

Утверждаю
заведующий МДОБУ ЦРР –д/с № 4

«Лесовичок»

Григорьев
А.А.Ткаченко

«31» августа 2023г.



**Основное меню
на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием в МДОБУ ЦРР –д/с № 4 «Лесовичок»**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Бутерброд «Мишутка» 2. Каша молочная «Дружба» 3. Кофе на молоке	1. Гренки с сыром и маслом 2. Каша геркулесовая молочная 3. Какао на молоке	1. Хлеб с маслом 2. Каша рисовая молочная 3. Кофе на молоке	1. Бутерброд фруктовый 2. Каша манная молочная 3. Чай п/сл.	1. Гренки с маслом и сыром 2. Вермишель молочная 3. Кофе на молоке	1. Вафля 2. Каша гречневая молочная 3. Какао на молоке 4. Хлеб	1. Хлеб с маслом 2. Каша кукурузная молочная 3. Кофе на молоке	1. Гренки с сыром и маслом 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Какао на молоке	1. Бутерброд фруктовый 2. Каша пшеничная молочная 3. Кофе на молоке	1. Гренки с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао на молоке
II Завтрак									
Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Свежий фрукт	Йогурт
Обед									
1. Салат «Здоровье»/ «Приморье» 2. Суп лапша домашняя 3. Плов на курах 4. Компот из кураги и чернослива с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп по Полтавски на м/б со сметаной 3. Котлета мясная 4. Гороховое пюре 5. Компот из с/ф 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп Фасолевый на м/б со сметаной 3. Азу на мясе 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат лобо и морковь 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Бефстроганов из печени 4. Гречка отварная 5. Компот лимонный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Солянка сборная мясная со сметаной 2. Картофельное пюре 3. Рыба тушеная в том.соусе с овощами 4. Компот из смеси с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат свекла, зел.гор. и огурец 2. Суп «Харчо» на м/б 3. Запеканка вермишелевая с мясом 4. Компот из свежих груш с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Рассольник на м/б со сметаной 3. Голубцы порционные 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат витаминный 2. Свекольник на к/б со сметаной 3. Курица порционная 4. Рис отварной 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1 Огурец свежий 2. Суп крестьянский на к/б со сметаной 3. Жаркое по домашнему 4. Компот лимонный 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп гороховый на м/б 2. Котлета рыбная 3. Салат овощной сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный
Усиленный полдник									
1. Картофельное пюре 2. Салат из сельди 3. Хлеб 4. Чай с сахаром	1. Блины со сгущенным молоком 2. Чай п/сладкий	1. Макароны с сыром/кабачковой икрой 2. Чай сладкий 3. Хлеб	1. Вареники ленивые с творогом 2. Чай сладкий	1. Омлет с зеленым горошком 2. Чай сладкий 3. Хлеб	1. Овощное рагу 2. Чай сладкий 3. Хлеб	1. Суп полевой на к/б с зеленым горошком 2. Чай 3. Хлеб	1. Суп лосось 2. Чай с лимоном 3. Хлеб 4. Ватрушка	1. Запеканка творожно – вермишелевая с молочным соусом 2. Чай сладкий	1. Манный пудинг со сгущенным молоком 2. Чай
Калорийность всего за день (ккал):									
1196.04	1330.00	1203.40	1270.07	1372,15	1496.14	1306,48	1531,19	1238.87	1381.05

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	4	БУТЕРБРОД «МИШУТКА»	30/10	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	66	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	150	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
Итого за прием пищи:				11,2	10,3	59,1	374,9	0,1	1,1	0	0,3	236,2	41,4	214,9	1,1
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	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:				0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
к/к	6/5	САЛАТ «Приморье»/»Здоровье»	30	0,8	0	4	19,68	0,1	31,7	0,1	1,4	8,2	2,9	5,7	1,7
2008	45	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	6,2	5,5	12,1	121,6	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008	49	ПЛОВ НА КУРАХ	150	3,21	4,74	32,29	184,54	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
к/к	122	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРН. С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				12,88	11,24	77,99	464,02	0,23	35,6	0,2	1,6	40,80	27,4	99,7	3,86
Полдник															
2008	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
	26	САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ	30	4,9	5,6	1,6	72,72	0,02	1,76	0	0	50,89	0	0	0,76
к/к	к/к	ХЛЕБ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
к/к	133	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				10,3	11,1	45,6	319,52	0,32	12,16	0	0,9	100,99	37,4	118	3,56
Всего за день:				34,68	32,94	190,4	1196,04	0,65	56,86	0,2	3,3	390,79	112,6	441,4	10,32
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

2 день															
Сборник	№	Прием пищи. наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			

рецептур	технологической карты	блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	60/4	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫР.	30/5/10	4,93	8,09	15,05	165,17	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	67	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,5	14,5	146,9	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,5	0,8
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,4	3,7	13,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				13,83	18,29	42,65	427,97	0,2	1,1	0,07	0,19	327,72	64,93	300,3	1,9
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	135	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	42	СУП ПО ПОЛТАВСКИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	4,5	4,5	9	102,5	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1
2008	99	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	8,1	8,4	5,9	137,5	0	0	0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008	134	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	7,6	11,6	18,25	159,23	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,462
2008	122	КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	0	0	9,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	14	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				23	25,5	57,45	541,33	0,13	7,3	0,1	1,5	48,3	40,4	174,2	3,462
Полдник															
2008	104	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	5,0	4,0	42,7	224	0,1	0	0	1	112	7,1	39,3	0,4
к/к	133	ЧАЙ П/СЛАДКИЙ	150	0,1	0	7,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				5,4	4,3	58,2	300,7	0,1	8	0	1,5	127,3	15,5	51,8	2,6
Всего за день:				45,43	50,79	164,1	1330,0	0,43	17,1	0,51	3,19	623,32	134,83	621,3	7,962
Средняя сбалансированность				1,1	1,5	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	3 день Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
-------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------	----------------------

				Белки г	Жиры г	Углеводы г									
				В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг				
3 день															
Завтрак															
2008	9	ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,05	4,45	12,75	98,7	0,1	0	0,04	0,12	5,9	5,7	27,1	1,2
2008	70	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	5,6	23,3	165	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
Итого за прием пищи:				10,65	12,85	51,75	366,6	0,2	1,0	0,04	0,13	221,7	44,6	234,4	2,5
II Завтрак															
2008	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	64	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	64	8,8	1,8
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	36	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/Б	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
2008	33	АЗУ НА МЯСЕ	150	20,81	5,34	18,5	205	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	124/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием				27,81	8,94	64,4	449,7	0,37	18,06	0,2	2,1	67,9	35,6	91,9	6,24
Усиленный полдник															
2008	76	МАКАРОНЫ С СЫРОМ/ КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ	150/15/30	8	5,7	34,7	249,2	0,1	0	0	1,2	110,9	13,4	87,4	1
к/к	133	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
	к/к	ХЛЕБ	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:				10,1	6,0	57,1	349,5	0,2	0	0	1,9	118,8	21,1	117,2	2,6
Всего за день:				48,86	28,09	181,05	1203,4	0,77	27,06	0,24	4,63	421,2	165,3	452,3	13,14
Средняя сбалансированность				1,1	0,9	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	4 день		Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
				Пищевые вещества				

				Белки г	Жиры г	Углеводы г	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
4 день															
Завтрак															
2008	3	БУТЕРБРОД ФРУКТОВЫЙ	30/10	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
2008	137	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	133	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				7,2	7,1	50	293,5	0	0,4	0	0,7	98,6	19,8	102,3	1,1
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ЛОБО И МОРКОВЬ	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6
2008	28	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,7	6,9	7,7	118,4	0	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8
2008	102	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10,08	4,04	2,5	85,1	0,07	0,4	0	0	19,7	0	0	3,2
2008	65	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	3,21	4,73	32,29	184,54	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
к/к	124	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0,7	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				22,39	17,87	76,19	557,54	1,0	7,7	0,1	1,4	88,3	41,5	114,5	6,96
Усиленный полдник															
2008	13	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОР.	120/5	16,1	14,1	37,73	342,33	0,09	0,12	0,1	0,9	96,67	22,6	188,8	1,24
к/к	133	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				16,2	14,1	47,43	381,43	0,09	0,12	0,1	0,9	99,17	24,6	192,5	1,64
Всего за день:				46,09	39,27	181,82	1270,07	1,09	12,22	0,2	3,3	301,27	95,5	422,1	11,3
Средняя сбалансированность				1	0,8	4									

Сборник рецептов	№ технологической	5 день Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------	--	--------------	------------------	----------------	----------	----------------------

карты			Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность. Ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
5 день															
Завтрак															
2008	60/4	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	4,9	8,09	18,05	165,17	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
к/к	33	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	3,5	2,8	15,9	103,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
Итого за прием пищи:				12,9	16,99	56,25	431,57	0	1	0,7	0,82	306,72	37,13	230	1
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	135	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2008	31	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/10	5,7	7,1	8,4	121,7	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	100	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
2008	88	РЫБА тушеная в том.соусе с овощами / СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,17	4,47	5,83	96	0,04	0,48	0	0	34,8	0	0	0,55
к/к	122	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				13,17	17,77	65,43	502,4	0,34	14,98	0,1	0,4	113,1	54,8	182,2	3,45
Усиленный полдник															
2008	138	ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	120/30	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82	1,97
к/к	133	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	к/к	ХЛЕБ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				12,35	17,53	41,52	378,18	0,15	38,18	3,28	76,64	53,54	181,32	37,52	2,67
Всего за день:				42,15	54,99	169	1372,15	0,49	54,86	4,08	77,04	593,36	287,25	544,72	7,12
Средняя сбалансированность				1	1	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	6 день Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------	----------------------

			Белки г	Жиры г	Углеводы г	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг		
6 день															
Завтрак															
2008	к/к	ВАФЛЯ	20	1,8	1,4	22,5	93,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
2008	64	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,3	5,8	25,4	172,4	0,1	0,5	0	1	104,1	34,7	105,8	0,9
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ	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:			12,5	11,2	76,7	443,30	0,3	1,2	0	1,7	253,7	68,2	259,4	2,9	
II Завтрак															
2008	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7.8	37.6	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:			0,3	0,3	7.8	37.6	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1	
Обед															
к/к	21	САЛАТ СВЕКЛА, ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШ И СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	30	6,3	4	2,3	71,1	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	29	СУП «ХАРЧО» НА М/Б	150	9.89	4,3	21.69	169.49	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	59	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ	150	19,36	16,32	24,7	325,75	0,08	0,8	0	0	32,11	0	0	1,72
2008	124/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ / ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			38.15	25.62	79.49	709.94	0,08	7,7	0,1	1	111,81	41,6	175,9	4,02	
Усиленный полдник															
2008	57	ОВОЩНОЕ РАГУ	170	20.81	5.34	18.5	205	0,17	7.26	0	0	24.0	0	0	3.04
2008	133	ЧАЙ П/СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
	к/к	ХЛЕБ	30	2.0	0,3	8.3	61.2	0.1	0	0	0,7	5.4	5.7	26.1	1.2
Итого за прием пищи:			22.91	5.64	36.5	305.3	0,27	7.26	0	0,7	31.9	7.7	29.8	4.64	
Всего за день:			73.86	42.76	200.49	1496.14	0,65	24.16	0,1	4,1	410.21	123.21	473.9	12.76	
Средняя сбалансированность			1	1.2	4										

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	<u>7 день</u> Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------	----------------------

			Белки г	Жиры г	Углеводы г	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг		
7 день															
Завтрак															
2008	9	ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,05	4,45	12,75	98,7	0,1	0	0,04	0,75	5,9	5,7	27,1	1,2
к/к	139	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,26	0,48	0,48	132,78	0,05	0	0	0	7,88	0	0	1,06
2008	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123	15,7	89	0,2
Итого за прием пищи:				8,81	7,73	28,93	334,38	0,15	0,6	0,4	0,75	136,78	21,4	116,1	2,46
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	135	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,7	7,1	8,4	121,7	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	92	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	13,5	14,5	11,6	231,3	0	18,2	0	2,5	53,2	30,4	138	2,5
	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	122	КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				25,4	27,9	73,5	650,3	0,3	40,8	0,2	3,1	137,4	92,1	329,3	6
Усиленный полдник															
2008	39	СУП ПОЛЕВОЙ НА К/Б С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
к/к	133	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	к/к	ХЛЕБ	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:				7,1	3,7	49,9	261,8	0,2	6,7	0,1	2,2	49,6	38,9	99,3	4,6
Всего за день:				44,51	42,03	158,13	1306,48	0,65	48,8	0,7	6,05	443,78	166,4	639,7	13,06
Средняя сбалансированность				0,8	1,2	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	8 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
8 день															
Завтрак															
2008	60/4	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	4,9	8,09	18,05	165,17	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	50	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,4	5,4	22,4	155,3	0,1	0,3	0	0,1	87,5	20	131	0,6
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				13,7	17,19	56,55	436,37	0,2	1	0,07	0,22	322,72	53,33	316,8	1,7
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Обед															
к/к	5	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	6,3	4	2,4	71,1	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	44	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	3,7	6,3	7	103,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	108	КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ	70	15,58	9,94	0	162,73	0,08	0,93	0	0	11,83	0	0	0,86
2008	60	РИС	150	3,21	4,73	32,29	124,54	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
2008	124/1	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				32,14	26,12	74,54	618,17	0,13	10,33	0,1	1,05	95,43	44,9	185,2	5,42
Усиленный полдник															
2008	41	СУП РЫБНЫЙ ЛОСОСЬ	150	6,95	16,9	17,5	191,75	0,2	0,14	20,5	7,9	2,26	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008	136	ВАТРУШКА С ПОВИДЬЮМ	40	4,12	3,2	20,6	145,4	0,05	0	0,04	0,36	6	3,6	22,4	0,28
	133	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				13,17	20,4	60,7	439,05	0,35	0,94	20,54	8,96	23,26	23,6	101,9	2,68
Всего за день:				59,31	63,91	199,99	1531,19	0,68	16,27	20,71	10,53	456,61	131,43	616,7	11,4
средняя сбалансированность				1	1	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	9 день Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
9 день															
Завтрак															
2008	3	БУТЕРБРОД ФРУКТОВЫЙ	30/10	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
2008	69	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	6	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123	15,7	89	0,2
Итого за прием пищи:				11,2	9,8	57,5	364,8	0,1	1	0	0,8	219,4	48,8	223,1	1,4
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	37	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,7	7,1	8,4	171,7	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	100	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	20,81	5,34	18,5	205	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	124	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	12	50,5	0	1,9	0	0	10,4	2,7	2,3	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				29,41	13,44	57,6	523,1	0,18	13,26	0,1	0,2	71,3	30,6	108,9	5,14
Усиленный полдник															
2008	80 и 113	ЗАПЕКАНКА ТВОР.-ВЕРМ. С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/20	12,88	11,28	30,19	273,87	0,09	0,12	0,1	0,9	96,67	22,6	188,8	1,24
к/к	133	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				12,98	11,28	39,89	312,97	0,09	0,12	0,1	0,9	99,17	24,6	192,5	1,64
Всего за день:				54,39	34,72	162,49	1238,87	0,47	52,38	0,2	2,1	424,87	115	541,5	8,28
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	10 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
10 день															
Завтрак															
2008	60/4	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	4,9	8,09	18,05	165,17	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	68	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	5,6	23,3	165	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				14,4	17,39	57,45	446,07	0,2	0,11	0,07	0,22	328,02	56,53	304,1	2,2
II Завтрак															
2008	к/к	ЙОГУРТ	135	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2008	35	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	150	13	8,2	25,6	234,52	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1
2008	86	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	22,35	3,11	5,96	137	0,04	0,48	0	0	34,8	0	0	0,55
	2	САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	2,20	2,04	14,7	88,26	0	9,9	0,6	0,5	66,6	29,5	72,7	1
к/к	122	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				40,15	14,35	75,86	597,98	0,14	14,68	0,7	0,7	133	53,3	156,8	2,95
Полдник															
2008	73	МАННЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	100/10	3,73	3,73	26,4	200,3	0,03	0,36	12,97	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
к/к	133	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				4,13	4,03	43,9	277	0,03	8,36	12,97	1,11	45,06	16,96	56,07	2,74
Всего за день:				61,88	34,44	183,01	1381,05	0,37	23,85	13,74	2,02	626,08	140,79	611,97	7,89
Среднедневная сбалансированность				1.1	1	4									

Примечание!

- 1) * Сезонные блюда.
- 2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.