

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Д/с г.Багратионовска"

А.Г.Калинина

А.Г.Калинина

"27" августа 2021г.

10-ое меню на зимний период для организации питания детей от 1 года до 3 лет в МБДОУ "Д/С г.Багратионовска"

Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдьюда	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
	214	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"	200	6,2	9	26,8	211,8	0,1	0,8	0	0,4	159,4	29,1	143,8	0,6
	395	Кофейный напиток	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		11,1	15,9	56,2	412,2	0,1	1,99	0	0,5	248,7	79,39	334,24	1,2
Завтрак 2															
		Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,30	0,3	8	38	0	10	0	1	13	42	28	1,8
Обед															
	33	Салат "Свеколка"	40	0,6	2,3	3,2	36,5	0	1,5	0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5
	8	Суп из овощей с курой и сметаной	150	3	5	6,1	84,7	0	6,9	0,2	0,7	35,7	17,6	46,9	0,8
	272	Котлета мясная	60	9,7	10,7	9	170,2	0	0	0	1,8	8,4	14,7	92,4	1,6
	204	Макароны отварные	100	3,8	0,5	24	114,8	0,1	0	0	0,7	18,3	6,1	29,6	0,7
	3	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2

	376	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0	0	11.6	46.5	0	0	0	0	6.4	1.4	0	0
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		19.1	18.8	66.6	513.9	0.2	30.4	0.2	5	86.9	100.5	425.4	4.8
Подник															
	224	Пудинг творожная с джемом	90/10	20.3	11.8	33.9	324.9	0	11	0.1	0.9	163.2	28.4	213.5	0.9
	43	Бифилайф	125	4.3	3.1	6.9	76.3	0.3	0.9	0	0	135	20	118.8	0.1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		24.6	14.9	40.8	401.2	0.3	7.17	0.1	0.9	298.2	55.08	213.65	1
		Итого за день		54.8	49.6	163.6	1327.3	0.6	49.56	0.3	6.4	633.8	276.97	973.29	7
		среднедневная сбалансированность		1.3	1.2	4.0									
2 день															
Завтрак															
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
		Сыр (порциями)	10	2.2	2.9	0	35.3	0	0	0	0	74.8	2.8	40	0.1
	189	Каша манная молочная жидкая	200	5.9	6.7	29.7	202.9	0	0.5	0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4
	397	Какао с молокои	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0	0.5	0	0	98.9	18.6	78	0.5
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		11.2	12.1	42	322.9	0	1.32	0	0.9	288.5	53.58	310.42	1
Завтрак 2															
	442	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0	3	0	0	10.5	6	10.5	2.1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.20	15.20	64.50	0.00	60.00	0.00	0.00	10.50	13.00	23.00	2.10
Обед															
	39	Огурец свежий	40	0.3	0	1	5.6	0	4	0	0	9.2	5.6	16.7	0.4
	77	Суп картофельный	150	1.6	1.8	11.6	67.9	0.1	5.7	0.1	0.7	14.8	17.8	41.5	0.8
	132	Капуста тушенная с курицей	150	3.7	6	15.9	134.1	0	31.2	0.2	2.7	81.1	31.1	63.5	1.8
	57	Оладьи из печени	50	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16.06	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38	1.8
	к/к	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11.6	46.5	0	0	0	0	6.1	1.4	0	0
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15.38	13.88	60.65	429.68	22.08	58.29	83.49	4.85	116.65	103.4	505.47	6

[illegible]

[illegible]

		Итого за день		51.6	63.44	139.3	1338.83	27.48	54.1	106.5	7.45	371.86	257.89	1114.8	8
		среднедневная сбалансированность		1.5	1.8	4.0									
5 день															
Завтрак															
	417	Каша пшеничная молочная	200	7.3	7.5	35.7	240	0.2	0.5	0	1.1	118	41.8	157	1.2
	395	Кофейный напиток	150	2.3	1.8	11.4	71.3	0	0.4	0	0	82	11.9	60.4	0.2
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		12.2	14.4	65.1	440.4	0.2	0.8	0	1.2	207.3	68.43	280.98	1.8
Завтрак 2															
	к/к	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.1	38	0	0.2	35	11	17	0.1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.20	7.50	38.00	0.10	10.00	0.00	0.20	35.00	42.00	28.00	0.10
Обед															
	101	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.4	1.9	1.1	24.5	0	0.9	0	0.8	9.2	5.3	11	0.3
	113	Свекольник со сметаной	150/5	5.7	5	14.1	118.4	0.07	5.3	0.05	34.7	1.8	68.1	23.5	1.6
	231	Рыба, тушенная с овощами	70	9.31	5.67	2.87	100.1	0.08	2.1	0.22	1.82	15.4	19.6	98.7	0.49
	125	Картофельное пюре с морковью	120	2.4	2.6	15.5	95.9	0.1	7.3	0.4	0.3	33.3	26.5	66.1	0.9
	372	Компот из свежих плодов	150	0.3	0.2	20.5	86.9	0	3	0	0.3	24.8	11.5	11.1	0.8
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		20.11	15.67	66.77	487	0.35	27.1	0.67	38.6	89.9	95.2	383.6	5.29
Полдник															
	231	Сырники творожные	100	13.9	9.5	28.4	254	0	0.6	0	1.3	106.2	17	141.1	0.5
	392	Чай с сахаром	150	0	0.0	6.9	27.6	0	0	0	0	7.10	2.20	1.40	0.20
		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															

	189	Каша манная молочная	200	5.9	6.7	29.7	202.9	0	0.5	0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
	397	Какао с молоком	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0	0.5	0	0	98.9	18.6	78	0.5
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14.95	19.25	76.45	499.8	0.3	2.7	0.12	0.25	341.3	60.5	318.9	0.8
Завтрак 2															
	442	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0	3	0	0	10.5	6	10.5	2.1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.20	15.20	64.50	0.00	60.00	0.00	0.00	10.50	13.00	23.00	2.10
Обед															
	33	Салат из свеклы	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0	1.5	0	1.1	12.7	7.6	14.7	0.5
	88	Щи из квашенной капусты со сметаной	150/15/5	3	4.6	4.3	73.5	0	5.2	0.1	0.2	31.3	14.1	41.7	0.8
	414	Гречка отварная с маслом	120	3.6	4.1	16.3	115.9	0.1	0	0	2.1	9.5	53.7	79.5	1.9
	272	Котлета мясная	60	9.7	10.7	9	170.2	0	0	0	1.8	8.4	14.7	92.4	1.6
	376	Компот из сухофруктов	150	0	0	11.6	46.5	0	0	0	0	6.4	1.4	0	0
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		18.9	22	57.1	503.8	0.2	52.9	0.1	5.9	73.7	121.8	419.59	6
Подник															
	39	Ленивые вареники	80	10	9.8	15.8	193.5	0	0.1	0	0.2	74.6	10.7	101.4	0.4
	к/к	Конфета	20	0	0	18.5	74.2	0	0	0	0	2	1.4	1.2	0.4
	392	Чай с сахаром	150	0	0.0	6.9	27.6	0	0	0	0	7.10	2.20	1.40	0.20
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		26.8	22.48	68.1	586.6	0.07	2.9	0.12	1.1	385.5	61.4	410.8	3.8
		Итого за день		73.79	72.13	246.43	1948.02	0.83	118.5	0.79	9.35	1039.39	256.7	1172.2	15.42
		среднедневная сбалансированность		1.2	1.2	4.0									
7 день															
Завтрак															
	171	Каша сборная	200	6.5	7.4	24.5	189.9	0.1	0.8	0	0.8	159.1	38.2	151.1	1
	395	Кофейный напиток	150	2.3	1.8	11.4	71.3	0	0.4	0	0	82	11.9	60.4	0.2
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		11.4	14.3	53.9	390.3	0.1	2.8	0	0.9	248.4	60.14	368.42	1.6

Завтрак 2															
		Банан свежий	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0	8	0	0	6.4	33.6	22.4	0.5
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1.20	0.40	16.80	76.80	0.00	10.00	0.00	0.00	6.40	42.00	28.00	0.50
Обед															
	63	Огурец свежий	40	0.3	0	1	5.6	0	4	0	0	9.2	5.6	16.7	0.4
	99	Суп гороховый с гренками	150/10	4.5	3.1	18.2	118.5	0.1	2.7	0.1	1.2	23.8	21.1	54.9	1.3
	57	Оладьи из печени	50	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16.06	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38	1.8
	349	Рагу овощное	150	4.5	6.7	12	126	0.59	9	0.86	0.7	37	25	92	1.1
	97	Компот лимонный	150	0.1	0	11.1	45.8	0	1.1	0	0	2.6	0.7	1.4	0.1
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		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															
	473	Булка Веснушка	50	4.1	3.1	29	160.2	0.1	0	0	0.6	10.2	6.7	36.3	0.5
	435	Кефир	150	4.98	0.17	6.64	51.46	0.07	1.66	0	0	209.16	24.9	162.68	0
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		9.08	3.27	35.64	211.66	0.17	0.7	0	0.6	219.36	8.5	143.5	0.5
		Итого за день		42.88	40.57	169.84	1247.16	0.42	48.7	0.32	8	630.46	206.24	843.12	10
		среднедневная сбалансированность		1.0	1.0	4.0									
8 день															
Завтрак															
	189	Каша геркулесовая	200	6.58	9.68	24.38	210.27	0.13	1.29	0.05	0.26	150.93	52.89	188.34	2.58
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
	397	Какао с молокои	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0	0.5	0	0	98.9	18.6	78	0.5
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		12.28	13.18	54.68	386.67	0.13	1.79	0.05	0.26	256.53	55.43	339.41	3.48
Завтрак 2															
	442	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	82.5	0	6	0.4	0	30	15	27	0.3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.00	19.10	82.50	0.00	5.00	0.40	0.00	30.00	12.00	16.00	0.30
Обед															

	33	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1.2	2.4	3.1	38.6	0	1.5	0	1.4	6.7	7	20.8	0.3
	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/10	4.3	4	12.1	102	0.1	4	0.1	0.1	18.5	16.5	56.5	1
	239	Котлета рыбная	50	6.5	4.4	7.5	94.4	0	0.1	0	2	11.7	14.7	83.8	0.7
	321	Пюре картофельное	120	2.5	4.3	17.1	116.5	0.1	8.3	0	0.2	28.1	23.2	67.2	0.9
	437	Кисель с витамином "С"	150	0	0	22.6	90.7	0	0	0	0	8.9	1.6	3	0
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		16.5	15.4	75.1	503.4	0.3	346.9	0.1	4.4	79.3	215.6	191.2	4.1
Подник															
	103	Салат степной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	33.55	21.35	40.17	0.88	0.05	13.25	0	0
	394	Чай с молоком	150	2.5	2.2	11.1	74.7	0	0.5	0	0	95.3	11.5	66.2	0.3
	78	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	0	0	5.8	4	18	0.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		5.35	10.36	33.69	249.7	33.55	2.9	40.17	0.88	101.15	47.5	346	0.7
		Итого за день		34.13	38.94	163.47	1139.77	33.98	356.59	40.32	5.54	436.98	330.53	892.61	8.28
		среднедневная сбалансированность		0.8	1.0	4.0									
9 день															
Завтрак															
	к/к	Каша гречневая молочная	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.2	0.8	0	1.4	159.9	53.1	162.8	1.5
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
	395	Кофейный напиток	150	2.3	1.8	11.4	71.3	0	0.4	0	0	82	11.9	60.4	0.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		11.6	15.3	53.3	398.3	0.2	2.02	0	1.5	249.2	51.8	337.06	2.1
Завтрак 2															
	к/к	Яблоко свежее	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0	8	0	0.5	12.8	6.4	8.8	1.8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.30	0.30	7.80	37.60	0.00	10.00	0.00	0.50	12.80	8.00	11.00	1.80
Обед															
	21	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.2	2	2.4	32.4	0	1.7	0	1.3	7.7	7.5	21.6	0.3
	92	Суп картофельный с клецками	150	3.8	3.6	13	99	0.1	5.7	0.1	0.2	21	20.4	61	1

	306	Голубцы ленивые	120	8.8	8.9	8.7	150	0	14	0	1.5	41.9	21.8	92.4	1.7
	к/к	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11.6	46.5	0	0	0	0	6.1	1.4	0	0
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15.8	14.8	48.4	389.1	0.2	33.4	0.1	3.7	82.1	116.3	260.5	4.2
Полдник															
	68	Салат рыбный	120	3.31	19.2	8.74	168.66	43.38	0.13	0.1	6.1	1.47	105.9	28.41	1.6
	393	Чай с лимоном	150/7/3	0	0	7	28.8	0	0.6	0	0	8.5	2.6	2.1	0.2
		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:		3.91	19.9	30.74	266.16	43.38	2.1	0.1	6.1	12.87	68.3	416.1	2.1
		Итого за день		31.31	50	132.44	1053.56	43.78	35.5	0.2	11.3	344.17	184.6	1024.7	8.4
		среднедневная сбалансированность		0.9	1.5	4.0									
10 день															
Завтрак															
	189	Каша рисовая молочная	200	4.9	6.7	29.9	200.7	0	0.5	0	0.2	112.2	25.6	114.8	0.4
	397	Какао с молоком	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0	0.5	0	0	98.9	18.6	78	0.5
	2	Масло (порциями)	5	0	4.1	0	37.4	0	0	0	0.1	0.6	0	1	0
	к/к	Батон "Нарезной"	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		16.37	14.3	60.2	414.5	0	0.5	0	0.3	218.4	33.4	158.5	1.3
Завтрак 2															
	442	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	82.5	0	6	0.4	0	30	15	27	0.3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0.80	0.00	19.10	82.50	0.00	10.00	0.40	0.00	30.00	42.00	28.00	0.30
Обед															
	19	Помидор свежий	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0	10.1	0.1	0.2	5.6	8	10.5	0.4
	90	Рассольник со сметаной	150/10	2.9	4.5	8.9	88.3	0.1	6.3	0.1	0.1	27.7	17.9	49.3	1
	276	Жаркое по домашнему	150	17.4	16.5	16.9	286.6	0.2	8.6	0	0.7	18.4	37.3	187.4	2.8
	372	Компот из свежих плодов	150	0.3	0.2	20.5	86.9	0	3	0	0.3	24.8	11.5	11.1	0.8
	3	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		23	21.6	60.5	532.6	0.4	14	0.2	2	81.9	102.4	417.2	6.2

Подник															
	231	Сырники из творога	100	13.9	9.5	28.4	254	0	0.6	0	1.3	106.2	17	141.1	0.5
	392	Чай с сахаром	150	0	0.0	6.9	27.6	0	0	0	0	7.10	2.20	1.40	0.20
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13.9	9.5	35.3	281.6	0.1	10.6	0.6	1.6	8.1	33.9	94.9	1.6
		Итого за день		53.27	45.4	156	1228.7	0.5	35.1	0.8	3.9	308.4	211.7	698.6	9.1
		среднедневная сбалансированность		1.4	1.2	4.0									
		Итого за 10 дней		470.2	497.9	1697.1	13258.0								
		В среднем за 1 день		47.0	49.8	169.7	1325.8								