

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №219"

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад №219"
от 01.03.2024 №54-осн

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5 - 3 ГОДА)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	2,80	5,20	19,50	134,90	0,00	181	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,70	5,40	7,50	90,50	0,05	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,00	36,00	0,02	430	2008
ЯБЛОКО	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	6,00	11,00	44,30	306,10	9,52		
Обед								
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,90	4,70	10,40	98,20	11,54	83	2008
ПЛОВ	160	16,50	17,30	20,80	282,90	0,52	265	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,20	0,00	0,50	3,90	1,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	7,80	31,00	30,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	24,70	22,50	66,20	543,50	43,55		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,20	2,80	21,60	112,00	0,00	10	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	170	4,80	4,20	6,80	90,50	1,02		
Итого за прием пищи:	200	7,00	7,00	28,40	202,50	1,02		
Ужин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ ПОДЛИВОМ	200	23,20	17,90	19,20	275,10	0,61	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,60	34,90	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	24,80	18,00	36,90	355,90	0,63		
Всего за день:		62,50	58,50	175,80	1 408,00	54,73		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	150	5,00	6,30	21,50	135,70	0,50	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,20	9,80	83,30	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	11,30	82,70	0,54	397	2012
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	10,00	13,60	52,90	346,40	10,54		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,10	1,80	14,60	82,60	3,96	100	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	20,20	21,70	4,50	208,10	1,70	310	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,60	3,00	31,90	123,90	15,60	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,40	20,70	1,20	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	160	0,10	0,60	9,60	45,10	39,52	375	2012
Итого за прием пищи:	560	31,50	28,60	89,70	607,90	61,98		
Полдник								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	30	3,30	2,80	17,90	109,90	0,03	464	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	3,40	442	2008
Итого за прием пищи:	230	4,30	3,00	37,70	195,90	3,43		
Ужин								
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ОВОЩАМИ ОТВАРНЫМИ	200	14,60	4,70	18,90	169,70	4,95	240	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,60	34,90	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	16,20	4,90	37,30	250,50	4,97		
Всего за день:		62,00	50,10	217,60	1 400,70	80,92		

Прием пищи, наименование блюда	3 день							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА" НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,30	6,60	24,60	154,60	0,62	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,20	9,80	83,30	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,10	13,20	82,40	0,44	395	2012
ЯБЛОКИ	95	0,40	0,40	9,00	43,30	3,80	423	2008
Итого за прием пищи:	450	9,80	13,30	56,60	363,60	4,87		
Обед								
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,70	4,40	11,60	103,60	3,97	80	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	13,80	12,90	9,30	180,60	31,48	336	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,20	0,80	11,50	55,10	42,80	378	2012
Итого за прием пищи:	570	26,70	23,10	59,40	528,10	88,25		
Полдник								
СДОБА ОРИГИНАЛЬНАЯ	40	3,80	3,20	23,90	119,30	0,04	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,90	7,40	83,80	0,83	400	2012
Итого за прием пищи:	200	8,30	7,00	31,30	203,10	0,87		
Ужин								
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	180	11,00	6,20	30,20	208,10	4,78	292	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	8,90	36,00	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	13,40	6,40	53,80	310,00	4,80		
Всего за день:		58,20	49,70	201,10	1 404,80	58,79		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	150	5,30	6,00	25,10	175,70	0,54	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,20	9,80	83,30	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,10	12,90	81,20	0,44	395	2012
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	9,80	12,70	57,10	384,90	10,48		
Обед								
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,60	2,70	9,40	72,90	4,80	78	2012
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	50	10,00	4,70	3,60	103,20	1,82	259	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,00	2,50	18,20	107,10	0,00	181	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,00	18,90	0,60	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	9,70	31,10	30,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	19,10	11,40	69,60	460,70	37,22		
Полдник								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	2,70	2,50	19,30	110,50	0,00	464	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	4,50	3,90	6,40	82,30	0,51		
Итого за прием пищи:	200	7,20	6,40	25,70	192,80	0,51		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	27,50	14,60	15,40	283,70	5,70	250	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,90	32,20	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	29,10	14,70	33,10	361,80	5,72		
Всего за день:		65,20	45,20	185,50	1 400,20	23,93		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,10	7,40	20,00	167,60	0,40	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,70	5,70	7,00	90,50	0,05	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,30	2,70	11,50	84,80	0,54	397	2012
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	11,50	16,20	47,70	387,50	10,49		
Обед								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,60	5,10	10,20	98,10	4,03	76	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	9,40	8,30	4,00	128,30	0,56	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,60	3,00	31,90	123,90	15,60	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,40	20,70	1,20	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	7,70	31,00	30,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	20,10	17,90	82,90	529,50	51,39		
Полдник								
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,80	0,90	22,50	119,70	0,00	10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	3,40	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,80	1,10	42,3	205,70	3,40		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	180	3,60	4,40	32,40	185,40	3,24	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	8,90	36,00	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	5,90	4,60	56,00	290,30	3,26		
Всего за день:		39,30	39,80	228,90	1 413,00	38,29		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,80	5,20	17,00	140,90	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,20	9,80	83,30	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,90	36,00	0,02	430	2008
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	5,80	9,80	45,00	304,90	9,52		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,30	6,50	7,90	111,40	7,00	103	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ПАРОВАЯ)	50	9,20	8,50	7,30	144,30	0,12	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,30	2,80	6,50	58,90	22,47	346	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,00	18,90	0,60	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,00	0,00	7,74	31,00	30,00	376	2012
Итого за прием пищи:	560	19,30	19,30	58,14	492,00	60,19		
Полдник								
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,20	2,90	21,70	115,10	0,00	10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	3,40	442	2008
Итого за прием пищи:	230	3,20	3,10	41,50	201,10	3,40		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	180	16,80	13,20	28,00	248,10	0,44	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	190	2,80	2,30	13,50	86,30	0,51	394	2012
Итого за прием пищи:	400	21,80	15,70	56,10	403,30	0,96		
Всего за день:		50,10	47,90	203,60	1 401,30	44,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,10	6,00	17,60	130,60	0,41	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,20	9,80	83,30	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,10	11,70	76,60	0,44	395	2012
ФРУКТЫ	95	1,10	0,60	16,20	79,70	23,94		2008
Итого за прием пищи:	450	9,30	12,80	55,30	370,20	24,79		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,60	4,40	18,10	106,90	3,83	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	19,10	19,50	19,20	250,60	10,24	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,20	0,80	11,50	55,10	42,80	378	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,00	18,90	0,60	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	27,40	26,20	77,50	559,00	57,47		
Полдник								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	30	2,90	2,40	17,90	104,80	0,03	464	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	170	4,80	4,10	6,80	87,40	0,54		
Итого за прием пищи:	200	7,70	6,50	24,60	192,20	0,57		
Ужин								
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) С ДОЛЬКОЙ СВЕКЛЫ	200	22,50	10,20	10,40	203,70	3,36	250	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,90	36,00	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	24,00	10,30	29,10	285,60	3,38		
Всего за день:		68,40	55,80	186,90	1 407,00	56,81		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,90	4,20	20,10	114,50	0,54	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,10	5,70	9,80	103,60	0,05		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,70	10,40	79,40	0,54	397	2012
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	455	11,60	13,00	49,60	342,20	10,63		
Обед								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,60	4,50	9,70	89,40	2,61	94	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	15,60	14,30	6,80	181,90	14,33	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0,50	1,00	2,30	22,20	0,44	357	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,40	20,70	1,20	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	160	0,40	0,20	10,40	43,70	48,00	401	2008
Итого за прием пищи:	560	22,60	21,50	58,30	485,40	66,57		
Полдник								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	30	2,90	2,40	17,90	104,80	0,03	464	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	3,40	442	2008
Итого за прием пищи:	230	3,90	2,60	37,70	190,80	3,43		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ	200	25,10	17,10	24,50	257,60	0,35	193	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,60	2,20	12,70	81,40	0,49	394	2012
Итого за прием пищи:	400	29,20	19,40	46,90	384,90	0,83		
Всего за день:		67,30	57,20	194,40	1 403,30	81,47		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	8,90	11,60	5,20	121,60	0,54	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,20	9,80	83,30	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,10	10,90	73,00	0,44	395	2012
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	13,40	18,30	35,20	322,50	10,48		
Обед								
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,40	7,10	8,60	115,90	6,84	56	2012
КНЕЛИ (БИТОЧКИ) МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	12,10	11,70	4,60	168,10	0,83	288	2012
ГОРОШНИЦА	110	8,20	2,90	17,10	120,20	0,00	144	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,00	18,90	0,60	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	7,70	31,00	30,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	27,60	23,10	66,70	581,60	38,27		
Полдник								
СДОБА ВИТАЯ	30	2,50	2,00	17,30	96,90	0,00	464	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	170	4,80	4,10	6,80	82,20	0,54		
Итого за прием пищи:	200	7,30	6,10	24,10	179,20	0,54		
Ужин								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,30	10,20	24,00	195,60	0,06	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,60	2,20	12,80	81,80	0,49	394	2012
Итого за прием пищи:	400	12,40	12,50	46,50	323,30	0,54		
Всего за день:		60,70	60,00	172,50	1 406,60	49,86		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,70	6,30	19,50	154,40	0,57	416	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	25	2,70	5,40	7,30	89,20	0,05		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,60	11,50	83,20	0,54	397	2012
ФРУКТЫ	95	0,40	0,40	9,30	44,70	9,50		2008
Итого за прием пищи:	450	10,90	14,70	47,60	371,50	10,66		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,40	3,00	11,50	91,10	3,76	81	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	13,80	5,60	0,70	108,60	10,67	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,60	3,00	31,90	123,90	14,83	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,40	1,00	2,40	20,70	1,20	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	3,40	442	2008
Итого за прием пищи:	600	27,30	13,30	93,00	557,80	30,45		
Полдник								
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,10	1,30	30,00	137,40	0,00	10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,90	7,40	83,80	0,83	400	2012
Итого за прием пищи:	200	4,60	5,20	37,40	221,20	3,40		
Ужин								
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	1,70	3,10	10,70	78,20	7,74	349	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,90	36,00	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8,20	7,70	29,10	267,20	7,76		
Всего за день:		51,00	40,90	207,10	1 417,70	52,28		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Итого за весь период	501,80	523,20	2 075,30	14 082,40					
Среднее значение за период	50,20	52,30	207,50	1 408,20					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдн ик	Ужин
Ясли 12 часов	451	566	212	400