

Калорийность блюд 10-ти дневного меню. Ясли 1,5-3 лет

	Наименование блюда	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
1 день								
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	4,65	5,55	27,75	180,16	0,97	28
	Бутерброд с маслом	30/5	2,11	2,98	12,75	86,21	0	1
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	75,83	0,97	9
Итого		330						
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3	16,14
Итого		100						
Обед	Суп гороховый с гречками	150/6	4,57	4,39	13,6	112,5	4,84	32
	Плов из птицы	150	14,17	11,95	25,08	264,37	0,38	58
	Салат витаминный	40	0,294	2,33	2,588	31,92	7,76	73
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		480						
Полдник	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
	Печенье/мармелад	45	1,5	1,96	14,88	83,4	0	84
Итого		195						
Ужин	Макароны	120						
	Сосиски отварные	60	5,5	11,95	0,2	130	0	50
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		360						
Итого за 1 день		1465	42,174	43,9	186,138	1309,72	18,39	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
2 день								
Завтрак	Суп молочный вермешелевый	150	5	5,5	16,4	134,38	0,65	98
	Бутерброд с сыром	30./11	4,72	6,31	12,75	126,81	0,08	3,2
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
	Итого	330						
2-ой завтрак	Фрукт	100/200	0,4	0,4	9,8	44	10	50
	Итого	200						
Обед	Щи со сметаной	150/6	5,01	11,96	42,91	288,5	35,23	34
	Ежики сметанном/томатном соусе	60	0,81	0,81	2,42	124	0,12	87
	Картофельное пюре	120	2,28	3,58	8,05	102,48	13,53	59
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	44
	Компот из кураги	150	0,27	0	16,75	67,5	0,66	15
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
	Итого	560						
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	12
	Итого							
Ужин	Манник со сгущенным молоком	150/20	4,85	9,3	27,24	176,3	0,41	78
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
	Итого	330						
Итого 2 день		1570	33,98	44,27	186,04	1367,89	64,1	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
3 день								
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,44	3,67	19,75	126	0	24
	Бутерброд с маслом	30./5	2,11	2,98	12,75	86,21	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/4	0,1	0,01	8,5	34,16	2,35	7
2-ой завтрак								
		330						
Обед	Суп рыбный(консервы)	150	5,16	5,04	8,6	100,41	5,46	37
	Жаркое по - домашнему	150	18,36	4,7	16,33	181	6,4	52
	Винегрет	40	1,82	8,23	11,25	126,4	13,66	43
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0	18,08	73,93	1,3	17
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		530						
Полдник	вафли	45	1,12	1,32	30,92	140	0	83
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
Итого		195						
Ужин	Омлет натуральный	150	10,15	13,35	12,74	192	0	66
	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,3	18
	Салат из зеленого горошка	40	1,18	2,06	2,49	33,44	4,4	12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		370						
Итого 3 день		1425	49,76	42,145	195,48	1342,43	34,02	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
4 день								
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,83	5,65	25,05	144,8	0	100
	Бутерброд с сыром	30/11	4,72	6,31	12,75	126,81	0,08	3
	Чай со сгущенным молоком	150	0,41	0,5	8	35,83	0,07	110
2-ой завтрак	Фрукт	100/200	0,4	0,4	9,8	44	10	50
Итого		530						
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150/6	4,49	5,65	11,58	111,25	0,02	103
	Суфле(запеканка)из печени с рисом в сметанном соусе	150	19,41	6,67	16,81	266,5	0	53,1
	Салат из свеклы с изюмом	40	0,623	2,44	5,41	46,17	3,08	41
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		530						
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	12
Итого		150						
Ужин	Картофельное пюре	120	2,44	3,83	8,61	109,6	14,48	59
	Огурец(помидор)соленый	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	78
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,01	8,5	34,16	2,35	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3
Итого		340						
Итого 4 день		1550	48,023	37,96	167,35	1268,46	33,65	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
5 день								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3,09	4,17	24,02	172,91	0	28
	Бутерброд с джемом	30/12	1,88	2,95	21,71	121	0,36	4
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3	16
Итого		430						
Обед	Суп вермешелевый на курином бульоне	150	3,65	4,81	6,59	68,9	0	104
	Гуляш из курицы	60	8,86	7,12	2,27	108,6	0,34	71
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,32	90,2	32,2	77
	Компот со свежим лимоном	150	0,08	0,015	9,3	37,69	0,53	107
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		520						
Полдник	Зефир/мармелад/пастила	45	0,18	0	29,41	112,6	0	120
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
Итого		195						
Ужин	Ватрушка с творогом/джемом	60	2,06	9,74	41,37	195,68	0,03	65/79
	Салат мозаика	40	1,14	2,95	4,07	47,74	2,81	106
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		280						
Итого 5 день		1425	30,4	36,485	206,63	1218,01	39,59	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
6 день								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	150	2,84	4,1	14,48	105,8	0	23
	Бутерброд с маслом	30./5	2,11	2,98	12,75	86,21	0	1
	Какао	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	10
2-ой завтрак								
Итого		330						
Обед	Рассольник со сметаной	150/6	1,25	3,06	9,95	72,5	4,52	30
	Котлета мясная(курица,говядина); ежики	60	10,72	7,96	10,82	157,75	0,1	55
	Вермшель	120	30,73	4,39	166	82,72	0	63
	Салат из моркови	40	0,49	0,38	4,64	20,92	1,92	45
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
	итого		560					
Полдник	Молоко	150	4,55	4,05	7,53	84,58	2,03	11
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0	603
Итого		210						
Ужин	Рагу овощное	150	3	8,02	12,75	135	11,41	60
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		330						
Итого 6 день		1430	68,24	41,13	359,22	1333,46	21,49	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
7 день							0	25
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	1,8	3,24	18,75	111,6	0,36	4
	Бутерброд с джемом	30./12	1,88	2,95	21,71	2,11	0,15	3
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06			
						44	10	50
2-ой завтрак	Фрукт	100/200	0,4	0,4	9,8			
Итого		430						
Обед	Суп картофельный со сметаной и клецками	150/6	1,23	1,85	4,65	51,95	3,45	32
	Тушеная рыба с овощами	60	9,28	5,67	0,73	102,6	4,78	61
	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,41	122	16,13	75
	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,3	18
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		520				216	0	68
Полдник	Булочка(посыпушка)	60	4,05	8,37	31,27	33,3	0,02	4
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32			
Итого		210						
Ужин	Макароны с сыром	150/20	1,78	1,63	5,08	42,23	0,01	37
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		600						
итого 7 день		1700	29,45	67,595	179,11	1126,86	35,22	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
8 день								
Завтрак	Каша "дружба" на молоке	150	3,44	3,67	19,75	126	0	46
	Бутерброд с маслом	30,5	2,11	2,98	12,75	86,21	0	1
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
Итого		360						
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3	16
Обед	Свекольный со сметаной	150/6	1,22	3	8,5	66,2	5,3	33
	Бефстроганы из печени в сметанном соусе	60	14,65	9,41	0,88	142,52	0,01	54
	Перловка рассыпчатая	120	2,4	3,59	16,72	111,55	0	102
	Салат мозаика	40	1,14	2,95	4,07	47,73	2,81	104
	Компот из кураги и изюма	150	0,34	0	15	60,75	0,6	15
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		410						
Полдник	Компот из свежих ягод	150	0,11	9,08	18,24	74,24	0,72	17
Ужин	Запеканка творожная со сгущенкой	150	22,45	15,41	21,95	316,16	0,29	49
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		330						
Итого 8 день		1350	54,54	50,87	174,37	1291,94	12,9	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
9 день								
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,38	2,91	16	100,58	0	27
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	75,83	0,97	9
	Бутерброд с маслом	30/5	2,11	2,98	12,75	86,21	0	1
Итого		330						
2-ой завтрак								
Итого								
Обед	Суп фасолевый	150	4,11	3,95	12,25	100,58	4,35	31
	Рыбная котлета со сметанным соусом	60	8	4,88	0,62	88,44	4,12	69
	Рис	120	3,2	0,84	30,64	182,64	22,56	29
	Салат из свеклы и изюма	40	0,78	2,59	9,83	78,9	5,18	40
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		560						
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	12
Итого								
Ужин	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	68
	Пирожок печеный (капуста, картошка, яблоко)	70	3,9	3,06	26,94	180	0	80
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		330						
Итого 9 день		1370	42,24	32,28	189,39	1314,9	38,55	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
10 день								
Завтрак	Каша яневая на молоке	150	4,98	5,69	21,11	153,15	1,45	105
	Бутерброд с маслом	30./5	2,11	2,98	12,75	86,21	0	1
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
Итого		360						
2-ой завтрак								
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	150/6	01.фев	2,9	4,03	46,49	12,08	35
	Ленивые голубцы	120	10,64	8,03	17,73	164,48	15,07	57
	Салат мозаика	40	1,14	2,95	4,07	47,73	2,81	76
	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,3	18
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
итого		500						
Полдник	Булочка сахарная	60	4,36	7,51	32,35	213,6	0	67
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11	0,15	3
Итого		210						
Ужин	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	0	22
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,79	70,67	0	3,1
Итого		330						
Итого 10 день		1400	44626,59	36,555	183,11	1176,14	31,9	