	40,462	356,534
	Всего за день		68,072	62,912	149,735	1356,124

День: четверг (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178	Каша рисовая молочная	150	4,83	6,89	16,87	149,1
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	135,3
Всего за завтрак			13,68	17,62	41,99	373,5
2-й завтрак						
	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего за 2-ой завтрак			0,5	0,1	10,1	46
Обед						
28	Салат луковый с растит. маслом	10	0,26	0,91	2,49	19,2
86	Суп Крестьянский со сметаной	150	5,27	6,32	22,95	112,47
36	Азу с м\к	150	10,7	11,3	19,1	190,2
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			21,884	20,75	82,24	525,54
"Уплотненный" полдник						
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	128,734
452	Булочка нарезная	90	8,07	11,15	50,05	202,67
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			17,568	22,282	62,012	370,804
Всего за день			53,632	60,752	196,342	1315,844

День: пятница (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
178	Каша Геркулесовая молочная	150	5,85	7,64	20,85	145,792
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87
Всего за завтрак			11,98	14,87	46,03	336,762
2-й завтрак						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
Всего за 2-ой завтрак			0,9	0	18,18	76
Обед						
230	Суп Харчо со сметаной	150	4,9	5	19,7	158,7
283\354	Котлета мясная с тушеной капустой	60\130	15,68	16,7	10,32	208,2
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
Всего за обед			26,234	23,92	67,72	570,57
"Уплотненный" полдник						
42	Лапшевник с творогом	130/20	24,946	11,517	20,57	231,742
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
Всего за ужин			26,016	11,967	27,92	271,142
Всего за день			65,13	50,757	159,85	1254,474