

Начальник МКУ Отдела образования
/Ахмедьянов Р.Р./

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ с 01.03.2023 г.

1 ДЕНЬ																					
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2004	№ 1	ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	11,3	0,4	0,0	0,0	85,3	12,9	69,7	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
		СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10		2,6	2,7	0,0	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4		8,6	5,5	37,6	252,0	0,2	29,5	1,0	0,0	0,2	53,0	131,0	186,0	4,0	179,6	0,0	0,0	0,0
2018г.	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					13,7	8,5	62,0	395,8	0,2	1,0	40,8	1,4	0,0	147,6	147,4	259,4	5,0	236,3	0,0	0,0	0,0

2 008,0	442,0	СОК	100		0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	120	1	0	0,0
Итого за прием пищи:					0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	0	6,3	4	6,3	1,3	120	1	0	0

	7.10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	30		0,4	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
2004	42	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (НА МКБУЛОНЕ)	150		4,0	2,5	11,7	86,0	0,2	4,3	10,6	0,2	0,0	0,0	0,1	18,9	22,9	61,1	1,1	337,0	3,1	0,0	0,0	
2004	67	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/40		10,7	10,5	2,7	148,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	9,4	15,2	100,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2021	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОЧНЫМ	130/5		4,8	3,2	29,2	170,0	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0	0,0	
2004г	204	КОМПОТ ИЗ СЪЮРКТОВ	150		1,8	0,1	31,0	128,0	0,0	0,6	0,0	2,1	0,0	0,1	53,2	34,3	47,6	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0	
того за прием пищи:																								
					26,6	17,1	108,2	694,2	0,4	12,7	10,6	5,2	0,1	0,2	111,3	107,1	316,7	7,3	511,6	8,0	0,0	0,0	0,0	

2002	184	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	60	4,4	3,1	27,9	159,0	0,1	0,0	9,7	0,7	0,0	0,0	12,7	6,1	35,7	0,5	75,2	1,5	0,0	0,0
	697	МОЛОКО	150	4,2	3,6	7	78,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	108,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																					
				8,6	6,7	34,9	237,6	0,2	0,8	9,7	0,7	0,0	0,2	165,7	22,9	143,7	0,6	75,2	1,5	0,0	0,0
				49,4	32,3	214,9	1369,3	0,8	15,3	61,1	7,3	0,1	0,7	430,8	281,4	725,9	14,1	943,1	10,5	0,0	0,0
				1,3	1	5,1															
Сбалансированность:																					

2 день

[illegible]

3 ДЕНЬ

[illegible]

4 ДЕНЬ

[illegible]

5 ДЕНЬ

[illegible]

6 ДЕНЬ

[illegible]

7 ДЕНЬ

[illegible]

8 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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0			
	131	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МСЛИВНЫМ	150/4		3,8	6,1	22,7	161,0	0,1	0,2	47,3	0,2	0,0	0,1	91,5	20,4	92,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0			
2004	200	КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,8	2,3	12,9	84,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	93,4	17,4	72,0	0,4	152,3	7,7	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:					8,9	12,7	50,2	351,9	0,08	0,55	47,3	0,91	0,1	0,21	191,71	46,7	187,6	1,4	191,8	7,7	0,0	0,0			
II Завтрак																									
2021	10.1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																									
2004	7.10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	30		0,4	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	6,0	0,0	0,3	0,0	2,0	0,0	0,0			
2018 г	72	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150		1,4	2,3	9,6	65,0	0,0	4,1	0,1	0,2	0,0	0,1	28,5	17,5	37,8	0,9	293,1	5,0	0,0	0,0			
2004	58	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/20		6,8	5,8	7,6	110,0	0,0	0,1	6,7	0,0	0,0	0,0	13,9	10,4	43,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0			
2004	104	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120		2,8	3,8	11,8	94,0	0,1	80,5	17,4	0,2	0,0	0,1	28,5	22,8	66,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0			
2018г.	319	КИСЕЛЬ ПЯТОДНЫЙ С ВИТАМИНАМИ	150		0,0	0,0	21,2	84,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	1,5	3,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0			
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0			
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:					16,33	12,69	83,74	515,84	0,24	92,29	24,21	2,23	0	0,14	101,29	80,6	224,2	4,9	412,7	9,2	0,0	0,0			
Полдник																									
2004	187	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,5	5,9	26,7	174	0,4	0	27,71	0,57	0	0	7,69	5	29,99	0,75	98,5	1	0	0			
	697	МОЛОКО	150		4,2	3,6	7	78,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	108,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:					7,7	9,5	33,7	252,6	0,4	0,8	27,71	0,57	0	0,2	160,69	21,8	137,99	0,85	98,5	1	0	0			
Всего за день:		балансированность:			33,73	35,69	182,04	1291,34	0,72	93,64	99,22	3,71	0,1	0,55	453,69	149,1	549,8	7,2	703,0	17,9	0,0	0,0			
					1	1,2	5,1																		

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	5		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2004	№ 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	11,3	0,4	0,0	0,0	85,3	12,9	69,7	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10		2,6	2,7	0,0	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	133	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛИВЧНЫМ	150/4		5,4	5,7	27,2	182,3	0,1	0,4	0,0	0,9	0,1	0,1	82,9	30,7	114,5	0,9	188,2	7,8	0,0	0,0	0,0
2018	299	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180		1,4	1,1	10,22	56,03	0	1	0	0	0	0	9,6	3,5	4,2	0,1	20,3	0	0	0	0
Итого за прием пищи:					11,80	8,66	52,90	346,17	0,14	1,43	11,34	1,33	0,10	0,14	177,77	47,1	188,4	1,6	232,0	7,8	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																							
2021	10.1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																							
2004	7.10(1)	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	30		0,2	0,1	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (РИС) НА КЕБЛЬОНЕ	150		1,6	1,6	11,6	68,0	0,1	4,2	6,4	0,2	0,1	0,0	9,5	14,4	47,3	0,6	370,4	3,7	0,0	0,0	0,0
2003	132	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50		7,5	10,6	7,6	157,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	10,9	11,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛИВЧНЫМ	130/5		4,8	3,2	29,2	170,0	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0	0,0	0,0
2021	313	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ ЛИМОННЫЙ	150		0,1	0,0	15,4	58,7	0,0	2,3	0,0	0,1	0,0	0,0	3,4	1,1	1,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					19,17	16,17	97,08	612,9	0,27	9,73	6,37	3,15	0,15	0,09	56,34	59,7	156,8	5,2	543,9	6,6	0,0	0,0	0,0
Полдник																							
2004	71	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50		6,4	2,3	19,8	127,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	23,9	7,7	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018г.	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1	0,0	5,0	20,3	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	2,9	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					0	6,5	2,3	24,8	147,3	0,24	0,13	0	0	0,1	31,71	10,6	3,4	0,7	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					0,00	38,27	27,93	189,18	1 277,37	0,65	11,29	17,71	4,48	0,25	0,33	265,82	117,4	348,7	7,5	786,4	14,4	0,0	0,0
Балансированность:					1,1	1	5,1																

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
	44	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		3,3	3,3	11,9	91,0	0,0	0,4	17,8	0,3	0,0	0,9	81,4	10,8	66,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	197	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					8,3	9,8	40,3	283,7	0,05	0,89	17,75	1	0,1	1	185,66	33,1	162,1	1,0	179,6	8,1	0,0	0,0
II Завтрак																						
2021	10.1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
	43,0	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (ПЕРЛОВКА) СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ	150		1,4	3,7	7,0	67,0	0,0	3,6	4,5	1,5	0,0	16,5	7,7	30,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	72	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	85		12,8	10,5	6,0	170,0	0,1	0,6	30,4	0,4	0,0	0,2	34,1	26,5	139,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	226	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	125/5		11,4	4,6	23,8	196,0	0,4	0,0	0,2	1,0	0,0	0,1	54,9	49,1	123,1	3,8	411,1	3,1	0,0	0,0
2004г	204	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150		1,8	0,1	31,0	128,0	0,0	0,6	0,0	2,1	0,0	0,1	53,2	34,3	47,6	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					32,37	19,6	100,28	715,98	0,59	4,76	35,1	6,77	0	16,77	167,41	162,6	382,7	9,3	531,2	5,3	0,0	0,0
Полдник																						
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	0	0	11,6	8	36	0	44	0	0	0
2008	106	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150		0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	2,9	2,9	3,0	0,3	10,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0	3,1	3,9	30	167,8	0	0	0	0	0	0	19,3	10,9	38,9	3,0	44,3	10,4	0,0	0,0
Всего за день:				0	44,57	34,1	184,98	1338,48	0,64	5,65	52,85	7,77	0,1	17,77	372,37	206,6	583,7	13,3	755,1	23,8	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1	5,4															

Технолог:  Курбанова А.А.