

Утверждаю
заведующий ГБДОУ д/с № 68

Т.Н.Тычкова

«01» февраль 2021

Десятидневное меню: Ясли 2021 год

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1							
Завтрак							
1. Бутерброд с маслом	25	1,581	4,068	10,725	85,912	0	
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,668	4,315	22,535	148,001	0	
3. Какао с молоком	180	2,917	2,408	12,671	84,888	0	433
Всего:	335	9,166	10,791	45,93	318,801	0	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/1	2,209	1,883	8,536	60,144	7,68	
2. Пюре картофельное с морковью	110	2,142	2,508	12,9	83,276	13,935	
3. Сок персиковый	150	0	0	16,8	67,5	0	442/2008
4. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	
5. Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	к/к/к/к
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
7. Рыба запеченная в омлете	50	7,393	3,408	1,544	66,34	0	
Всего:	545	14,894	8,699	59,161	377,061	29,116	
Полдник							
1. Мандарин свежий	100	0,56	0,21	5,67	28	26,6	
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,094	4,476	21,711	143,945	12,45	
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,826	1,782	23,535	125,32	0	
4. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95	0,1	266/2014
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
6. Фрикадельки из птицы	50	9,183	8,803	5,29	137,047	0,806	308/2012
Всего:	470	18,983	15,531	69,157	494,462	39,956	
Всего за 1й день:		46,668	38,146	189,497	1295,324	69,072	
День 2							
Завтрак							
1. Бутерброд с сыром	30	4,134	4,062	9,252	90,84	0,192	3/2008

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,193	4,243	19,824	130,696	0	
3. Чай с молоком	170	1,154	0,995	7,599	44,238	0,12	
Всего:	330	8,481	9,3	36,676	265,774	0,312	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Салат из свеклы	40	0,552	2,434	3,238	37,032	3,68	33/2012
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,587	2,026	11,118	73,235	9,811	100/2008
3. Печень по-строгановски	50/30	11,17	8,322	5,537	142,594	20,459	
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
5. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679	0	401/2008
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	5,231	3,841	23,663	149,952	0	
Всего:	536	21,121	16,94	66,438	504,692	33,95	
Полдник							
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,235	62,55	0	441/2008
2. Пюре картофельное	100	2,093	3,417	14,211	96,243	16,548	335/2008
3. Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5	2,5	
4. Булочка "творожная"	50	6,144	3,004	18,582	126,63	0	
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
6. Шницель рыбный натуральный	50	5,944	5,485	0,635	74,699	3,5	242/2008
Всего:	420	16,211	12,526	58,773	423,822	22,549	
Всего за 2й день:		49,438	41,891	177,137	1299,288	56,811	
День 3							
Завтрак							
1. Омлет натуральный	100	9,274	13,821	1,497	167,621	0	
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,696	2,138	13,447	88,758	0	395/2012
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,875	25,032	3,3	
4. Бутерброд с маслом	30	1,9	4,85	12,89	102,9	0	1/2008
Всего:	335	14,764	22,364	29,709	384,311	3,3	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Плов из птицы	120	10,743	15,387	21,568	267,722	2,095	
2. Сок абрикосовый	150	0	0	16,8	67,5	0	442/2008

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/	2,636	3,898	6,688	72,906	11,214	
4. Огурец свежий	30	0,24	0	0,75	4,2	2,1	
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
Всего:	485	14,939	19,545	53,766	452,528	15,409	
Полдник							
1. Голубцы ленивые	140	11,435	9,559	7,96	164,379	33,87	
2. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	115,499	/2008
3. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	394/2008
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
Всего:	380	13,155	10,189	40,84	311,428	150,869	
Всего за 3й день:		46,482	55,223	139,565	1253,267	169,578	
День 4							
Завтрак							
1. Какао с молоком	180	2,917	2,408	12,671	84,888	0	433
2. Бутерброд с маслом	30	1,9	4,85	12,89	102,9	0	1/2008
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,758	4,181	19,05	129,362	0	
Всего:	340	8,575	11,438	44,61	317,15	0	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Сок яблочный	150	3	0	10,5	54	12	442/2008
2. Батон обогащенный	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0	
3. Салат картофельный	30	0,489	4,586	3,654	57,936	5,657	43/2008
4. Пудинг рыбный запеченный	65	7,618	5,069	5,886	99,676	0	269/2012
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
6. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/	3,106	4,109	5,874	73,274	12,768	95/2008
7. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,468	4,666	7,792	79,518	6,712	349/2008
Всего:	545	18,126	19,125	49,375	443,904	37,136	
Полдник							
1. Молоко кипяченое	150	4,339	3,741	7,182	80,798	0	434/2008
2. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2	0	
3. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2	99	
4. Запеканка из творога с джемом	100/20	16,185	6,868	19,9	207,298	0,891	
Всего:	350	21,964	12,129	46,662	406,496	99,891	
Всего за 4й день:		52,29	45,818	155,897	1272,55	137,028	
День 5							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
1. Бутерброд с сыром	30	4,134	4,062	9,252	90,84	0,192	3/2008
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	3,908	5,813	17,502	138,626	0	
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,696	2,138	13,447	88,758	0	395/2012
Всего:	340	10,738	12,012	40,201	318,224	0,192	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Огурец свежий	30	0,24	0	0,75	4,2	2,1	
2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,074	0	19,224	75,189	0,92	
3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/	3,56	4,951	10,198	100,346	9,902	
4. Запеканка картофельная с мясом	130	8,446	7,083	18,846	172,81	23,049	291/2012
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
Всего:	500	13,639	12,295	56,978	392,745	35,971	
Полдник							
1. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,826	1,782	23,535	125,32	0	
2. Сок персиковый	150	0	0	16,8	67,5	0	442/2008
3. Яйцо вареное	40	5,968	5,398	0,33	73,776	0	213/2008
4. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
6. Пирожки печеные с картошкой	40	2,227	1,111	15,233	79,971	3,241	451/2008
7. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	
Всего:	450	13,951	8,822	72,208	426,867	14,241	
Всего за 5й день:		41,953	36,254	184,637	1242,835	50,404	
День 6							
Завтрак							
1. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,668	4,819	22,182	151,277	0	
2. Яйцо вареное	20	2,863	2,59	0,158	35,394	0	
3. Бутерброд с маслом	30	1,9	4,85	12,89	102,9	0	1/2008
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,696	2,138	12,549	85,167	0	270/2014
Всего:	330	12,127	14,397	47,779	374,739	0	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505	0,6	406/2008
2. Котлета мясная (говядина)	70	7,237	6,499	4,676	105,3	0	272/2008
3. Огурец свежий	30	0,24	0	0,75	4,2	2,1	
4. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,689	2,025	19,525	115,326	6,561	99/2008
5. Овощи в молочном соусе	100	1,888	2,187	8,115	60,301	13,804	338/2008
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
Всего:	530	16,16	11,015	60,854	408,833	23,065	
Полдник							
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
2. Напиток лимонный	130	0,094	0,01	13,286	55,406	4,16	
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2	0	
4. Апельсин свежий	70	0,63	0,14	5,67	30,1	42	/2008
5. Биточек рыбный	50	4,949	4,465	4,676	77,806	0	239/2008
6. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	/2008
7. Картофельное пюре с морковью	100	1,966	2,153	13,057	79,94	14,652	125/2008
Всего:	420	10,399	8,338	58,859	377,553	62,312	
Всего за бй день:		42,31	36,876	182,742	1266,124	85,377	
День 7							
Завтрак							
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,875	25,032	3,3	
2. Омлет натуральный	100	9,274	13,821	1,497	167,621	0	
3. Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	к/к/к/к
4. Чай с молоком	180	2,52	2,25	15,907	94,383	1,26	к/к/к/к
Всего:	325	14,188	18,207	29,559	339,436	4,56	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/	2,57	3,912	4,715	64,93	16,102	
2. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	
3. Котлета рубленая из говядины	80	13,019	8,202	7,397	154,132	0	
4. Пюре из свеклы	120	1,597	4,56	10,449	89,129	10,464	324/2012
5. Сок персиковый	150	0	0	16,8	67,5	0	442/2008
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
7. Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	к/к/к/к
Всего:	590	20,336	17,573	58,741	475,491	34,066	
Полдник							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Банан свежий	80	1,197	0,399	16,758	76,608	7,98	716/Пр.2002
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,094	4,476	21,711	143,945	12,45	
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
4. Винегрет овощной с сельдью	70	3,112	6,433	2,551	81,008	6,382	
5. Компот из чернослива	150	0,432	0	30,297	121,452	0	402/2008
Всего:	370	10,155	11,568	79,276	463,213	26,812	
Всего за 7й день:		48,304	50,473	182,826	1383,14	65,437	
День 8							
Завтрак							
1. Бутерброд с сыром	30	4,134	4,062	9,252	90,84	0,192	3/2008
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,758	4,181	19,05	129,362	0	
3. Какао с молоком	180	2,917	2,408	12,671	84,888	0	433
Всего:	340	10,809	10,65	40,972	305,09	0,192	
II Завтрак							
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105	0	
Обед							
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	/2008
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,344	2,869	8,437	73,128	10,146	
3. Пюре картофельное	100	2,093	3,417	14,211	96,243	16,548	335/2008
4. Пудинг из печени с морковью	90	14,032	9,766	6,115	169,318	25,115	
5. Кисель из яблок	150	0,098	0,092	21,904	89,384	37,752	405/2008
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0	
Всего:	555	21,126	16,433	59,137	472,173	91,061	
Полдник							
1. Запеканка из творога	100	20,753	8,259	14,25	217,533	0,012	224/2008
2. Молоко кипяченое	150	4,339	3,741	7,182	80,798	0	434/2008
3. Соус сметанный	20	0,297	0,783	1,313	13,606	0,015	371/2008
4. Апельсин свежий	70	0,63	0,14	5,67	30,1	42	/2008
Всего:	340	26,02	12,922	28,415	342,036	42,027	
Всего за 8й день:		61,58	43,131	143,774	1224,299	133,281	
День 9							
Завтрак							
1. Бутерброд с маслом	25	1,581	4,068	10,725	85,912	0	
2. Чай с молоком	180	2,52	2,25	15,907	94,383	1,26	к/к/к/к
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	11,337	8,836	53,252	338,171	0	
Всего:	335	15,438	15,154	79,883	518,466	1,26	
II Завтрак							