

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с №26 "Красна шапочка"



Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,78	21,37	177,16	283
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Итого за завтрак:	354,00	7,29	8,17	48,09	309,00	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,38	4,04	4,76	49,62	69
	Суп крестьянский с крупой	150	1,20	3,15	6,80	63,95	169
	Жаркое по домашнему	180	11,80	14,25	16,73	240,44	379
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	550,00	16,38	20,73	56,20	454,12	
Полдник	Вафли	27	0,84	0,99	23,19	106,20	602
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Итого за полдник:	197,00	5,23	6,07	31,35	213,25	
Ужин	Оладьи из творога	110	9,84	11,77	21,68	234,65	340
	Соус молочный сладкий	50	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	430,00	13,82	14,31	61,92	437,11	
Итого за день:			43,27	49,39	209,66	1468,48	

42	47	203	1400	норма
2,1	2,35	10,15	70	5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Четверг 4 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,57	4,44	25,93	182,80	279
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	374,00	11,02	10,62	57,57	385,44	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,30	0,30	9,40	37,00	126
	Итого за 2 завтрак:	100,00	0,30	0,30	9,40	37,00	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	30	1,44	3,03	2,94	33,42	8
	Свекольник	150	1,30	1,64	7,25	69,46	145
	Котлета, биточки, шницель	50	6,96	8,43	8,15	140,33	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	110	6,05	5,57	16,82	161,63	432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	16,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	19,13	16,86	57,54	523,39	
	Полдник	Пирожки с капустой	50	3,05	3,53	33,25	116,76
Молоко кипяченое		150	4,19	4,78	7,56	104,09	529
Итого за полдник:		200,00	7,24	8,31	40,81	220,85	
Ужин	Рагу из овощей	180	0,00	13,05	15,16	144,13	210
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	410,00	2,44	13,45	45,36	277,72	
Итого за день:			40,13	49,54	210,68	1444,40	

42
 2,1
 47
 2,35
 203
 10,15
 1400
 70
 норма
 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес. до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Пятница 5 день, 1-неделя							
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,72	11,86	2,09	146,11	311
	Кукуруза консервированная	40	2,89	2,80	18,80	57,80	190
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Итого за завтрак:	354,00	12,25	13,60	60,03	382,79	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	1,51	1,93	5,15	46,28	86
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	150	3,14	3,36	4,80	86,05	159
	Котлета, биточки, шницель	50	6,96	8,43	8,15	140,33	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Картофельное пюре	110	5,14	4,42	15,80	98,12	206
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Итого за обед:	550,00	12,71	14,70	51,28	469,86	
Полдник	Печенье	27	2,25	2,94	22,32	125,10	604
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Итого за полдник:	197,00	6,64	8,02	30,48	232,15	
Ужин	Оладьи из печени по-купецки	85	10,10	9,16	4,92	115,05	409
	Салат из свеклы отварной	50	1,86	5,03	4,86	73,81	60
	Кисель	170	1,02	0,00	21,76	73,54	517
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	395,00	12,38	12,03	50,26	330,00	
	Итого за день:		44,53	48,46	204,15	1469,80	

42 47 203 1400 норма

2,1 2,35 10,15 70 5%

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 1 г.6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 6 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,25	6,56	21,62	170,39	281
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	64,40	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	364,00	8,65	10,65	44,18	310,01	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	2,72	2,70	39,48	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,39	156
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	50	5,11	8,97	5,22	101,21	400
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	110	6,05	5,57	16,82	161,63	432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	16,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	11,85	16,48	56,61	454,26	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	4,49	6,56	39,00	189,32	574
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Итого за полдник:	220,00	8,88	10,64	45,16	272,37	
Ужин	Сырники из творога	110	13,99	10,60	20,68	250,70	330
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,41	3,15	24,24	452
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	64,40	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	400,00	13,85	11,03	54,54	378,54	
	Итого за день:	43,78	48,91	212,59	1470,18		
		42	47	203	1400	норма	
		2,1	2,35	10,15	70	5%	

Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 1 г. 6 месдо 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Вторник 7 день, 2-неделя							
Завтрак	Оладьи из творога	110	9,84	11,77	21,68	234,65	340
	Соус молочный сладкий	50	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Итого за завтрак:	364,00	11,75	15,36	48,12	385,85	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,21	3,00	2,82	35,58	8
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	142
	Котлета, биточки, шницель	50	6,96	8,43	8,15	140,33	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	36,34	86,30	435
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	8,77	11,08	65,03	408,33	
Полдник	Пирожки с картофелем	50	3,40	3,89	32,56	113,97	557,610
	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	101,25	529
	Итого за полдник:	220,00	8,33	8,14	28,36	203,22	
Ужин	Печень говяжья по-строгановски	95	12,10	11,95	7,00	150,80	408
	Картофельное пюре	110	5,14	4,42	15,80	98,12	441
	Салат из свеклы отварной	50	1,86	5,03	4,86	73,81	60
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Итого за ужин:	455,00	11,62	14,56	43,03	383,83	
	Итого за день:	41,02	49,25	196,64	1436,23		

42 47 203 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес. до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Среда 8 день, 2-неделя							
Завтрак	кашга пшеничная молочная	150	4,00	5,30	23,10	170,10	282
	какао с молоком	150	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Итого за завтрак:	324,00	3,32	10,76	36,69	392,73	
Завтрак 2	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
	Итого за 2 завтрак:	150,00	0,40	0,40	10,40	45,00	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	30	0,31	3,03	1,68	41,46	21
	Суп картофельный с рыбой	150	5,80	3,29	7,66	85,54	168
	Плов из отварной птицы	160	9,27	9,24	25,22	220,12	416
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	550,00	9,90	15,41	64,31	454,23	
Полдник	Вафли	27	0,84	0,99	23,19	106,20	602
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Итого за полдник:	197,00	5,23	6,07	31,35	210,25	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	210	11,30	8,56	22,92	235,05	281
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Итого за ужин:	400,00	14,34	8,84	52,03	359,14	
	Итого за день:		33,19	41,48	194,78	1461,35	

42 47 203 норма 1400
2,1 2,35 10,15 70
5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Четверг 9 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,00	5,49	17,02	161,46	275
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Итого за завтрак:	354,00	7,13	8,88	48,74	306,30	
Завтрак 2							
	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат витаминный	30	0,30	2,43	3,18	41,40	5
	Суп из овощей	150	1,13	2,62	3,75	45,74	157
	Гуляш из говядины	80	8,30	7,56	11,92	135,05	378
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	6,74	12,52	6,33	182,85	253
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	17,47	17,82	53,09	529,55	
Полдник	Печенье	27	2,25	2,94	22,32	125,10	604
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за полдник:	247,00	5,80	8,18	34,64	250,15	
Ужин	Рагу из овощей	180	4,88	13,05	15,16	144,13	210
	Кисель	170	1,02	0,00	21,76	73,54	517
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
	Итого за ужин:	420,00	13,28	14,89	48,98	351,17	
	Итого за день:	44,23	42	47	203	1400	норма
			2,1	2,35	10,15	70	5%

Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес. до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Пятица 10 день, 2-неделя							
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,72	11,86	2,09	146,11	311
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	5,08	31,20	129
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	354,00	14,64	15,11	41,39	374,99	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:		0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	1,83	2,88	34,86	2
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,61	1,73	10,03	62,19	82
	Картофельная запеканка с мясом	150	13,46	15,62	19,00	285,07	387
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	16,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	550,00	12,13	15,77	65,89	479,67	
Полдник	крекдель "Сахарный"	50	3,59	2,62	30,63	196,36	569
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Итого за полдник:		7,98	7,70	38,79	298,41	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,03	3,59	13,97	128,82	180
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	450,00	8,83	4,23	49,02	269,52	
	Итого за день:		44,13	42,92	207,19	1467,59	
	Итого за 10 дней:		428,54	481,62	2041,48	14619,39	
	Итого в среднем за 10 дней:		42,85	48,16	204,15	1461,94	
			42	47	203	1400	норма
			2,1	2,35	10,15	70	5%