

## Примерное цикличное меню (ясли)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:1</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,5	6,7	25,3	184
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,5	6	13,2	127
Какао с молоком	150	2,70	2,70	17,10	101
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>9</b>	<b>12,1</b>	<b>38,2</b>	<b>299</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	46
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	3,2	4,4	51
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,7	4,6	22,9	158
Куриное филе отварное	45	10,7	9	0,2	124
Кисель	150	0	0	7,5	89
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>19,1</b>	<b>18,73</b>	<b>77,6</b>	<b>555,70</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	150	4,1	4,6	6,4	82
Печенье	30	1,1	1,5	11,2	61
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>5,6</b>	<b>13,8</b>	<b>124</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога со сгущ.	120	26	10	35	300
Чай с сахаром и молоком	150	1,1	1,2	15,3	74
		0,1			
<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>26,10</b>	<b>11,33</b>	<b>45,50</b>	<b>374,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1410</b>	<b>59,10</b>	<b>47,76</b>	<b>188,80</b>	<b>1398,70</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:2</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная рисовая	150	3,80	6,10	22,70	161,00
Бутерброд с маслом	35	2,40	4,40	14,50	109,00
Кофейный напиток	150	2,30	2,40	13,40	81,00

<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>8,50</b>	<b>12,90</b>	<b>50,60</b>	<b>351,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоки	100	0,30	0,20	13,80	52,00
<b>Обед</b>					
Маринад овощной	40	0,60	3,60	4,70	53,00
Борщ с капустой со смет.	150	1,10	3,20	7,20	61,00
Вак беляш	90	9,80	9,00	18,00	194,00
Компот из сухофруктов	150	1,80	0,10	31,00	128,00
Хлеб пшеничный	50	3,65	0,40	23,15	107,00
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>16,95</b>	<b>16,30</b>	<b>84,05</b>	<b>543,00</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко	150	4,10	4,20	10,00	96,00
Сухари	30	3,70	0,40	24,06	100,10
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>7,80</b>	<b>4,60</b>	<b>34,06</b>	<b>196,10</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба тушеная в томате	90	13,40	6,10	2,80	119,00
Картофель отварной с маслом	150	3,50	2,90	15,00	102,00
Чай сахаром	150	0,00	0,00	10,90	42,00
Хлеб пш.	30	2,63	0,33	16,10	78,30
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>19,53</b>	<b>9,33</b>	<b>44,80</b>	<b>341,30</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1515</b>	<b>51,50</b>	<b>55,86</b>	<b>186,30</b>	<b>1483,40</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:3</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная	150	4,50	6,10	22,00	161,00
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	6,00	13,20	117,00
Какао на молоке	150	2,70	2,70	17,10	101,00
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>11,70</b>	<b>14,80</b>	<b>52,30</b>	<b>379,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоки	100	0,30	0,20	13,80	52,00
<b>Обед</b>					
Салат Здоровье	40	1,50	4,20	2,50	54,00
Суп картофельный рисовый	150	1,60	1,60	11,60	68,00
Макаронные изделия	120	4,40	3,40	26,70	127,00
Шницель	80	12,40	13,30	10,90	175,00
Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,20	20,20	83,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>24,35</b>	<b>23,20</b>	<b>96,05</b>	<b>624,50</b>
<b>Полдник</b>					

Йогурт	150	4,10	4,60	6,40	82,00
Печенье	30	2,06	6,00	22,00	95,00
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>6,16</b>	<b>10,60</b>	<b>28,40</b>	<b>177,00</b>
<b>Ужин</b>					
Салат Степной	40	0,60	2,40	2,60	34,00
Сосиски в тесте	100	9,20	11,30	24,60	239,00
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,90	42,00
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>9,80</b>	<b>13,70</b>	<b>38,10</b>	<b>315,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1505,00</b>	<b>62,90</b>	<b>49,26</b>	<b>207,50</b>	<b>1547,50</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:4</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная	150	5,00	7,40	20,30	167,00
Бутерброд с маслом	35	2,40	4,40	14,50	109,00
Кофейный напиток	150	2,30	2,40	13,40	81,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>9,70</b>	<b>14,20</b>	<b>48,20</b>	<b>357,00</b>
<b>Второй завтрак:Бананы</b>	100	1,40	0,40	11,00	48,00
<b>Обед</b>					
<b>Винегрет</b>	40	0,50	0,90	3,10	23,00
Суп салма на курином бульоне	150	1,70	1,70	10,70	66,00
Картофельное пюре	120	2,80	3,20	11,80	94,00
Котлеты из птицы	80	17,10	21,10	10,90	304,00
Кисель	150	0,00	0,00	7,50	89,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>25,55</b>	<b>26,50</b>	<b>65,05</b>	<b>670,50</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок	150	4,10	4,20	10,00	96,00
Булочка "Солнышко"	30	4,90	5,90	9,80	112,00
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>9,00</b>	<b>10,10</b>	<b>19,80</b>	<b>208,00</b>
<b>Ужин</b>					
Сырники из творога	100	7,40	8,20	9,90	195,00
Чай с сахаром и молоком	150	1,10	1,20	15,30	74,00
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>8,50</b>	<b>9,40</b>	<b>25,20</b>	<b>269,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1315,00</b>	<b>50,91</b>	<b>49,96</b>	<b>190,55</b>	<b>1504,50</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:5</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,00	3,70	20,90	133,00
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	6,00	13,20	127,00
Какао на молоке	150	2,70	2,70	17,10	101,00
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>12,20</b>	<b>12,40</b>	<b>51,20</b>	<b>361,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Бананы	100	1,40	0,40	11,00	48,00
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский со см	150	1,40	3,30	9,40	74,00
Плов из говядины	150	10,40	11,00	27,30	252,00
Компот из сухофруктов	150	1,80	0,10	31,00	128,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>14,90</b>	<b>91,85</b>	<b>571,50</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко	150	4,10	4,60	6,40	82,00
Плюшка новомосковская	60	4,40	3,10	27,90	89,00
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>8,50</b>	<b>7,70</b>	<b>34,30</b>	<b>171,00</b>
<b>Ужин</b>					
Котлеты рыбные с соусом	120	13,40	6,10	2,80	150,00
Вермишель с маслом	90	3,30	2,40	19,97	117,75
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,90	42,00
Хлеб	30	2,10	0,33	13,90	68,70
<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>18,80</b>	<b>8,83</b>	<b>47,57</b>	<b>378,45</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1545</b>	<b>53,70</b>	<b>51,16</b>	<b>167,50</b>	<b>1529,95</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:6</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная	150	4,50	6,10	22,00	161,00
Бутерброд с маслом,сыром	35	2,40	4,40	14,50	109,00
Кофейный напиток	150	2,30	2,40	13,40	81,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>9,20</b>	<b>12,90</b>	<b>49,90</b>	<b>351,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с раст.маслом	40	0,50	3,00	2,40	38,00

Суп крестьянский со смет.	150	1,40	3,70	7,00	67,00
Макаронные изделия	120	4,40	3,40	26,70	157,00
Куры порционные	45	10,70	9,00	0,20	124,00
Кисель	150	0,00	0,00	7,50	89,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>20,95</b>	<b>19,60</b>	<b>67,95</b>	<b>592,00</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	150	4,10	4,60	6,40	82,00
Пряник	40	0,80	1,00	7,40	42,00
<b>ИТОГО</b>	<b>190</b>	<b>4,90</b>	<b>5,60</b>	<b>13,80</b>	<b>124,00</b>
<b>Ужин</b>					
Творожный пудинг со сгущ.	110	12,80	6,80	33,30	244,00
Чай с молоком, сахаром	150	1,10	1,20	15,30	74,00
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>13,90</b>	<b>8,00</b>	<b>48,60</b>	<b>318,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>204,60</b>	<b>61,56</b>	<b>221,60</b>	<b>1431,00</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:7</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный вермишелевый	150	3,30	3,30	11,90	91,00
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	6,00	13,20	127,00
Яйцо 1/2	25	7,00	6,00	0,35	75,00
Какао на молоке	150	2,70	2,70	17,10	101,00
<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>17,50</b>	<b>18,00</b>	<b>42,55</b>	<b>394,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоки	100	0,30	0,20	13,80	52,00
<b>Обед</b>					
Маринад овощной	60	0,60	3,60	4,70	53,00
Свекольник со сметаной	150	1,10	3,20	7,20	61,00
Жаркое по домашнему	150	9,50	11,00	16,50	204,00
Компот из смеси сухофруктов	150	1,80	0,10	31,00	128,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>16,95</b>	<b>18,40</b>	<b>83,55</b>	<b>563,00</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко	150	4,10	4,20	10,00	96,00
Печенье	30	4,70	2,30	43,50	130,00
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>8,80</b>	<b>6,50</b>	<b>53,50</b>	<b>226,00</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченная с яйцом	80	14,50	8,90	2,80	120,00
Гречка рассыпчатая	90	4,27	3,45	17,17	108,00

Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,90	42,00
Хлеб пш.	30	2,10	0,33	13,90	68,70
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>20,87</b>	<b>12,68</b>	<b>44,77</b>	<b>338,70</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1560,00</b>	<b>57,58</b>	<b>57,58</b>	<b>182,45</b>	<b>1573,70</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:8</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная «Геркулес»	150	5,00	7,40	20,30	167,00
Бутерброд с маслом	35	2,40	4,40	14,50	109,00
Кофейный напиток	150	2,30	2,40	13,40	81,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>9,70</b>	<b>14,20</b>	<b>48,20</b>	<b>357,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоки	100	0,30	0,20	13,80	52,00
<b>Обед</b>					
Салат "Студенческий"	40	1,50	4,20	2,50	54,00
Суп с бобовыми и гречками	150	4,00	2,50	11,70	86,00
Ленивые голубцы с соусом	120	10,00	7,80	9,40	168,00
Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,20	20,20	83,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>19,95</b>	<b>15,20</b>	<b>67,95</b>	<b>508,50</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт	150	4,10	4,60	6,40	96,00
Пряники	40	3,40	4,10	18,00	135,00
<b>ИТОГО</b>	<b>190</b>	<b>7,50</b>	<b>8,70</b>	<b>24,40</b>	<b>231,00</b>
<b>Ужин</b>					
Винегрет	40	0,50	3,60	1,80	41,00
Кыстыбый с картофелем	100	4,50	7,10	18,00	150,00
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,90	42,00
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>5,00</b>	<b>10,70</b>	<b>30,70</b>	<b>233,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>42,20</b>	<b>171,10</b>	<b>172,90</b>	<b>1381,50</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	

		Б	Ж	У	
<b>День:9</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная Дружба	150	4,60	6,40	24,30	174,00
Бутерброд с маслом ,сыром	45	4,50	6,00	13,20	127,00
Какао на молоке	150	2,70	2,70	17,10	101,00
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>11,80</b>	<b>15,10</b>	<b>54,60</b>	<b>402,00</b>
<b>Второй завтрак:Бананы</b>	100	0,50	0,00	13,70	55,00
<b>Обед</b>					
<b>Салат "Школьный"</b>	40	0,60	3,00	2,20	38,00
Суп -лапша домашняя	150	1,70	1,70	10,70	66,00
Гречка рассыпчатая	120	5,70	4,60	22,90	158,00
Фрикадельки из кур с соусом	50	6,80	7,80	3,70	113,00
Кисель	150	0,00	0,00	7,50	89,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,15</b>	<b>14,60</b>	<b>68,95</b>	<b>543,50</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок	150	4,10	4,60	6,40	82,00
Булочка "Солнышко"	30	3,40	4,10	18,00	105,00
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>7,50</b>	<b>8,70</b>	<b>24,40</b>	<b>187,00</b>
<b>Ужин</b>					
Французкая ватрушка	100	10,00	14,14	44,14	302,00
Чай с молоком, сахаром	150	1,10	1,20	15,30	74,00
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>11,10</b>	<b>15,34</b>	<b>59,44</b>	<b>376,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1295,00</b>	<b>55,40</b>	<b>55,16</b>	<b>210,60</b>	<b>1508,50</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
<b>День:10</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшеничная	150	5,50	6,70	25,30	184,00
Бутерброд с маслом	35	2,40	4,40	14,50	109,00
Кофейный напиток	150	2,30	2,40	13,40	81,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>10,20</b>	<b>13,50</b>	<b>53,20</b>	<b>374,00</b>
<b>Второй завтрак:Бананы</b>	100				
<b>Обед</b>					
<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	40	0,30	3,20	3,00	41,00
Рассольник домашний со смет	150	1,40	3,30	8,30	69,00
Каша рисовая рассыпчатая	120	2,70	3,50	25,60	148,00
Котлеты "Здоровье"	85	12,80	10,50	6,00	170,00
Компот из сухофруктов	150	1,80	0,10	31,00	128,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5

<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>22,65</b>	<b>17,90</b>	<b>95,05</b>	<b>632,50</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко	150	4,10	4,60	6,40	83,00
Шанежка наливная	60	4,10	3,90	22,40	143,00
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>8,20</b>	<b>8,50</b>	<b>28,80</b>	<b>226,00</b>
<b>Ужин</b>					
Кнели рыбные припущенные	50	8,10	4,80	2,40	86,00
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,90	42,00
Картофельное пюре	120	2,80	3,80	11,80	94,00
Хлеб пш.	30	2,10	0,33	13,90	68,70
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13,00</b>	<b>8,93</b>	<b>39,00</b>	<b>290,70</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>54,05</b>	<b>48,83</b>	<b>216,05</b>	<b>1523,20</b>

Примечание:

- 1) использованы следующие обогащенные продукты: йодир. соль, кисель витамин. "Золотой шар", булочка "Солнышко" с содержанием пищевой добавки "Бетавион";
- 2) дополнительная витаминизация: второй завтрак(фрукты, сок, напиток из плодов шиповника), аскорбиновая кислота в виде драже;
- 3) меню может меняться в зависимости от поставки продуктов.