

Зима

Утверждено:
Заведующий МБДОУ МО
«Мезенский муниципальный район»
« Детский сад «Улыбка»

_____ Кубышкина В.Б.

Разработано:
ООО «Технологии питания»

Директор

_____ Кузнецов А.Л.



Основное меню

Для воспитанников детского сада

«Улыбка», с 1 до 3 лет,

с 10,5 часовым режимом работы.

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Архангельск 2021г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,130	4,71	4,61	18,84	138
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 693.	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	11,53	107
Итого по группе			0,353	13,16	14,58	40,81	350

Завтрак второй

1	I - 627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,095	0,38	0,09	11,21	45

Обед

1	I - 65	Салат рыбный	0,040	2,78	2,66	2,47	46
2	I - 132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/4.5/20	6,26	9,39	14,37	160
3	I - 436.	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	0,150	10,02	14,59	0	218
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	I - 631.	Компот из свежих яблок и кураги	0,150	0,42	0,01	12,48	52
Итого по группе			0,57	22,98	27,17	51,46	575

Полдник

1	III - 540.	Шанежки с картофелем	0,050	4,72	5,2	21,2	169
2	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,2	9,07	10	28,25	259

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	13,16	14,58	40,81	350
Завтрак второй	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Обед	0,57	22,98	27,17	51,46	575
Полдник	0,2	9,07	10	28,25	259
Итого за день	1,218	45,59	51,84	131,73	1229



1-я неделя / 2. вторник

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 366.	Запеканка из творога	0,100	14,88	12,25	15,19	235
2	I - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	I - 1.03	Бутерброд с маслом	0,023(3/20)	1,51	3,05	10,3	74
4	I - 685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
5	I - 627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,383	17,57	16,57	38,31	373

Завтрак второй

1	I - 707.	Сок яблоко осветленное. Агуша. Витаминизир	0,130	0	0	14,04	57
Итого по группе			0,13	0	0	14,04	57

Обед

1	I - 110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,180/20/5.4/40	12,21	8,06	5,26	152
2	I - 371.	Филе рыбы припущенное	0,060	10,09	0,38	0,44	43
3	I - 606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	0,84	6,42	1,23	65
4	III - 378.	Пюре картофельное с морковью	0,120	2,63	6	11,49	120
5	I - 576.	Гарнир из консервированного горошка	0,040	1,24	0,08	2,6	16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	I - 638.	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,63	30,91	21,52	61,05	566

Полдник

1	I - 274.	Суфле морковно-яблочное	0,120	4,37	6,66	17,89	150
2	I - 698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
Итого по группе			0,27	8,27	10,41	37,39	276

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,383	17,57	16,57	38,31	373
Завтрак второй	0,13	0	0	14,04	57
Обед	0,63	30,91	21,52	61,05	566
Полдник	0,27	8,27	10,41	37,39	276
Итого за день	1,413	56,75	48,5	150,79	1272

1-я неделя / 3. среда

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	1- 160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,130	4,23	5,32	17,82	137
2	1- 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,040(17/20/3)	1,59	3,05	19,04	110
3	1- 692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,56	4,83	13,27	115
Итого по группе			0,35	10,38	13,2	50,13	362

Завтрак второй

1	1- 627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,095	0,38	0,28	9,78	45

Обед

1	1- 49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,4	2,04	3,11	33
2	1- 138.	Суп картофельный с крупой и рыбой	0,180/20	5,75	3,28	17,1	114
3	1- 482	Запеканка из печени с рисом	0,150	19,52	7,5	21,24	230
4	1- 600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	1- 639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,6	30,02	14,46	82,44	563

Полдник

1	1- 325.	Биточки пшеничные	0,050	3,07	2,63	14,33	94
2	1- 626.	Соус из кураги	0,020	0,08	0	3,75	17
3	1- 686.	Чай с лимоном	0,150	0,14	0,03	5,94	24
Итого по группе			0,22	3,29	2,66	24,02	135

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,35	10,38	13,2	50,13	362
Завтрак второй	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Обед	0,6	30,02	14,46	82,44	563
Полдник	0,22	3,29	2,66	24,02	135
Итого за день	1,265	44,07	30,6	166,37	1105



1-я неделя / 4. четверг

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	1 - 311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,130	4,28	4,39	19,54	136
2	1 - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	1 - 685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,55	1,62	7,36	50
Итого по группе			0,353	9,88	11,36	37,34	291

Завтрак второй

1	1 - 627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,095	1,42	0,47	19,95	91

Обед

1	1 - 50.2	Салат из свеклы с сыром	0,040	2,53	4,82	2,92	65
2	1 - 149	Суп с крупой рисовой и птицей	0,180/20	6,02	5,18	14,18	125
3	1 - 499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,060	9	6,81	4,9	124
4	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	1 - 541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,05	4,92	12,48	98
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	1 - 700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	7,9	31
Итого по группе			0,603	23,17	24,74	64,54	564

Полдник

1	1 - 358.	Сырники из творога	0,060	9,71	6,72	9,13	139
2	1025	Джем черносмородиновый	0,020	0,12	0,02	14,58	57
3	1 - 640.	Кисель из черной смородины	0,180	0,13	0,07	14,63	68
Итого по группе			0,26	9,96	6,81	38,34	264

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	9,88	11,36	37,34	291
Завтрак второй	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Обед	0,603	23,17	24,74	64,54	564
Полдник	0,26	9,96	6,81	38,34	264
Итого за день	1,311	44,43	43,38	160,17	1210



1-я неделя / 5. пятница

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	1- 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,130	4,35	4,18	16,93	124
2	1- 3.1	Бутерброд с сыром	0,040(25/12/3)	5	6,37	13,29	130
3	1- 685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
Итого по группе			0,35	9,55	10,61	33,96	270

Завтрак второй

1	1- 627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,095	0,38	0,09	11,21	45

Обед

1	1- 139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,180/20	9,35	3,12	16,23	123
2	1- 391	Шницель рыбный натуральный	0,060	9,06	2,19	5,78	78
3	1- 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	1- 520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123
5	1- 576.	Гарнир из кукурузы (консервированной)	0,040	0,88	0	4,48	23
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	1- 707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86
Итого по группе			0,633	26,46	14	81,97	554

Полдник

1	1- 779	Булочка молочная	0,050	4,52	1,61	25,92	149
2	1- 697.	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,2	8,87	6,41	32,97	239

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,35	9,55	10,61	33,96	270
Завтрак второй	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Обед	0,633	26,46	14	81,97	554
Полдник	0,2	8,87	6,41	32,97	239
Итого за день	1,278	45,26	31,11	160,11	1108



2-я неделя / 1. понедельник

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,130	4,71	4,83	18,61	139
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 693.	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	11,53	107
Итого по группе			0,353	13,16	14,8	40,58	351

Завтрак второй

1	I - 627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,095	0,38	0,09	11,21	45

Обед

1	II - 12	Салат из кукурузы (консервированной)	0,040	0,82	2	4,98	43
2	I - 120.	Борщ "Белорусский" со сметаной	0,180/5.4/20/20	8,82	11,65	9,07	194
3	III - 329	Бигус	0,150	10,41	14,44	0	193
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	I - 638.	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,57	23,95	28,67	54,08	600

Полдник

1	I - 233	Картофельные оладьи	0,070	3,38	3,27	15,76	124
2	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
3	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,223	7,74	10,54	22,83	236

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	13,16	14,8	40,58	351
Завтрак второй	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Обед	0,57	23,95	28,67	54,08	600
Полдник	0,223	7,74	10,54	22,83	236
Итого за день	1,241	45,23	54,1	128,7	1232

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,080	10,23	8,34	10,53	162
2	I - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	I - 1.03	Бутерброд с маслом	0,023(3/20)	1,51	3,05	10,3	74
4	I - 685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
5	I - 627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23
Итого по группе			0,353	12,64	12,69	34,3	300

Завтрак второй

1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,130	0,71	0	14,95	64
Итого по группе			0,13	0,71	0	14,95	64

Обед

1	I - 78.0	Икра морковная	0,040	0,94	2,74	3,84	44
2	I - 161	Суп молочный с крупой рисовой	0,180	4,85	5,79	16,25	139
3	II - 252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,060	9,03	3,89	1,86	76
4	I - 520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов ³	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,6	21,25	18,68	72,96	549

Полдник

1	I - 741.	Ватрушки с повидлом	0,050	2,81	1,14	27,42	143
2	I - 640.	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	12,19	57
Итого по группе			0,2	2,92	1,2	39,61	200

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	12,64	12,69	34,3	300
Завтрак второй	0,13	0,71	0	14,95	64
Обед	0,6	21,25	18,68	72,96	549
Полдник	0,2	2,92	1,2	39,61	200
Итого за день	1,283	37,52	32,57	161,82	1113

2-я неделя / 3. среда

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	1- 311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,130	4,6	5,04	17,32	135
2	1- 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,040(17/20/3)	1,59	3,05	19,04	110
3	1- 685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,55	1,62	7,36	50
Итого по группе			0,35	7,74	9,71	43,72	295

Завтрак второй

1	1- 627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,095	1,42	0,47	19,95	91

Обед

1	1- 50.5	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,58	2,04	3,4	34
2	1- 143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,180/25	7,61	5,4	14,58	139
3	1- 488	Филе цыплят, тушенное в соусе с овощами	0,150(37/113)	11,17	10,56	14,91	195
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	1- 707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86
Итого по группе			0,6	24,03	18,52	75,73	553

Полдник

1	1- 236	Котлеты морковные	0,100	3,98	3,9	18,35	120
2	1- 600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
3	1- 698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,28	8,44	8,73	37,15	257

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,35	7,74	9,71	43,72	295
Завтрак второй	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Обед	0,6	24,03	18,52	75,73	553
Полдник	0,28	8,44	8,73	37,15	257
Итого за день	1,325	41,63	37,43	176,55	1196

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	1- 311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,130	3,84	4,16	20,96	139
2	1- 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	1- 693.	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	11,53	107
Итого по группе			0,353	12,29	14,13	42,93	351

Завтрак второй

1	1- 627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,095	0,38	0,09	11,21	45

Обед

1	1- 25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,63	2,08	3,31	35
2	1- 135.	Суп из овощей с мясом и сметаной	0,180/25/4.5/20	11,1	5,92	8,97	129
3	1- 431	Печень по-строгановски .	0,060(37/23)	9,14	4,41	4,56	93
4	1- 516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,96	4,6	21,41	149
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	1- 700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	7,9	31
Итого по группе			0,59	28,39	17,55	68,29	536

Полдник

1	1- 368.	Творожные батончики с курагой	0,040	5,64	4,16	7,89	95
2	1- 596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1- 698.	Кефир 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
Итого по группе			0,21	10,49	9	18,47	199

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	12,29	14,13	42,93	351
Завтрак второй	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Обед	0,59	28,39	17,55	68,29	536
Полдник	0,21	10,49	9	18,47	199
Итого за день	1,248	51,55	40,77	140,9	1131

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	1 - 340	Омлет натуральный с маслом	0,085	7,99	8,52	2,1	115
2	1 - 3.14	Бутерброд с сыром Российским	0,035(20/12/3)	4,29	6,59	10,3	118
3	1 - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,56	4,83	13,27	115
4	1 - 627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23
Итого по группе			0,35	17,04	20,09	30,82	371

Завтрак второй

1	1 - 707.	Сок яблоко осветленное. Агуша. Витаминизир	0,130	0	0	14,04	57
Итого по группе			0,13	0	0	14,04	57

Обед

1	1 - 49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,4	2,04	3,11	33
2	1 - 124.	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	0,180/6/25	8,66	4,41	5,79	101
3	1 - 451.	Биточки из говядины	0,060	10,17	6,84	6,09	125
4	1 - 595.	Соус молочный	0,020	0,57	1,25	2,76	21
5	1 - 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,11	5,21	18,59	138
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	1 - 634	Компот из черной смородины	0,150	0,17	0,07	8,7	37
Итого по группе			0,61	27,58	20,34	67,18	554

Полдник

1	1 - 767.	Булочка ванильная	0,050	3,77	4,08	24,68	161
2	1 - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,2	8,12	8,88	31,73	251

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,35	17,04	20,09	30,82	371
Завтрак второй	0,13	0	0	14,04	57
Обед	0,61	27,58	20,34	67,18	554
Полдник	0,2	8,12	8,88	31,73	251
Итого за день	1,29	52,74	49,31	143,77	1233

Итого за период	12,872	464,77	419,61	1520,91	11829
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------