

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети от 1,5 до 3-х лет

Режим функционирования: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5.18	6.41	28.55	177.29	416
	Бутерброд с сыром	31	1.96	1.86	13.66	88.26	3
	Какао на молоке	170	4.57	3.84	11.51	99.16	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	11.71	12.11	53.72	364.71	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2.04	2.5	9.8	59.87	401.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.04	2.5	9.8	59.87	
ОБЕД	Салат "Минутка"	30	1.52	0.94	3.92	22.09	33
	Рассольник "Ленинградский"	150	4.67	4.88	6.05	136.86	76
	Компот из сухофруктов	150	0.88	0.04	17.7	73.78	122
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Печень в соусе	50	6.93	5.91	5.95	103.97	93
	Пюре картофельное	110	2.83	5.58	18.95	137.88	321
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	17.56	17.78	67.54	510.58	
уплотненный полдник	Чай с лимоном	150	0.12	0	8.85	35.13	393
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Соус ягодный	30	0.01	0.3	4.55	15.02	361
	Плоды и ягоды свежие	95	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Сырники из творога	130	4.7	8.9	12.8	204.26	231
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	6.49	9.84	50.13	336.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	37.8	42.23	181.19	1292.04	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	170	4.54	3.98	11.78	101.3	395
	Каша молочная "Дружба"	150	2.52	4.08	15.75	113.53	200
	Бутерброд с маслом	30	0.84	1.07	4.18	39.19	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7.9	9.13	31.71	254.02	
ЗАВТРАК 2	Кефир	100	2.2	2.5	5.2	32.9	401
	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2.88	5.32	16.13	73.57	
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Суп с клецками	150	2.34	2.44	7.53	108.51	85
	Салат "Летний"	30	0.24	0.95	1.37	14.81	14
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15	75	399.4
	Пудинг рыбный запеченный	160	13.31	15.12	15.3	237.3	269
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	17.37	18.94	54.17	471.62	
уплотненный полдник	Компот из свежих фруктов	150	0.13	0.11	11.7	47.06	372
	Плов	160	6.14	4.81	32.17	182.62	304
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Пирожок печеный с капустой	60	2.08	3.88	25.88	187.78	138
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		395	9.65	9.08	82	457.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	37.8	42.47	184.01	1304.13	
День 3							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	170	2.57	2.13	8.69	64.28	394
	Каша молочная гречневая	150	4.47	4.52	35.22	187.92	185.11a
	Бутерброд с сыром	31	1.96	1.86	13.66	88.26	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	9	8.51	57.57	340.46	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2.04	2.5	9.8	59.87	401.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.04	2.5	9.8	59.87	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0.46	1.61	2.75	27.66	53
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Котлета "Домашняя"	50	8.46	10.06	18.91	180.44	282
	Картофель отварной	110	2.27	4.08	18.03	118.19	125
	Чай с сахаром	150	0.09	0	2.86	11.66	392
	Щи "Русские"	150	2.36	4.37	8.25	86.93	67
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	14.37	20.55	65.77	460.88	
уплотненный полдник	Творожный пудинг	130	9.3	8.68	7.6	200.1	235
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15	75	399.4
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Плоды и ягоды свежие	95	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	12.67	10.9	50.71	392.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	38.08	42.46	183.85	1197.59	
День 4							
ЗАВТРАК	Какао на молоке	150	4.03	3.39	10.15	87.49	397
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.99	3.92	6.96	129.39	93
	Бутерброд с маслом	30	0.84	1.07	4.18	39.19	1
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	11.63	9.81	21.65	282.07	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100	1.9	2.5	4.2	40.86	401.3
	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2.51	3.34	28.53	69.05	
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Котлета "Любительская"	50	4.7	4.1	4.44	132.93	256
	Рис отварной с овощами	110	2.15	3.52	18.7	153.42	58
	Чай с лимоном	150	0.12	0	8.85	35.13	393
	Икра баклажанная	30	0.49	1.09	2.75	22.99	93
	Суп с мясными фрикадельками	150	3.39	3.86	6.27	113.48	83
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	11.58	13	55.98	493.95	
уплотненный полдник	Азу	160	8.25	10.47	29.5	175.2	370
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Ватрушка с повидлом	60	2.02	4.86	18.4	165	463
	Компот из свежих фруктов	150	0.13	0.11	11.7	47.06	372
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		395	11.7	15.72	74.71	426.99	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	37.42	41.87	180.87	1309.02	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	4.93	6.45	10.9	118.16	185.3a
	Кофейный напиток на молоке	170	4.54	3.98	11.78	101.3	395
	Бутерброды с маслом и сыром	31	2.8	3.52	11.16	85.99	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12.27	13.95	33.84	305.45	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0.75	0	15	75	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0	15	75	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.88	0.04	17.7	73.78	122
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Помидор порциями	30	0.18	0.06	1.26	5.97	1004
	Птица в соусе	50	5.72	9.33	8.6	148.95	293
	Каша гречневая	110	5.83	3.16	26.3	70.81	414
	Свекольник	150	2.85	4.33	15.54	118.86	136
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	16.19	17.35	84.37	454.37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясной рулет с яйцом (зразы)	50	5.61	6.16	7.39	235	295
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.03	701
	Рагу овощное	110	1.6	3.57	16.19	84.2	344
	Флоды и ягоды свежие	95	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Чай с сахаром	150	0.09	0.8	2.86	11.66	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	8.69	11.17	50.37	412.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	37.9	42.47	183.56	1197.81	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 5 дней:		7088	189	211.5	913.48	6301	
Среднее значение за период		1417.6	37.8	42.3	182.7	1260	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	130	4.89	5.41	18.04	154.92	1001
	Какао на молоке	150	4.03	3.39	10.15	87.49	397
	Бутерброд с сыром	31	1.96	1.86	13.66	88.26	3
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12.65	12.09	42.21	356.67	
ЗАВТРАК 2	Кефир	100	2.2	2.5	5.2	32.9	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2.88	5.32	16.13	73.57	
ОБЕД	Салат "Деревенский"	30	0.34	0.66	1.03	34.48	1002
	Суп-уха	150	4.06	3.75	4.45	147.36	87
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Чай с сахаром	150	0.09	0	2.86	11.66	392
	Жаркое по-домашнему	160	7.49	8.43	31.74	223.57	276
		526	12.71	13.27	55.05	453.07	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	130	6.56	9.823	28	186.67	16/5
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15	75	399.4
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Флоды и ягоды свежие	95	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	9.93	12.043	71.11	378.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	38.17	42.72	184.5	1323	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	4.46	5.25	2.86	148.85	215
	Чай с молоком	170	2.57	2.13	8.69	64.28	394
	Бутерброд с маслом	30	0.84	1.07	4.18	39.19	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7.87	8.45	15.73	252.32	
ЗАВТРАК 2	Варенец	100	2.1	2.5	4.1	59.6	401.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.1	2.5	4.1	59.6	
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	50	4.44	3.87	5.96	77.81	247
	Компот из кураги	150	0.78	0.04	14.29	60.04	376к
	Винегрет овощной	30	0.49	0.97	3.18	23.58	45
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Макароны отварные	110	3.88	3.98	34.47	163.3	205
	Суп "Волна"	150	6.61	7.14	7.92	122.46	1006
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	16.93	16.43	80.79	483.19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста, тушенная с мясом	160	4.772	8.74	19.817	196.56	1005
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Пирожок печенный с яблоком	60	4.33	5.66	38.54	181.72	1000
	Чай с лимоном	150	0.12	0	8.85	35.13	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		395	10.522	14.68	82.317	453.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1371	37.42	42.06	182.93	1250.25	

Представитель разработчика Долиновская Наталья Николаевна _____ тел.32 66 97

День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5.89	7.2	20.79	206.48	185.1a
	Кофейный напиток на молоке	170	4.54	3.98	11.78	101.3	395
	Бутерброд с сыром	31	1.96	1.86	13.66	88.26	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12.39	13.04	46.23	396.04	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2.04	2.5	9.8	59.87	401.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.04	2.5	9.8	59.87	
ОБЕД	Салат "Витаминный"	30	0.41	0.95	2.56	21.04	5
	Борщ	150	3.61	4.4	3.18	117.17	4/2
	Компот из сухофруктов	150	0.88	0.04	17.7	73.78	122
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Оладьи из печени	50	8.64	5.73	13.5	150.86	1003
	Пюре картофельное	110	2.83	5.58	18.95	137.88	321
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	17.1	17.13	70.86	536.73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ленивые вареники	130	3.01	7.9	7.1	62.93	230
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15	75	399.4
	Салат "Фруктовый"	90	0.45	0.29	14.21	65.46	43
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	6.47	10.05	55.6	278.11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	38	42.72	182.49	1269.75	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6.06	5.87	21.18	232.15	185
	Бутерброд с маслом	30	0.84	1.07	4.18	39.19	1
	Чай с сахаром	170	0.1	0	3.24	13.21	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7	6.94	28.6	284.55	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100	1.9	2.5	4.2	40.86	401.3
	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2.51	3.34	28.53	69.05	
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	9.28	17.23	9.42	358.35	92
	Огурец порциями	30	0.4	0.05	1.25	7	1012
	Компот из свежих фруктов	150	0.13	0.11	11.7	47.06	372
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Суп-лапша домашняя	150	6.1	7.65	10.5	136.32	162
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	16.64	25.47	47.84	584.73	
	Сложный гарнир	110	5.98	4.85	16.48	21.6	440
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Напиток лимонный	150	0.13	0.02	14.58	58.7	436
	Булочка молочная	50	3.88	0.86	22.74	159.34	479
	Флоды и ягоды свежие	95	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
		430	11.65	6.37	77.73	321.67	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	11.65	6.37	77.73	321.67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	37.8	42.12	182.7	1260	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	4.7	5.85	18.39	121.49	185.8
	Кофейный напиток на молоке	170	4.54	3.98	11.78	101.3	395
	Бутерброды с маслом и сыром	31	2.8	3.52	11.16	85.99	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		351	12.04	13.35	41.33	308.78	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0.75	0	15	75	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0	15	75	
ОБЕД	Кисель из кураги	150	0.78	0.04	19.48	80.49	9/10
	Хлеб ржаной	36	0.73	0.43	14.97	36	700
	Салат из помидоров и огурцов	30	0.22	0.95	1.06	13.35	15
	Суп гороховый с гренками	150	7.1	6.25	22.08	179.25	99
	Запеканка из печени с рисом	160	10.7	11.18	20.25	210	294
ИТОГО ЗА ОБЕД		366	8.83	7.67	57.59	519.09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0.12	0	8.85	35.13	393
	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	160	14.208	20.217	34.173	238.97	250
	Хлеб пшеничный	25	1.3	0.28	15.11	39.73	701
	Флоды и ягоды свежие	95	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
		430	15.988	20.857	66.953	356.13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	15.988	20.857	66.953	356.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	37.6	41.87	180.87	1197	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 5 дней:		6933	189	211.5	913.5	6300	
Среднее значение за период		1386.6	37.8	42.3	182.7	1260	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		14021	378	423	1827	12600	
Среднее значение за период		1402.1	37.8	42.3	182.7	1260	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад"	Ед.изм.	
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	
2	Апельсин	кг	
3	Варенец 2,5% жирности	л	
4	Вафли	кг	
5	Вода	л	
6	Говядина 1 кат.	кг	
7	Горох шлифованный	кг	
8	Горошек зеленый. Консервы	кг	
9	Гречневая крупа ядрица	кг	
10	Груша	кг	
11	Дрожжи хлебопекарные	кг	
12	Икра оклажанная (промышленного производства)	кг	
13	Кабачок	кг	
14	Какао-порошок	кг	
15	Капуста белокочанная	кг	

16	Картофель	кг	
17	Квашеная капуста	кг	
18	Кефир 2,5% жирности	л	
19	Кофейный напиток	г	
20	Крахмал картофельный	кг	
21	Крупа манная	кг	
22	Крупа перловая	кг	
23	Крупа пшеничная	кг	
24	Крупа ячневая	кг	
25	Кукурузная крупа	кг	
26	Курица, 1 категории	кг	
27	Лимон	кг	
28	Лук репчатый	кг	
29	Макароны из муки в/с	кг	
30	Масло растительное	л	
31	Масло сливочное	кг	
32	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	л	

33	Морковь, красная	кг	
34	Морская капуста	кг	
35	Мука пшеничная	кг	
36	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	л	
37	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	
38	Огурец свежий	кг	
39	Огурец соленый	кг	
40	Перец сладкий	кг	
41	Печень говяжья	кг	
42	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	
43	Повидло	кг	
44	Помидоры (томаты)	кг	
45	Пшено	кг	
46	Рис	кг	
47	Ряженка 2,5% жирности	л	
48	Сахарный песок	кг	
49	Свекла	кг	

50	Сельдь с/с	кг	
51	Смесь сухофруктов	кг	
52	Сметана 15,0% жирности	кг	
53	Сок яблочный	л	
54	Соль пищевая йодированная	кг	
55	Сыр твердый	кг	
56	Творог	кг	
57	Томат-паста	кг	
58	Филе минтая	кг	
59	Хлеб пшеничный	кг	
60	Хлеб ржаной	кг	
61	Чай черный	кг	
62	Чеснок	кг	
63	Яблоки	кг	
64	Яйцо	шт (яйца)	