

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Д/с г.Багратионовска"



А.Г.Калинина

"27" августа 2021г.

10-ое меню на зимний период для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ "Д/С г.Багратионовска"

Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюдa	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
	2	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0
		Каша молочная из пшена и риса "Дружба"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0
	395	Кофейный напиток	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
	б/н	Батон «Нарезной»	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,2	7,2	35,8	0,6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,5	19,1	73,9	528,8	0,3	1,99	0,08	0,3	340,2	79,39	334,24	0,8
Завтрак 2															
		Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,40	0,4	10	47	0	10	0	1	16	42	28	2,2
Обед															
	33	Салат "Свеколка"	60	1	2	5,8	45,1	0	2,6	0	0,9	23,4	12,7	25,5	0,8
	70	Суп из овощей с курой и сметаной	250/10	4,9	8,7	10,3	145,5	0	11,5	0,3	2,4	59,1	29,5	78,2	1,4
	305	Котлета мясная	80	14,2	13,7	9,5	217,1	0	2	0,3	0,8	45,7	25	148,6	2,2
	355	Макароны отварные	50	0,7	1,5	2,9	32,2	0	0,4	0	0	10	3,1	9,6	0,1
	4	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	15,3	76,8	0,1	0	0	0	10,4	16,9	54	1,4

[illegible]

Полдник															
	215	Омлет натуральный	85	6.7	13	4.6	162.5	0	0.3	0.1	1	72.3	10.4	109.3	1
	392	Чай с сахаром	180	0	0	9.7	38.7	0	0	0	0	7.5	1.6	0.1	0
		Пряник	30	1.7	1.4	21.8	106.5	0	0	0	0	3	2.4	13.5	0.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8.4	14.4	36.1	307.7	0	10.9	0.1	1	82.8	65.07	451.33	1.2
		Итого за день		44.1	53.3	142.1	1229.3	0.5	130.51	0.8	5.3	596.2	235.05	1290	8.2
		среднедневная сбалансированность		1.2	1.5	4.0									
3 день															
Завтрак															
	413	Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая	200	7.3	9.3	25.9	215.8	0.2	0.8	0	0.9	167.4	46.4	182.6	1.1
	395	Кофейный напиток	200	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
	5	Гренка	55	8.6	7.9	54.9	324.1	0.1	0.3	0.1	3.9	74.9	34.5	137.7	2.6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		20.1	20.6	99.6	663.2	0.4	0.8	0.1	4.8	389.7	50.64	340.52	3.9
Завтрак 2															
	к/к	Банан свежий	100	1.5	0.5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0.6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	5.00	0.00	0.00	8.00	12.00	16.00	0.60
Обед															
	109	Салат из зеленого горошка	60	1.8	2	3.9	41.2	0.1	2.5	0	1.5	11.5	11.3	34	0.4
	62	Борщ со сметаной	250/10	6.3	9	15.2	168.6	0.1	12.5	0.3	2.5	56.4	37.1	97.5	2.1
	277	Гуляш	80	12.3	13.9	5.4	195.9	0	1.3	0.3	0.6	19.6	21.1	116.1	1.8
	321	Пюре картофельное	150	4.2	5.1	24.4	159.8	0.2	11.5	0	0.2	64	34.6	109.7	1.4
	437	Кисель с витамином "С"	180	0	0	27.1	108.8	0	0	0	0	10.6	1.8	3.6	0
	4	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	15.3	76.8	0.1	0	0	0	10.4	16.9	54	1.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		27.1	30.5	91.3	751.1	0.5	29.7	0.6	4.8	172.5	90.8	320.8	7.1
Полдник															
	447	Блинчики с повидлом	100/16	7.4	6.8	42	258.7	0.1	0.4	0	1.8	85.9	16	95.6	0.7
	к/к	Чай с молоком	180	2.6	2.2	19	106.4	0	0.5	0	0	97.6	12.8	68.5	0.5
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10	9	61	365.1	0.1	11.3	0	1.8	183.5	44.3	148.5	1.2

5 день															
Завтрак															
	417	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7.6	27.8	207.6	0.2	0.8	0	0.7	161.6	35.8	160.5	0.8
	395	Кофейный напиток	200	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	б/н	Батон «Нарезной»	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.2	7.2	35.8	0.6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15.3	16.7	74.9	512.4	0.4	0.8	0	0.8	319.8	68.43	280.98	1.6
Завтрак 2															
	к/к	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	8	11	2.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	42.00	28.00	2.20
Обед															
	123	Салат из св.огурцов	60	0.5	3.6	1.4	39.2	0	2.3	0	1.6	11.8	7.2	21.6	0.5
	113	Свекольник со сметаной	250/10	4.5	6.6	14.5	136.8	0	7.1	0.3	1.1	41.4	33.2	82.2	2
	268	Рыба по польски	80	15.7	10.5	3.3	171.6	0.1	0.5	0	2.3	122.2	27.9	217.2	0.8
	318	Картофель отварной с овощами	150	3.4	6.7	26.8	182.2	0.2	13.2	0.5	1.2	29.4	41.2	99.3	1.8
	372	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	15.4	64.7	0	1.6	0	0.3	13.3	4.5	4	0.8
	4	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	15.3	76.8	0.1	0	0	0	10.4	16.9	54	1.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		26.8	28.1	76.7	671.3	0.4	27.1	0.8	6.5	228.5	95.2	383.6	7.3
Полдник															
	231	Сырники творожные	120	16.3	11.8	33.7	305.1	0	0.4	0.1	1.9	119.3	19	163.7	0.6
	392	Чай с сахаром	180/10	0	0.0	9.7	38.7	0	0	0	0	7.50	1.60	0.10	0.00
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13.6	15.6	63.2	341.3	0.2	7.3	1.1	1	216.50	62.10	271.90	2.60
		Итого за день		57.17	57.2	201.8	1663.07	0.91	35.9	1.35	7.1	739.56	239.70	1031.40	12.75
		среднедневная сбалансированность		1.1	1.1	4.0									
6 день															
Завтрак															
	416	Каша манная молочная	200	6.3	7.9	24.6	194.2	0.1	0.8	0	0.6	159.3	20.5	124.1	0.4
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	б/н	Батон «Нарезной»	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.2	7.2	35.8	0.6

[illegible]

Завтрак 2															
		Банан свежий	100	1.5	0.5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0.6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60
Обед															
	206	Огурец порционный	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0	2.4	0	0.1	12.4	7.6	22.7	0.5
	80	Суп гороховый	250	7.2	6.9	20.7	175.9	0.2	6.8	0.3	2.5	37.9	37.6	101	2.1
	77	Оладьи печеночные	80	0.1	3.9	0.7	38.2	0	0.3	0	1.7	2.3	1.1	4.5	0.1
	322	Пюре картофельное с морковью	150	3.9	4.6	25.1	157.2	0.2	11.9	0.5	0.3	54.3	40.3	106.8	1.5
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	11.6	46.5	0	0	0	0	8.4	1.8	0	0
	4	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	15.3	76.8	0.1	0	0	0	10.4	16.9	54	1.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		22.4	23	80.3	645.2	0.15	35.2	0.32	6.5	162.7	95.6	303.2	7.9
Полдник															
	469	Булка домашняя	80	8	8.1	49.9	303.9	0.1	0	0.1	1.8	116.1	17.6	106	1.5
	401	Кефир	180	5	4.4	7	92.5	0.1	0.3	0.1	0.2	63.7	14.9	88.2	0.6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13	12.5	56.9	396.4	0.2	0.7	0.2	2	179.8	8.5	143.5	2.1
		Итого за день		51.4	53.1	209.2	1551.9	0.65	48.7	0.52	9.4	681.4	206.24	843.12	12.4
		среднедневная сбалансированность		1.0	1.0	4.0									
8 день															
Завтрак															
	413	Каша геркулесовая	200	7.3	9.3	25.9	215.8	0.2	0.8	0	0.9	167.4	46.4	182.6	1.1
	3	Бутерброд с сыром горячий	60	5.9	8	28.3	209.6	0.1	0.1	0	0.1	79.1	9.9	75.5	0.7
	397	Какао с молоком	200	4.3	3.6	14.4	107.6	0.1	0.7	0	0	146.8	20.8	107.9	0.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17.5	20.9	68.6	533	0.4	1.79	0	1	393.3	55.43	339.41	2.2
Завтрак 2															
		Сок	180	0.8	0.2	15.7	66.7	0	1.3	0	0	10.1	5.8	10.1	2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.20	15.70	66.70	0.00	5.00	0.00	0.00	10.10	12.00	16.00	2.00
Обед															

	31	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.7	2	3.8	40.7	0.1	2.4	0	1.5	11.3	11	33.3	0.4
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.6	14.1	16.8	212.8	0.1	4.7	0.4	1.5	25.8	21.8	65.9	1.2
	259	Биточки рыбные	80	12	6.3	3.1	121.7	0.1	0.6	0.3	1.7	39.3	26.7	154.5	0.6
	322	Картофельное пюре с морковью	150	3.9	4.6	25.1	157.2	0.2	11.9	0.5	0.3	54.3	40.3	106.8	1.5
	437	Кисель с витамином "С"	180	0	0	27.1	108.8	0	0	0	0	10.6	1.8	3.6	0
	4	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	15.3	76.8	0.1	0	0	0	10.4	16.9	54	1.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		24.7	27.5	91.2	718	0.6	346.9	1.2	5	151.7	215.6	191.2	5.1
Полдник															
	449	Оладьи с повидлом	125/20	6.3	4.9	53	279.6	0.1	3.2	0	1.7	19.5	12	55.3	0.7
	394	Чай с молоком	180	2.2	1.9	13.4	80.6	0	0.4	0	0	85.9	9.9	57.7	0.1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8.5	6.8	66.4	360.2	0.1	2.9	0	1.7	105.4	47.5	346	0.8
		Итого за день		50.7	55.2	226.2	1611.2	1.1	356.59	1.2	7.7	650.4	330.53	892.61	8.1
		среднедневная сбалансированность		0.9	1.0	4.0									
9 день															
Завтрак															
	414	Каша гречневая	200	7.3	8.5	24.6	204.3	0.2	0.8	0	1.7	160.2	61.9	175.2	1.7
		Сыр (порциями)	15	1.7	2.2	0	27.3	0	0	0	0	57.8	2.2	31	0.1
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	50	4.1	1.6	28.3	115	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
	395	Кофейный напиток	200	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17.3	19.8	71.7	507.3	0.4	2.02	0	1.8	376.5	51.8	337.06	2.6
Завтрак 2															
	к/к	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	8	11	2.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20
Обед															
	109	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.8	2	3.9	41.2	0.1	2.5	0	1.5	11.5	11.3	34	0.4

	85	Суп картофельный с клецками	250	5	7.6	12.7	140.8	0	3.5	0.3	1.1	29.2	19.8	67.6	1.1
	298	Голубцы ленивые	230	14.7	13.8	16.1	248.7	0	17.8	0	0.8	53.7	33.8	157.2	2.6
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	11.6	46.5	0	0	0	0	8.4	1.8	0	0
	4	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	15.3	76.8	0.1	0	0	0	10.4	16.9	54	1.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		24	23.9	59.6	554	0.2	33.4	0.3	3.4	113.2	116.3	260.5	5.5
Полдник															
	44	Салат рыбный	150	17.3	10.3	11	206	0.2	5.1	0.6	1.3	42.5	42.6	195.1	1.6
	393	Чай с лимоном	180/10/7	0.1	0	11.8	48.4	0	1	0	0	9.7	2.2	1.3	0.1
		Вафли	20	0.6	0.7	15	68.7	0	0	0	0	2.9	1.8	6.5	0.3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		18	11	37.8	323.1	0.2	2.1	0.6	1.3	55.1	68.3	416.1	2
		Итого за день		59.3	54.7	169.1	1384.4	0.8	35.5	0.9	6.5	544.8	184.6	1024.7	10.1
		среднедневная сбалансированность		1.4	1.3	4.0									
10 день															
Завтрак															
	415	Каша рисовая молочная	200	5.9	7.1	28.7	203	0.1	0.8	0	0.2	157.4	28.5	142	0.4
	397	Какао с молоком	200	4.3	3.6	14.4	107.6	0.1	0.7	0	0	146.8	20.8	107.9	0.4
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	б/н	Батон «Нарезной»	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.2	7.2	35.8	0.6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		16.37	16.4	71.4	492.1	0.3	0.5	0	0.3	315	33.4	158.5	1.4
Завтрак 2															
		Сок	180	0.8	0.2	15.7	66.7	0	1.3	0	0	10.1	5.8	10.1	2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.20	15.70	66.70	0.00	10.00	0.00	0.00	10.10	42.00	28.00	2.00
Обед															
	139	Салат из квашеной капусты	60	1.2	2	2.2	32.8	0	6.5	0	0.9	24	9	19.8	0.3
	74	Рассольник со сметаной	250/10	13.7	13.9	13.9	240.6	0	6.4	0.3	1	39.9	35.9	162.4	2.6
	276	Жаркое по домашнему	230	14.9	18.5	25.4	326.4	0.2	12.9	0.4	0.8	30.4	50.9	189.1	3.2
	372	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	15.4	64.7	0	1.6	0	0.3	13.3	4.5	4	0.8

	4	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	15.3	76.8	0.1	0	0	0	10.4	16.9	54	1.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		32.5	35.1	72.2	741.3	0.3	14	0.7	3	118	102.4	417.2	8.3
Полдник															
	231	Сырники творожные	120	16.3	11.8	33.7	305.1	0	0.4	0.1	1.9	119.3	19	163.7	0.6
	392	Чай с сахаром	180/10	0	0.0	9.7	38.7	0	0	0	0	7.50	1.60	0.10	0.00
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		16.3	11.8	43.4	343.8	0.1	10.6	0.6	1.6	8.1	33.9	94.9	1.6
		Итого за день		65.17	63.3	187	1577.2	0.7	35.1	1.3	4.9	441.1	211.7	698.6	11.3
		среднедневная сбалансированность		1.4	1.4	4.0									
		Итого за 10 дней		559.4	575.8	1967.3	15473.3								
		В среднем за 1 день		55.9	57.6	196.7	1547.3								