

2 неделя перспективного меню

Понедельник											
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшенная на сгущ. молоке с маслом слив.	150	180	5,26	6,3	6,06	7,2	21,2	25,47	159,7	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
		350	420	7,61	9,04	8,74	11,56	43,73	52,37	283,06	349,29
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед	Капуста тушеная	30	50	0,59	0,99	1,11	1,86	2,85	4,75	23,7	39,5
	Суп картофельный с мака- ронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	155/25	4,53	6,1	3,15	4,03	10,32	11,2	88,41	106,22
	Шницель рубленый	50	70	7,92	10,85	5,89	8,08	8	10,99	116,67	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
		535	647,5	18,08	24,05	15,01	19,74	74,14	90,53	513,10	646,96
Полдник	Булочка дорожная	60	70	4,06	4,73	8,37	8,99	31,28	37,43	217,2	249,17
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
		210,00	250	4,13	4,81	8,38	9,00	38,38	45,95	246,20	283,97
Итого за день		1245,0	1517,5	30,6	38,8	32,1	40,3	171,4	207,0	1106,4	1356,2

Вторник											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,54	5,11	4,16	4,68	15,04	16,92	116,16	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,2	4,33	6,11	6,31	12,94	13,35	123,5	127,42
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,67	2	3,19	8,3	15,82	60,8	107
		350	415	11,24	13,11	12,27	14,18	36,28	46,09	300,46	365,10
2завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
		150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,38	2,3	3,7	6,2	30,03	50,05
	Щи из свеж. капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,24	8,32	4,74	6,32	9,68	12,9	108,9	145,2
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18	104,13	142
	Компот из изюма	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
		530,00	717,50	15,85	21,19	15,23	20,80	59,56	77,94	453,22	597,48
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	100	10,52	17,54	7,23	12,06	10,29	17,15	148,2	247
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6

		225,00	295,00	10,70	17,72	7,25	12,08	19,29	27,54	184,85	289,25
<i>Итого за день</i>		1255,0	1607,5	38,3	52,7	35,3	47,7	128,1	167,1	1000,6	1326,3

Среда											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическаяценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	5,25	4,27	4,27	26,3	26,3	158,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
		351	405,5	7,90	10,16	7,44	9,96	49,59	63,80	291,25	380,36
Завтрак	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		130,00	170	4,12	5,72	3,89	5,6	12,09	20,7	103,39	160,52
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	5,46	6,43	4,64	5,46	26,5	31,18	170,68	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	8,18	10,21	5,24	8,27	15,57	20,8	142,61	198,99
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		550,00	687,5	16,66	20,78	11,85	16,84	68,91	83,66	517,83	637,71
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	3,90	4,55	2,70	3,15	22,80	26,60	132,00	154,00
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		210,00	250,00	4,65	5,45	2,70	3,15	37,95	44,78	196,00	230,00
Итого за день		1241,0	1513,0	33,3	42,1	25,9	35,6	168,5	212,9	1108,5	1408,6

Четверг											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетиче- ская ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	175/5	3,94	4,3	4,69	6	19	21	135,25	151,5
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,45	2,84	2	2,41	8,74	14,34	62,82	90,5
		353	400	8,70	9,84	9,36	12,76	42,81	52,94	291,56	362,29
Завтрак	Плоды свежие (апель- син)	95/6	100	0,83	0,9	0,18	0,2	13,28	8,1	62,84	43
		101,00	100	0,83	0,9	0,18	0,2	13,28	8,1	62,84	43
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Рассольник "Ленин- градский" на м/к бу-	150	180	3,24	3,89	3,5	4,2	11,3	13,55	89,7	107,64

