



Десятидневное меню: Ясли 10,5 - 18.07 - 31.07 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша геркулесовая	150	5,31	7,07	14,052	143,36	
	2. Какао с молоком	180	3,018	3,358	10,886	87,245	
	3. Бутерброд с сыром	30/10	4,55	3,77	15,42	115,4	
	Итого за завтрак:	370	12,878	14,198	40,358	346,005	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,38	2,058	1,26	25,06	
	2. Суп картофельный с рыбных консерв	180/10	3,966	3,039	12,08	92,347	
	3. Вермишель отварная	100	3,01	1,95	21,616	116,96	
	4. Гуляш с курицы	60	1,251	2,646	3,601	43,384	
	5. Компот яблочный	180	0,08	0,08	7,948	32,1	
	6. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	600	10,997	10,163	59,615	374,951	
Полдник	1. Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94	430/2008
	2. Вафли	20	1,08	5,74	11,82	103,2	
	Итого за полдник:	200	1,08	5,74	17,808	127,14	
Итого за день:			25,705	30,251	132,931	917,096	
День 2							
Завтрак	1. Каша гречневая	150	5,055	3,795	24,864	156,44	3
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,045	0,05	6,168	25,49	
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,484	139,04	
	Итого за завтрак:	368	7,39	11,315	46,516	320,97	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	50	0,972	2,058	3,848	38,403	
	2. Суп "Полевой" с тушенкой	180/10	5,013	5,166	15,733	130,277	
	3. Картофельное пюре	130	4,946	3,957	31,182	181,083	
	4. Рыба тушеная с овощами	70	10,266	2,591	1,849	72,118	
	5. Компот из сухофруктов	180	0,02	0	8,188	33,14	
	6. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	650	23,526	14,161	73,91	520,12	
Полдник	1. Молоко	140	4,2	4,8	7,05	90	
	2. Булочка домашняя	60	4,158	6,148	28,762	187,19	
	Итого за полдник:	200	8,358	10,948	35,812	277,19	
Итого за день:			39,674	36,825	166,038	1159,08	
День 3							
Завтрак	1. Омлет	100	7,845	8,865	7,586	142,46	432/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,72	3,063	10,868	83,145	
	3. Бутерброд с сыром	30/10	4,55	3,77	15,42	115,4	
	Итого за завтрак:	320	15,115	15,698	33,874	341,005	
2й Завтрак	1. Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за 2й завтрак:	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	1. Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	8,56	
	2. Бульон куриный с гренками	180/10	2,481	3,501	8,574	76,177	
	3. Капуста тушеная	100	2,868	2,164	8,151	65,236	
	4. Биточек куриный	60	10,057	11,546	6,195	169,061	
	5. Лимонный напиток	180	0,081	0,09	6,312	26,73	
	6. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	600	18,237	17,771	43,862	410,864	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник		100	0,5	0,1	10,1	46	
	1. Сок фруктовый	30	2,25	2,94	22,32	125,1	/2008
	2. Печенье	130	2,75	3,04	32,42	171,1	
	Итого за полдник:		37,602	37,009	131,156	1018,968	
Итого за день:							
День 4							
Завтрак	1. Лапшевник с творогом	80	9,218	7,858	14,04	165,8	
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	
	3. Какао с молоком	180	3,018	3,358	10,886	87,245	
	4. Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,484	139,04	
	Итого за завтрак:	328	14,566	18,686	49,36	428,045	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого за 2й завтрак:	40	0,32	0,04	1	5,6	8
Обед	1. Огурец свежий порционный	180/10	2,558	3,6	13,178	96,162	
	2. Борщ на курином бульоне	150	8,058	9,004	19,072	189,88	
	3. Жаркое по-домашнему	180	0,08	0,08	7,948	32,1	
	4. Компот яблочный	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	5. Хлеб ржаной	590	13,325	13,115	54,308	388,842	
Полдник	Итого за обед:	180	0	0	5,988	23,94	430/2008
	1. Чай с сахаром	30/20	2,33	0,87	28,48	129,2	
	2. Бутерброд с джемом или повидлом	230	2,33	0,87	34,468	153,14	
	Итого за полдник:		30,721	32,771	148,236	1016,027	
Итого за день:							
День 5							
Завтрак	1. Каша молочная "Ассорти"	150	6,135	6,916	22,002	177,36	
	2. Кофейный напиток	180	0,047	0,018	6,311	25,655	
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,484	139,04	
	Итого за завтрак:	368	8,472	14,404	43,797	342,055	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
	Итого за 2й завтрак:	50	0,972	2,058	3,848	38,403	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	180/10	3,487	3,575	14,115	103,428	
	2. Суп гречневый	120	3,13	1,98	20,926	116,06	
	3. Макароны отварные	60	12,049	3,366	5,515	100,982	
	4. Котлета рыбная	150	0,096	0,042	7,332	30,48	
	5. Напиток из плодов шиповника	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	6. Хлеб ржаной	600	22,044	11,411	64,845	454,453	
Полдник	Итого за обед:	160	4,64	5,12	6,4	94,4	/2008
	1. Кефир	30	2,81	1,51	18,356	99,18	
	2. Гренка	190	7,45	6,63	24,756	193,58	
	Итого за полдник:		38,366	32,846	143,198	1030,888	
Итого за день:							
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша молочная манная	150	5,24	6,55	15,832	145,74	
	2. Какао с молоком	180	3,018	3,358	10,886	87,245	
	3. Бутерброд с сыром	30/10	4,55	3,77	15,42	115,4	
	Итого за завтрак:	370	12,808	13,678	42,138	348,385	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за 2й завтрак:	40	0,32	1,039	1	14,59	
Обед	1. Салат из свежих огурцов	180/10	4,807	5,954	14,628	131,708	
	2. Свекольник со сметаной с курицей	140	14,025	14,237	18,045	257,714	
	3. Овощное рагу с курицей	180	0,08	0,08	7,948	32,1	
	4. Компот яблочный	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	5. Хлеб ржаной	580	21,542	21,699	54,73	501,212	
Полдник	Итого за обед:	180	0	0	5,988	23,94	430/2008
	1. Чай с сахаром	20	1,08	5,74	11,82	103,2	
	2. Вафли	200	1,08	5,74	17,808	127,14	
	Итого за полдник:		36,18	41,268	129,826	1045,737	
Итого за день:							
День 7							
Завтрак	1. Шарлотка рисовая с яблоками	130	2,545	2,905	29,88	155,13	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,045	0,05	6,168	25,49	3
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,484	139,04	
	Итого за завтрак:	348	4,88	10,425	51,532	319,66	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	50	0,972	2,058	3,848	38,403	
	2. Суп гороховый картофельный с тушенкой	180/10	4,47	3,938	10,413	96,235	
	3. Картофельное пюре	130	4,946	3,957	31,182	181,083	
	4. Рыба тушеная с овощами	70	10,266	2,591	1,849	72,118	
	5. Компот яблочный	180	0,08	0,08	7,948	32,1	
	6. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	650	23,044	13,014	68,35	485,038	
Полдник	1. Молоко	140	4,2	4,8	7,05	90	
	2. Булочка "Плюшка"	60	4,158	6,148	28,762	187,19	
	Итого за полдник:	200	8,358	10,948	35,812	277,19	
Итого за день:			36,682	34,788	165,494	1122,688	
День 8							
Завтрак	1. Омлет	100	7,845	8,865	7,586	142,46	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,72	3,063	10,868	83,145	432/2008
	3. Бутерброд с сыром	30/10	4,55	3,77	15,42	115,4	
	Итого за завтрак:	320	15,115	15,698	33,874	341,005	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	40	
Обед	1. Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	8,56	
	2. щи из свежей капусты на курином бульоне	180/10	2,035	2,084	10,824	69,816	
	3. Каша гречневая	150	5,055	3,795	24,864	156,44	
	4. Суфле куриное	60	8,653	13,051	4,867	172,068	
	5. Соус	30	0,866	1,069	5,103	33,562	
	6. Лимонный напиток	180	0,081	0,09	6,312	26,73	
	7. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	680	19,439	20,559	66,599	532,276	
Полдник	1. Йогурт	150	4,2	3,75	12,75	129	/2008
	2. Пряник глазированный	40	1,92	1,12	31,08	142	
	Итого за полдник:	190	6,12	4,87	43,83	271	
Итого за день:			41,574	41,327	152,403	1184,28	
День 9							
Завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом	80	8,418	7,808	10,64	148,1	
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	
	3. Какао с молоком	180	3,018	3,358	10,886	87,245	
	4. Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,484	139,04	
	Итого за завтрак:	328	13,766	18,636	45,96	410,345	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Огурец свежий порционный	40	0,32	0,04	1	5,6	8
	2. Суп вермишелевый с курицей	180/10	4,436	2,344	15,723	102,235	
	3. Перловый плов	150	15,453	9,888	24,743	252,18	
	4. Компот яблочный	180	0,08	0,08	7,948	32,1	
	5. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	590	22,599	12,742	62,524	457,215	
Полдник	1. Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94	430/2008
	2. Бутерброд с джемом или повидлом	30/20	2,33	0,87	28,48	129,2	
	Итого за полдник:	230	2,33	0,87	34,468	153,14	
Итого за день:			39,194	32,349	153,052	1066,7	
День 10							
Завтрак	1. Каша молочная пшенная	150	5,36	6,78	15,712	147,74	
	2. Кофейный напиток	180	0,047	0,018	6,311	25,655	
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,484	139,04	
	Итого за завтрак:	368	7,697	14,268	37,507	312,435	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	50	0,972	2,058	3,848	38,403	
	2. Рассольник "Ленинградский" с тушенкой	180/10	4,292	5,509	15,451	129,648	92/2008
	3. Картофельное пюре	130	4,946	3,957	31,182	181,083	
	4. Рыба, запеченная в омлете	70	12,942	4,853	2,038	103,896	249/2012
	5. Напиток из плодов шиповника	150	0,096	0,042	7,332	30,48	
	6. Хлеб ржаной	30	2,31	0,39	13,11	65,1	
	Итого за обед:	620	25,557	16,809	72,961	548,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Кисель	150	0,1	0	22,375	89,9	
	2. Пирожок с повидлом	60	4,777	10,025	49,46	304,205	
	Итого за полдник:	210	4,877	10,025	71,835	394,105	
Итого за день:			38,531	41,503	192,103	1295,95	
Среднее значение за период			364,23	360,936	1514,437	10857,414	