

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Медвежонок»

Е.В. Хоймова



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(обед)

для питания детей с 4 до 7 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.

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, 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
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	175	12,74	6,3	7,2	28,0	202,3	0,1	1,1	0,1	0,7	0,0	0,0	128,8	32,8	165,0	2,3	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
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,29	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	0,0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	2,63	1,1	4,5	7,7	76,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	3,5	2,0	10,8	0,2	14,6	0,0
Итого за прием пищи:			435	32,64	15,2	18,7	60,8	473,7	0,2	2,1	0,2	1,6	1,0	0,2	273,0	53,1	334,7	4,4	70,4	8,0
II Завтрак																				
2008	435	РЯЖЕНКА	170	15,58	5,1	1,7	7,1	68,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	210,8	23,8	156,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			170	15,58	5,1	1,7	7,1	68,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	210,8	23,8	156,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	7,40	0,5	3,6	1,4	39,2	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	11,8	7,2	21,6	0,5	80,4	1,7
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕШКАМИ	170	18,46	6,0	6,3	17,1	149,8	0,0	3,1	0,2	0,9	0,1	0,0	21,9	17,4	69,5	1,1	298,4	4,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	7,56	2,7	4,5	18,5	125,9	0,1	9,0	0,0	0,2	0,1	0,1	30,3	25,2	72,9	1,0	660,8	7,4
2012	289	БИТОЧКИ ПЛАВОВЫЕ	70	2,53	10,6	10,6	7,1	165,6	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,1	21,9	12,2	95,9	1,2	201,5	5,1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	11,81	0,2	0,1	18,8	79,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2	7,7	3,6	0,2	44,2	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
Итого за прием пищи:			660	62,76	23,3	25,5	84,1	661,9	0,2	16,7	0,2	4,2	0,2	0,2	112,1	79,2	307,0	6,0	1353,3	21,5
Уплотненный полдник																				
2012	292	МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ	120	23,72	20,6	7,6	66,9	431,5	0,3	7,7	3,4	2,9	0,1	0,8	27,3	26,1	234,9	5,2	303,6	6,0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	4,65	0,6	3,0	2,4	39,4	0,0	4,1	0,1	1,4	0,0	0,0	7,9	8,0	14,9	0,5	125,6	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185	1,26	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,52	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4	22,0	0,0
2008		МАНДАРИН	120	10,89	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	185,8	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0
Итого за прием пищи:			535	47,04	27,0	13,1	128,3	764,6	0,5	57,4	3,5	5,3	0,1	0,8	97,2	68,5	329,8	8,0	688,6	7,1
Всего за день:			1800	148,02	70,6	59,0	280,4	1958,2	0,9	77,1	3,9	11,1	1,3	1,2	693,1	224,6	1127,9	18,4	2112,3	36,6
Сбалансированность:					1	0,8	4,0													

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	23,42	15,0	11,0	24,6	266,5	0,0	0,1	0,0	0,5	0,2	0,1	121,4	20,0	163,2	0,8	194,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	3,72	0,9	2,4	6,7	52,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	3,5	20,0	0,0	39,7	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,65	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	5,17	1,1	3,8	19,4	116,2	0,0	7,0	0,0	0,4	0,0	0,0	7,0	4,4	12,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			405	37,96	18,5	18,5	73,1	541,9	0,0	8,2	0,0	0,9	0,2	0,1	216,7	34,9	240,5	2,1	233,8	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																										
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																										
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	55	1,93	1,3	2,7	6,9	58,3	0,0	3,8	0,0	1,3	0,0	0,0	19,9	16,1	31,4	0,9	243,8	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	4,60	7,2	8,6	10,7	152,2	0,0	9,0	0,2	1,8	0,0	0,0	41,4	29,4	92,5	1,9	484,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	6,44	2,3	3,9	15,6	107,2	0,1	7,6	0,0	0,2	0,1	0,1	25,7	21,2	61,6	0,8	559,2	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	1,21	11,5	8,1	9,0	154,0	0,1	1,4	0,0	2,8	0,0	0,0	30,8	18,2	117,6	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	9,77	0,9	0,2	17,8	77,4	0,0	3,6	0,0	0,2	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			645	28,95	26,5	23,9	81,2	651,1	0,3	25,4	0,2	7,4	0,1	0,1	139,4	101,6	359,2	8,8	1355,0	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник																										
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	130	4,16	14,6	14,5	8,7	224,6	0,0	3,6	0,2	0,5	0,1	0,1	16,7	25,3	141,2	2,1	486,9	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	15,69	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	129,6	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	3,67	4,2	2,0	27,4	144,9	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	10,0	6,2	37,9	0,4	54,0	1,3	0,0	0,0	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	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	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			515	44,08	28,0	21,5	79,8	629,2	0,3	9,5	0,2	2,0	0,2	0,3	240,8	80,2	366,7	5,7	1023,2	26,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за День:			1715	110,99	75,9	66,2	280,0	1894,2	0,7	44,2	0,5	10,2	0,5	0,8	776,9	237,7	1108,9	16,6	2831,0	51,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:						1				0,9		4														

10 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																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	10,98	5,9	8,7	21,9	189,1	0,1	1,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	135,7	47,6	169,4	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9,52	2,9	2,4	15,6	96,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	107,7	13,4	74,3	0,3	154,0	9,0	0,0	0,0
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	7,91	4,4	6,5	8,2	108,5	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	118,3	6,4	71,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			415	28,41	13,2	17,6	45,7	393,6	0,1	1,7	0,1	0,6	0,0	0,0	0,1	361,7	67,3	315,6	3,0	154,0	9,0	0,0	0,0
II Завтрак																							
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
Обед																							
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	9,48	0,6	2,6	3,6	40,8	0,0	4,2	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	10,4	7,6	12,9	0,2	181,6	0,2	0,0	0,0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	17,20	4,5	6,3	6,8	103,0	0,0	9,3	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	32,8	19,5	57,3	1,1	299,1	4,1	0,0	0,0
2008	265	ПЛОД	130	3,67	15,0	14,9	21,9	281,9	0,1	0,9	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	14,8	32,2	171,4	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	4,90	0,5	0,1	26,8	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,1	9,2	23,2	0,5	166,9	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	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			600	40,25	23,9	24,3	80,3	638,0	0,2	14,4	0,3	6,8	0,0	0,0	0,0	89,1	78,0	308,3	6,4	715,6	7,1	0,0	0,0
Уплотненный полдник																							
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130	16,46	7,7	9,7	41,5	286,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,1	55,8	27,4	120,5	1,2	185,2	1,5	0,0	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	18,39	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,12	3,7	4,1	29,7	170,6	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	12,7	5,8	34,3	0,3	51,4	1,4	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	80	7,23	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	12,8	6,4	8,8	1,8	222,4	1,6	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	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			510	50,20	21,6	19,7	114,2	726,4	0,2	11,0	0,0	2,7	0,3	0,1	0,1	344,8	85,1	394,6	6,3	523,5	4,5	0,0	0,0
Всего за день:			1675	118,86	61,6	63,9	244,7	1 830,0	0,5	28,1	0,5	10,1	0,3	0,5	0,5	975,6	251,4	1 161,0	15,7	1 612,1	20,6	0,0	0,0
Сбалансированность:						1	4,0																