

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	№ 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 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	2,77	2,66	2,48	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	22,97	27,17	51,47	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	22,97	27,17	51,47	575
Полдник			0,2	9,07	10	28,25	259
Итого за день			1,218	45,58	51,84	131,74	1229



1-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	1 - 366.	Запеканка из творога	0,100	14,88	12,25	15,19	235
2	1 - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1 - 1.03	Бутерброд с маслом	0,023(3/20)	1,51	3,05	10,3	74
4	1 - 685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
5	1 - 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	1 - 707.	Сок яблоко осветленное Агуша Витаминизип	0,130	0	0	14,04	57
Итого по группе			0,13	0	0	14,04	57
Обед							
1	1 - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	1 - 110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,180/20/5.4/40	12,21	8,06	5,26	152
3	1 - 371.	Филе рыбы припущенное	0,060	10,09	0,38	0,44	43
4	1 - 606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	0,84	6,42	1,23	65
5	III - 378.	Пюре картофельное с морковью	0,120	2,63	6	11,49	120
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 - 638.	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,63	29,94	23,48	59,17	572
Полдник							
1	1 - 274.	Суфле морковно-яблочное	0,120	4,37	6,66	17,89	150
2	1 - 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
Итого 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	29,94	23,48	59,17	572
Полдник			0,27	8,27	10,41	37,39	276
Итого за день			1,413	55,78	50,46	148,91	1278

1-я неделя / 3. среда

№ 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 - 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 - 20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
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	29,95	14,47	80,37	554

Полдник

1	1 - 325.	Биточки пшениные	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	29,95	14,47	80,37	554
Полдник	0,22	3,29	2,66	24,02	135
Итого за день	1,265	44	30,61	164,3	1096



1-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 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 рубленые 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 свежих помидоров	0,040	0,44	0,08	1,52	10
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 яболоко-персик. Агуция Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86
Итого по группе			0,633	26,02	14,08	79,01	541

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

Итоги 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	26,02	14,08	79,01	541
Полдник	0,2	8,87	6,41	32,97	239
Итого за день	1,278	44,82	31,19	157,15	1095

2-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 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	I - 19.1	Салат из свежих помидоров	0,060	0,64	3,12	2,2	41
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			0,59	23,77	29,79	51,3	598
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			0,59	23,77	29,79	51,3	598
Полдник			0,223	7,74	10,54	22,83	236
Итого за день			1,261	45,05	55,22	125,92	1230

2-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 - 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 - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
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 сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,6	20,58	17,98	69,84	527

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	20,58	17,98	69,84	527
Полдник	0,2	2,92	1,2	39,61	200
Итого за день	1,283	36,85	31,87	158,7	1091

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- 20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
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	23,78	18,53	73,37	543
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
Итого 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	23,78	18,53	73,37	543
Полдник			0,28	8,44	8,73	37,15	257
Итого за день			1,325	41,38	37,44	174,19	1186

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 - 19.1	Салат из свежих помидоров	0,060	0,64	3,12	2,2	41
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			0,61	28,4	18,59	67,18	542

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	0,61	28,4	18,59	67,18	542
Полдник	0,21	10,49	9	18,47	199
Итого за день	1,268	51,56	41,81	139,79	1137



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 яблочко осветленное Агуша Витаминизированный	0,130	0	0	14,04	57
Итого по группе			0,13	0	0	14,04	57

Обед

1	1 - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
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	27,45	20,34	64,79	543

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

Итого 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	27,45	20,34	64,79	543
Полдник	0,2	8,12	8,88	31,73	251
Итого за день	1,29	52,61	49,31	141,38	1222

Итого за период	12,912	462,06	423,13	1502,25	11774
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------

