

3 неделя перспективного меню

Понедельник

Понедельник											
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущ. мол. с маслом слив.	150	180	4,92	5,9	5,67	6,8	20,67	24,99	165,5	198,6
	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	170	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,92	9,3	31,73	37,3
		353	420	7,27	8,64	8,35	11,16	43,66	51,89	290,72	356,19
2завтрак	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	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с фасолью и кар-тофелем со сметаной	150	200	2,1	4,09	3,06	4,51	8,7	11,98	70,95	85,94
	Котлета "Улыбка"	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Рагу из овощей	110	150	1,78	2,43	9,55	13,02	10,04	13,69	133,1	181,5
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,83	27,78	84,75	113
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		540	717,5	9,25	13,1	20,98	27,12	58,04	76,23	485,26	613,34
Полдник	Манник	75	85	4,01	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,87	216,3
	Соус сметанный сладкий	15	20	0,28	0,73	0,67	0,87	1,95	1,6	15,22	26,7
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
		240,00	285,00	4,36	5,35	4,95	5,72	44,82	50,66	235,09	277,80
Итого день		1283,0	1602,5	21,6	28,0	34,3	44,0	161,7	197,0	1075,1	1323,3

Вторник

Вторник											
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 молочная манная	130/2	150/3	3,41	3,93	2,89	3,76	16,3	18,82	104,56	124,48
	Яйцо вареное	40	40	4,91	5,08	4,44	4,6	0,27	0,28	60,68	60,68
	Хлеб пшеничный	30	30	2,24	2,25	0,14	0,15	15	15,0	71,1	71,1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,36	2,84	2	2,41	11,95	14,34	75,41	90,5
		350	403	12,92	14,10	9,47	10,92	43,52	48,44	311,75	346,76
2завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	77,12
	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
		140	170	4,52	4,35	5,14	4,80	21,31	16,00	118,4	160,52
Обед	Икра свекольная	30	50	0,71	1,19	1,49	2,49	3,74	6,22	31,53	52,52
	Суп картоф. с бобовыми на м/к бульоне	150	180	3,3	4	3,15	3,8	9,75	11,7	80,85	96,7
	Рулет с луком и яйцом	60	80	7,58	10,10	8,36	11,13	5,46	7,27	127,14	169,54
	Пюре картофельное	110	130	2,31	2,72	3,85	4,55	15,67	18,53	106,83	126,24
	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	12,06	15,08	57,04	71,3
		530	657,50	16,30	21,00	17,31	22,54	60,60	75,51	470,07	596,32
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	100	4,86	8,1	4,5	7,5	9	15	99,3	165,5
	Соус фруктовый	15	50	0,14	0,47	0,01	0,03	2,01	6,7	8,65	28,8
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		225,00	330,00	5,75	9,47	4,51	7,53	33,85	39,88	171,95	270,30
Итого за день		1245,00	1560,50	38,74	48,92	35,45	45,79	151,84	179,83	1030,47	1373,90

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша жидкая "Геркулес" с сахаром	150/3	160/5	5,09	5,4	6,58	7	18,53	22,58	154,98	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15/5	3,11	4,33	4,58	6,31	9,7	13,35	80,14	127,42
	Чай с сахаром	160	200	2,37	0,04	2,08	0,01	12,71	9,3	79,1	37,3
		353	425	10,57	9,77	13,24	13,32	40,94	45,23	314,22	330,02
2завтрак	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Капуста тушеная	30	50	0,59	0,99	1,12	1,86	2,82	4,7	23,7	39,5
	Суп картоф. с клецками на курином бульоне	150	200	3,15	4,2	4,5	6	17,2	22,93	102,2	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	60	70	9,51	11,1	9,14	10,66	8,88	10,36	156	182
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	22,04	113,7	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,12	0,14	0,008	0,12	11,58	21,7	47,08	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		530	667,50	19,55	23,87	15,62	19,66	75,42	96,81	499,72	651,69
Полдник	Булочка домашняя	50	80	3,0	4,8	4,0	6,4	14,5	23,2	118,06	188,9
	Молоко кипяченое	150	180	4,22	5,06	3,64	4,37	6,98	8,38	78,57	94,28
		310,00	260	7,22	9,86	7,64	10,77	21,48	31,58	196,63	283,18
Итого за день		1313,00	1502,50	40,71	47,72	39,41	47,39	142,49	179,44	1072,26	1342,01

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	175/5	3,7	4,3	3,9	6	17,9	21	122,2	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	170	180	2,68	2,84	2,26	2,41	13,55	14,34	85,9	90,5
		356	400	8,69	9,84	8,83	12,76	46,52	52,94	301,59	362,29
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 морковная	30	50	0,66	1,1	2,4	2,3	3,35	5,43	38,7	46,85
	Суп картофельный с ры- бой	150	180	16,82	20,19	4,73	5,68	12,15	14,58	158,77	190,53
	Рыба, тушенная с ово- щами	60	80	5,74	7,66	2,88	3,85	1,65	2,2	55,5	74
	Каша рисовая рассыпча- тая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	Компот из кураги	150	180	0,04	0,14	0,01	0,12	6,99	21,72	28	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		530,00	677,50	27,90	34,61	14,72	17,41	63,15	78,44	498,61	674,18
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,50	10,24	12,80	8,2	10,25	188,4	233,50
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,04	0,1	0,01	18,1	9,3	73,5	37,3
		270,00	330,00	10,92	13,64	10,34	12,92	26,30	31,97	261,90	270,80
Итого за день		1306,00	1587,50	48,03	58,72	34,41	43,72	148,90	178,87	1124,14	1381,72

Пятница

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 повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
	Какао с молоком	160	180	3,36	3,67	2,9	3,19	13,82	15,82	94,93	107
		358	410,5	9,38	10,74	9,38	10,96	45,33	54,64	303,84	360,94
Завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	200	3,24	4,32	3,5	4,67	11,3	15,06	89,7	119,6
	Биточки рубленые	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,05	7,83	3,97	4,9	26,7	31,29	125,05	142,17
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		530	677,50	22,69	30,48	16,35	21,88	75,03	91,89	475,14	594,39
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	70	4,52	5,25	5,23	7,31	20,78	24,24	159,80	186,37
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		210,00	250,00	5,27	6,15	5,23	7,31	35,93	42,42	223,80	262,37
Итого за день		1218,0	1488,0	40,7	51,6	33,9	43,8	160,9	194,8	1064,5	1294,8