

перспективное 10 дневное меню лето-осень 2024г. ясли

приём пищи	наименования блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	витамин С	№ рецептуры	
			белки	жиры	углев.				
1 День понедельник	каша молочная "Геркулес"	155	4,01	2,06	25,19	135		182	
		5	0,04	3,63	0,07	33		6	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414	
		5	1,1	1,4	0,06	18	0,6	7	
	завтрак	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		386
			50	0,2	0,2	4,9	22		
		фрукты свежие	150	3,29	3,162	9,7	85	3,4	87
			10	1,24	0,15	7,6	36		123
		суп гороховый с гречками	60	7,32	8,15	6,31	128	0,17	299
			100	1,8	3,2	7,1	65,2	10,2	354
обед		компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,77	0,3	394
			30	1,98	0,36	10,2	52		
		хлеб ржаной	50	6,58	3,91	20,84	144,28	0,02	441
			150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
полдник	Ватрушка с творогом молоко кипяченое	50	6,58	3,91	20,84	144,28	0,02	441	
		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419	
Итого за первый день			37,19	32,617	145,48	1028,25	17,72		

перспективное 10 дневное меню лето-осень сад

приём пищи	наименования блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Вит. С	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
3 День среда	котлеты рыбные запеченные	80	10,14	3,26	7,1	98,66	0,24	271
		100	3,05	3,33	13,68	97		331
		30	2,38	0,3	14,5	70		
		7	0,056	5,08	0,098	46,2		6
		7	1,54	1,96	0,084	25,2	0,049	7
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
		15	1,8	0,2	11,4	55		123
		80	5,9	6,53	7,73	114	0,56	303
обед <i>кашечка</i>	овощи в молочном соусе	130	2,86	0,91	11,83	82,55	10,53	350
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52		339
	кисель из сока	180	0,513	0,054	27,18	111,24	9,72	400
	каша молочная жидкая манная	200	5,33	5,56	25,33	174,33	0,49	стр. 188
полдник	кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	414
	печенье	30	2,53	4	2,04	132		маркировка
Итого за третий день			42,739	38,354	167,6	1282,98	48,949	

перспективное 10 дневное меню лето-осень сад

приём пищи	наименования блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энерг. цен.	витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
4 День четверг	пудинг из творога запеченный	60	9,08	6,45	14,6	152,4	0,1	249
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		411
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	386
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	6
завтрак	масло сливочное	7	0,056	5,08	0,098	46,2		84
	суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,46	7,3	74,8	7,45	
	оладьи из печени по кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	6,47	сб. новосибирск
	пюре картофельное	120	29,16	38,4	15,91	109,8	14,52	339 350
обед	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52		394
	компот из сухофруктов	150	0,41	0,018	26	105,96	0,37	
	огурцы свежие	30	0,22		0,71	7,1	2,88	
	каша ячневая вязкая молочная	160	5,7	9,06	28,9	220	1,03	331/182
ПОЛДНИК	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	печенье	30	2,54	4,5	20,4	132		маркировка
Итого за четвертый день			67,456	79,128	180,73	1289,86	44,27	

персpective активное :

10 дневное меню лето-осень с ад

приём пищи 5 день пятница	наименования блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энерг. Ценн.	вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
завтрак	суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	284
	каша ячневая вязкая	120	2,52	3,36	16,56	107,4		331
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		
	чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,38	33,6	0,024	412
	помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	4,5	
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	масло сливочное	7	0,056	5,08	0,098	46,2		6
	борщ с фасолью и картофелем	200	2,93	4,08	11,61	94,66	5,01	69
	жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	292
	овощи свежие	30	0,22		0,71	7,1	2,88	
обед	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52		
	сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	2	418
	каша молочная гречневая вязкая	180	6,84	10,87	34,68	264	1,23	331
полдник	кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	1,17	414
	печенье	30	2,53	4	2,04	132		
Итого за пятый день			54,034	40,882	153,52	1279,76	34,264	

перспективное 10 Дневное меню лето-осень сад

приём пищи 6 День Понедельни	наименования блюд	выход блюда	пищевые вещества, г			энерг. Ценн.	витамин С	№ рецептур-ы	
			белки	жиры	У.лев.				
завтрак	Макароны отварные с твердым сыром	120	6,69	6,16	18,96	158,4	0,084	220	
		30	2,38	0,3	14,5	70			
		хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		
		чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,38	33,6	0,024	412
		овощи свежие	30	0,22		0,71	7,1	4,5	
		яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		масло сливочное	7	0,056	5,08	0,098	46,2		6
		борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	2,18	4,76	10,94	95,33	14,13	65
		пудинг рыбный запеченный	75	9,51	4,32	6,21	102	0,22	285
	обед	пюре картофельное	120	29,16	38,4	15,91	109,8	14,52	339
30			0,26	1,55	1,58	21,39	3,75	18	
		салат из свежих овощей с яблоками	30	0,26	1,55	1,58	21,39	3,75	18
		хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52		
		кисель из сока	180	0,36	0,54	27,18	111,24	0,9	400
полдник	запеканка из творога с морковью кефир	100	11,57	10,27	23,71	234	0,7	252	
		180	6,42	5,62	7,2	112,5	1,57	420	
Итого за Шестой День			71,234	77,772	155,38	1197,56	50,398		

перспективное 10 дневное меню лето-осень сад

приём пищи	наименования блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энерг. ценн.	витамин С	№ рецептуры	
			белки	жиры	углев.				
7 День вторник	яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63		227	
		каша гречневая вязкая	120	3,6	3,96	16,32	116,4		331
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70			
	чай сахаром	180	0,048	0,012	8,38	33,6	0,024	412	
	огурцы свежие	30	0,22		0,71	7,1	4,5		
	сыр твердый	7	1,54	1,96	0,084	25,2	0,049	7	
	масло слизочное	7	0,056	5,08	0,098	46,2		6	
	сул картофельный с фрикадельками	200	5,2	2,32	12,26	108	6,26	89	
	суфле из куриное	80	13,65	6,82	2,45	125,3	0,02	327	
	обед	икра свекольная	100	2,3	4,5	12,3	100	6,7	55
хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,2	52		
компот из свежих фруктов			150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	305 390
ПОЛДНИК	каша молочная манная жидкая	200	5,33	5,66	25,33	174,33	0,49	331	
		какао с маслом	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		печенье	30	2,54	4,5	20,4	132		маркировка
ИТОГО за седьмой день			47,714	43,382	157,03	1233,33	20,763		

перспектив

приём пищи	наименования блюд	в
8 день среда		6
	фрикадельки рыбные отварные	
	каша пшеничная вязкая	
завтрак	хлеб пшеничный	
	чай с сахаром	
	овощи свежие	
	масло сливочное	
	суп гороховый с гречками	
	гречки	
обед	макаронник с печенью говяжьей	
	овощи свежие	
	хлеб ржаной	
	компот из сухофруктов	
	овощи свежие	
полдник	запеканка из творога	
	кофейный напиток с молоком	
Итого за восьмой день		

перспективное 10 дневное меню лето-осень с.зд

приём пищи	наименования блюд	выход блюда	пищевые вещества, г			энерг. ценн.	витамин С	№ рецептуры	
			белки	жиры	углев.				
9 день четверг	овощное рагу	105	1,22	7,28	7,51	100	5,53	148	
		65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229	
	омлет	30	2,38	0,3	14,5	70			
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	чай с молоком	50	0,2	0,2	4,9	22	5	386	
		5	0,04	3,63	0,07	33		6	
	завтрак	борщ с фасолью и картофелем	150	3	3,2	9,6	79,9	3,4	87
			160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
	обед	плов из птицы	30	0,22		0,71	7,1	2,88	
			30	1,98	0,36	10,2	52		
полдник	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52			
		100	0,5		10,1	42,6	2	418	
итого за девятый день	каша молочная пшеничная вязкая	180	7,5	9,15	33,9	247,3		331	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416	
итого за девятый день	какао с молоком	30	2,54	4,5	20,4	132			
			47,31	59,57	167,07	1396,9	21,69		

перспективное 1(1) Дневное меню лето-осень сад

приём пищи	наименования блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энерг. ценн.	витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
10 день пятница	суп молочный с круглой ячневой	200	5,92	5,92	17,92	148,8	0,8	101
	сыр твердый	7	1,54	1,96	0,084	25,2	0,049	7
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		
	чай с лимоном	180	0,08	0,012	8,52	34,8	1,7	412
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	44
	масло сливочное	7	0,056	5,08	0,098	46,2		6
	суп- пюре из картофеля	200	3,86	4,8	18,8	133,33	6,8	106
	фрикадельки из птицы	70	10,29	9,19	0,42	151,66	0,33	325
	капуста тушеная	120	2,4	3,84	11,28	90,12	20,52	354
обед	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52		
	компот из сухофруктов	180	0,49	0,022	31,2	127,15	0,45	394
	овощи свежие	30	0,22		0,71	7,1	2,88	
полдник	пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем № 495	70	7,6	3,16	26,15	163,8	0,05	437
	молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	419
Итого за десятидневный период			42,706	39,934	158,77	1196,16	46,039	
Итого за весь период			525,9	497,9	1627,7	12362,02	400,09	

среднее значение за период			52,59	49,79	152,77	1236,2	40,09	
содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийност и			4,25	4,02	13,169		3,24	