

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Медвежонок»

Е.В. Хоймова



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(обед)

для питания детей с 1 до 3 лет

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности,

витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе:

ООО «ВИЖЕН-СОФТ» г. Санкт-Петербург

Питание в детском саду 2021

2024г.

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	130	8,95	3,3	3,4	10,3	85,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,2	14,1	89,8	0,3	149,2	8,2	0,0	0,0	0,0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,98	4,9	4,5	0,3	60,7	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,7	4,3	68,9	0,9	55,8	8,0	0,0	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	9,07	3,0	2,5	12,6	84,9	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,4	17,3	76,0	0,5	160,0	8,3	0,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	4,62	2,0	8,1	13,6	134,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	6,1	3,4	18,8	0,3	25,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			366	28,62	13,2	18,5	36,8	366,3	0,0	1,0	0,2	1,0	1,0	0,4	224,4	39,1	253,5	2,0	390,5	24,5	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																							
2008		ЧЕШОК	100	9,00	3,4	2,5	5,5	61,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,2	108,0	16,0	95,0	0,1	129,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			100	9,00	3,4	2,5	5,5	61,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,2	108,0	16,0	95,0	0,1	129,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖЕЙ И МОРКОВЬЮ	40	1,60	0,6	4,1	3,0	51,0	0,0	11,2	0,1	1,8	0,0	0,0	18,1	8,4	14,9	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	73	РАССОЛЫШОК	180	16,80	4,0	6,0	9,3	107,6	0,1	4,8	0,0	1,7	0,0	0,0	15,8	17,4	56,8	1,0	383,5	4,0	0,0	0,0	0,0
2008	303	КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	120	24,04	10,8	12,8	12,9	210,3	0,0	8,5	0,0	1,5	0,0	0,1	27,2	26,5	113,5	1,5	520,9	4,1	0,0	0,0	0,0
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	2,93	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1	51,8	1,2	0,0	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	8,14	0,8	0,2	14,8	64,2	0,0	3,0	0,0	0,2	0,0	0,0	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			590	58,51	20,4	25,2	64,7	575,4	0,2	28,0	0,1	6,3	0,0	0,1	94,1	71,7	251,5	7,1	1 024,2	12,1	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник																							
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО	110	14,28	8,8	4,8	18,5	159,1	0,2	13,5	2,3	0,6	0,0	0,7	15,6	29,7	157,5	3,4	719,9	7,8	0,1	0,0	0,0
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	50	6,82	0,7	5,7	0,9	68,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	2,0	12,7	0,1	27,8	2,3	0,0	0,0	0,0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,5	0,2	15,1	73,4	0,0	60,0	0,2	0,0	0,0	0,0	14,4	3,7	2,3	0,5	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ГРУША	100	15,56	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	0,0	0,0	19,0	12,0	16,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	25	4,35	0,7	0,8	19,3	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	2,5	9,0	0,4	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			486	46,54	14,9	12,1	89,2	554,5	0,3	78,5	2,5	2,1	0,0	0,7	85,5	66,4	239,5	7,4	1 010,4	11,1	0,1	0,0	0,0
Всего за день:			1530	142,67	51,9	58,3	196,2	1 556,2	0,7	108,2	2,8	9,4	1,0	1,4	512,0	193,2	839,5	16,6	2 554,1	47,7	0,1	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,1	3,8																

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫМ	90	17,47	8,6	16,7	1,6	190,5	0,0	0,1	0,3	1,6	1,6	0,3	56,7	9,4	128,5	1,4	125,2	14,8	0,0	0,0		
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	7,70	1,2	2,4	3,1	38,6	0,0	1,5	0,0	1,4	0,0	0,0	6,7	7,0	20,8	0,3	36,8	0,0	0,0	0,0		
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	10,87	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	117,9	20,7	91,0	0,5	191,3	9,9	0,0	0,0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	6,30	1,3	10,1	9,0	132,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	4,8	2,4	14,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием пищи:		340	42,34	14,7	32,2	28,7	463,0	0,0	2,2	0,4	3,5	1,6	0,4	186,1	39,5	254,7	2,4	353,3	24,7	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008		ВИНОГРАД	100	19,75	0,6	0,6	15,4	72,0	0,1	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	17,0	22,0	1,0	255,0	8,0	0,0	0,0		
	Итого за прием пищи:		100	19,75	0,6	0,6	15,4	72,0	0,1	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	17,0	22,0	1,0	255,0	8,0	0,0	0,0		
Обед																								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	3,72	0,4	2,4	1,9	31,6	0,0	3,3	0,0	1,1	0,0	0,0	6,3	6,5	11,8	0,4	100,5	0,9	0,0	0,0		
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	14,24	3,6	5,1	7,5	90,9	0,0	3,5	0,2	1,4	0,0	0,0	20,9	17,5	50,0	1,1	280,6	4,3	0,0	0,0		
2012	299	КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ ИЛИ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	110	15,00	10,2	9,6	16,6	194,0	0,0	4,9	0,0	0,5	0,0	0,1	18,7	24,2	109,9	1,5	368,1	3,8	0,0	0,0		
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	1,84	0,5	2,4	3,4	37,6	0,0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,9	5,4	9,7	0,2	63,1	0,2	0,0	0,0		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	8,14	0,8	0,2	14,8	64,2	0,0	3,0	0,0	0,2	0,0	0,0	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0		
	Итого за прием пищи:		550	47,94	18,8	20,1	65,4	520,3	0,1	15,7	0,3	4,3	0,0	0,1	73,3	69,1	235,4	7,3	880,3	12,0	0,0	0,0		
Уплотненный полдник																								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	7,44	2,7	3,9	19,3	123,1	0,1	9,5	0,0	0,2	0,1	0,1	28,1	26,1	73,9	1,1	689,9	7,4	0,0	0,0		
2012	270	ПЮДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	3,03	9,3	3,2	4,8	85,5	0,0	0,3	0,0	0,7	0,1	0,0	27,7	16,5	117,6	0,5	203,5	70,0	0,0	0,0		
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	1,62	0,2	0,0	8,4	34,7	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	3,3	3,5	0,3	17,6	0,0	0,0	0,0		
2008		КОНФЕТЫ	20	4,69	0,5	0,0	16,5	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	2,2	11,6	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием пищи:		390	21,78	16,5	7,4	74,1	429,7	0,2	10,7	0,0	1,9	0,2	0,1	91,7	64,6	248,6	2,9	992,5	77,4	0,0	0,0		
	Всего за день:		1380	131,81	50,6	60,2	183,6	1485,0	0,4	34,6	0,7	9,6	1,8	0,6	381,1	190,2	760,7	13,6	2481,1	122,1	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,2	3,6																	

