

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Ясли с 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак ясли														
66	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,7	7,6	19,8	168					138	130,6	25,5	0,4
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
27	Сыр порционный	5	1,3	1,3		17,6					52	27	2,5	0,1
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,5	111					138,7	102,4	16,3	0,1
завтрак ясли														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
Обед ясли														
14	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	40	0,4	2,9	4,2	43,6					14,9	15,4	10,8	0,4
37	Суп крестьянский со сметаной	180	2,2	1,5	11,9	82,8					34,4	62,2	26,9	0,8
93,01	Гуляш из мяса	50	8	5,7	1,6	89,9					11,6	73,6	11,5	1,1
75	Вермишель с маслом	120	4,7	4,9	25	165,6					5,1	30,1	6,7	0,6
118	Кисель витаминизированный	180			17,6	72					8,1		1,8	
420	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,4	95,2								
Полдник ясли														
402	Печенье	30	6,2	3,5	19,8	141								
133	Чай сладкий с лимоном	180			12	46,8					13,6	6,4	5	0,5
Итого за Полдник ясли			6,2	3,5	31,8	187,8					13,6	6,4	5	0,5
Ужин ясли														
57	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,3	151,2					115,6	128,6	45,3	1,3
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								

МБДОУ ЦРР - детский сад "Алёнушка"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ясли

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак ясли														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	5	1,3	1,3		17,6					52	27	2,5	0,1
1 008	каша пшеничная	150	5,3	6,9	21,9	171,5					139,4	118	18,9	0,4
117	Какао-напиток на молоке	180	5,6	5,8	20,1	153					199	166,9	28,6	0,6
завтрак ясли														
140	Яблоки	100	0,4	0,4	10,1	45					16,5			0,2
Обед ясли														
420	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,4	95,2								
35	Суп гороховый	150	4,3	0,4	12,1	76,5					35,9	62,7	27,9	1,6
94	Жаркое по-домашнему	170	9	9,2	16,5	207,4					24,7	144,7	39,4	2
122	Компот из сухофруктов	150	0,8		20,2	81					30,9	21,9	17,2	0,5
26,01	Сельдь с луком с растительным маслом	40	5	4,8	0,8	66,4					25,4	81,8	12,6	0,4
Итого за Обед ясли			22,1	14,7	69	526,5					116,9	311,1	97,1	4,5
Полдник ясли														
120	Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,9	5,8	12,5	124,2					209,7	165,9	24,4	0,2
402	Печенье	30	6,2	3,5	19,8	141								
Итого за Полдник ясли			11,1	9,3	32,3	265,2					209,7	165,9	24,4	0,2
Ужин ясли														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
4	Икра кабачковая для детского питания	30	0,6	2,7	2,3	35,7					12,3	11,1	4,5	0,2
77	Омлет натуральный	80	6,3	7,2	2,6	100					80,7	121,2	11,5	1,1

МБДОУ ЦРР - детский сад "Алёнушка"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак ясли														
68	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,1	7,8	19,4	168					139,4	136,5	27,9	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
завтрак ясли														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
Итого за завтрак ясли			0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
Обед ясли														
43	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,8	1,3	12,7	85,5					26,4	230,2	24,1	0,8
108	Курица отварная	50	11,1	7,1		116					8,5	71,7	9,2	0,6
56	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	6,4	99,6					44,1	65,6	18,7	0,6
123	Компот из конс. фруктов	150	0,2	0,1	13,1	52,5					5,6	5	4,7	0,2
420	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,4	95,2								
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	40	0,4	2,9	1,5	37,7					7,3	13,4	6,6	0,3
Полдник ясли														
412	Пряник	30	1,9	2,2	21,1	111								
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
Ужин ясли														
415	Варенье	15	0,2	0,1	20,2	77,9								
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
63	Запеканка рисовая с изюмом	180	7	7,5	46	286,2					128,4	173	38,7	1,1

МБДОУ ЦРР - детский сад "Алёнушка"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак ясли														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	5	1,3	1,3		17,6					52	27	2,5	0,1
70,02	Каша манная молочная жидкая	150	4,6	7,6	23,7	181,9					143,1	132,9	25,4	0,4
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
Обед ясли														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	0,7	2,8	3,4	41,4					14,6	17,5	8,6	0,5
28	Борщ на мясном бульоне	150	2,3	1,3	4,9	48,3								
86	Котлеты рыбные лютельские	70	15,6	2,2	4,2	95,9					43,3	182,9	20,1	0,4
58	Рис отварной с овощами	100	2,3	3,7	17	126					4,3	41,4	15,2	0,4
118	Кисель витаминизированный	150			14,7	60					6,8		1,5	
420	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,4	95,2								
Полдник ясли														
127	Молоко стерилизованное	180	5	5,8	7,4	100,8					217,8	163,8	25,2	0,2
190 117	крекель сахарный	60	4,9	9,1	38,4	254,7						0,1		
Ужин ясли														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	180	12,9	13,2	35,1	325,8					264,6	175,7	21,6	1,2

МБДОУ ЦРР - детский сад "Алёнушка"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак сад														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	5	1,3	1,3		17,6					52	27	2,5	0,1
411	Зефир витаминизированный	30	0,3		24,5	93								
70,03	каша рисовая	150	4,9	13,3	51,1	343,8					388	360,5	69	1,2
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5
Завтрак второй сад														
140	Яблоки	100	0,4	0,4	10,1	45					16,5			0,2
Обед сад														
100 543	Салат из зелёного горошка с раст. маслом	40				95,2								
420	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,4	95,2								
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	5,8	32,9	216					11,4	162,1	108,2	3,6
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	70,5					32	107,1	21,8	0,7
93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	50	6,6	4,7	1,4	74					9,5	60,5	9,4	0,9
122	Компот из сухофруктов	150	0,8		20,2	81					30,9	21,9	17,2	0,5
Полдник сад														
139,02	рогалик с повидлом	60	15	17,7	33,5	351,6					28,2	46,7	9,4	0,8
119	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,2	4,1	59					120	95	14	0,1
Ужин сад														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,9	8,1	18,6	169,2					95,4	108,7	20,9	0,4
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5

МБДОУ ЦРР - детский сад "Алёнушка"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак сад														
70,02	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	10,1	31,7	242,6					190,8	177,2	33,9	0,6
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	5	1,3	1,3		17,6					52	27	2,5	0,1
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
Завтрак второй сад														
140,02	Апельсины	100	0,4	0,4	10,1	45					16,5			0,2
Обед сад														
420	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,4	95,2								
28	Борщ на мясном бульоне	150	2,3	1,3	4,9	48,3								
118	Кисель витаминизированный	150			14,7	60					6,8		1,5	
22,01	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	40	0,6	3,5	1,7	41,5					17,5	15,2	8,2	0,4
48,01	Капуста тушеная с мясом	160	12,2	12,6	5,8	185,6					44	139,7	28,7	2,1
Полдник сад														
402	Печенье	30	6,2	3,5	19,8	141								
127	Молоко стерилизованное	150	2,8	3,2	4,1	56					121	91	14	0,1
Ужин сад														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
64	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,3	9,4	22,5	199,8					166	175,7	54,4	1,4
132	Чай с сахаром	180			11,7	45					10,4	4,4	4,1	0,5