

СОГЛАСОВАНО: Давы
Заведующая дет.сада

Заведующая дет.сада



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний сезон

ий сезон для детей с 3 лет до 7 лет (сад) с 01.01.2022 года

Жаркова О.И

Директор ООО "радуга вкуса"

1 день

1 день

Сборник рецептов

№ тех. оло-гичес

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые

Белк и, гЖиры, гУглевы, г

Энергетическая ценность

Витамины

В1, мгС, мгА, мгЕ, мгД, мкгВ2, мгСа, мгMg, мгP, мгFe, мгК, мгI, мкгF, мгSe, мг

Минеральные вещества

Завтрак																				
	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0
	297	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	160/5	9,3	6,4	41,8	261,5	0,2	0,0	0,0	5,1	0,1	0,1	18,7	136,8	203,0	4,8	287,6	2,5	0,0
ТТК №16	16	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,1	4,5	0,4	15,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				12,7	8,1	66,3	388,8	0,3	0,1	0,0	5,7	0,1	0,2	77,1	151,8	253,3	5,8	346,8	2,5	0,0
II Завтрак																				
		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0
Обед																				
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,7	4,3	3,9	56,2	0,0	1,8	0,0	1,8	0,0	0,0	16,7	9,1	17,9	0,6	130,2	3,2	0,0
	140	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,0	2,1	14,6	84,9	0,1	4,8	0,2	0,3	0,0	0,0	17,2	16,8	41,5	0,7	343,3	3,4	0,0
2008	265	ПЛОВ МЯГОВЯДИНА	150	14,3	15,6	28,1	310,1	0,1	1,1	0,2	2,9	0,0	0,1	13,9	33,1	155,3	1,9	303,9	6,1	0,0
	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
	00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				21,2	22,3	91,2	651,0	0,2	7,6	0,3	6,3	0,0	0,2	67,0	75,2	263,5	5,0	858,0	14,3	0,1
Полдник																				
	248	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	70	5,6	4,7	38,1	216,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	17,5	8,6	48,2	0,5	75,2	1,5	0,0
	697	МОЛОКО	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	129,6	0,1	262,8	16,2	0,0
Итого за прием пищи:				10,6	9,0	46,5	310,7	0,1	1,0	0,0	1,0	0,0	0,2	201,1	28,7	177,8	0,7	338,0	17,7	0,0
Всего за день:				45,0	39,9	213,5	1 396,1	0,7	12,7	0,4	13,6	0,2	0,6	359,7	262,9	704,5	13,4	1 820,8	36,5	0,1
Сбалансированность:				1	0,9	4,7														

[illegible]

Э ДЕНЬ

Сбор ники рецепт	№ техн оло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц ии	Пищевые			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, 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																					
	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,0	3,6	15,9	112,2	0,1	0,4	0,0	0,4	0,0	0,1	94,8	21,1	91,7	0,5	155,4	8,3	0,0	0,0
	16	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,1	11,0	59,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	53,4	8,2	36,1	0,4	78,8	4,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,8	6,3	41,5	259,0	0,1	0,8	0,0	1,0	0,0	0,2	196,0	40,2	173,7	1,4	277,6	12,4	0,0	0,0
II Завтрак																					
		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /БАНАНЫ/	150	2,2	0,7	30,6	139,7	0,1	6,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,8	56,7	37,8	0,8	522,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				2,2	0,7	30,6	139,7	0,1	6,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,8	56,7	37,8	0,8	522,0	0,0	0,0	0,0
Обед																					
	43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,1	2,6	5,4	49,5	0,0	10,3	0,1	1,1	0,0	0,0	26,8	9,9	18,3	0,6	114,6	2,0	0,0	0,0
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ /ПШЕНО/	180	2,1	2,6	15,1	92,0	0,1	5,9	0,2	0,3	0,0	0,1	19,3	22,7	54,3	0,9	427,5	4,3	0,0	0,0
2008	260	АЗУ М/ГОВ. 1 ВАРИАНТ	30/30	9,1	12,8	1,8	158,3	0,0	0,7	0,0	2,6	0,0	0,1	7,3	11,0	79,5	1,2	193,4	3,9	0,0	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ,	130	4,7	4,6	29,9	179,6	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
	282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,9	22,8	79,5	600,2	0,2	17,6	0,3	5,8	0,1	0,2	76,6	58,3	214,8	5,0	876,7	12,8	0,1	0,0
Полдник																					
		КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	200	5,6	4,9	12,6	122,2	0,1	0,6	0,0	0,1	0,0	0,2	204,1	22,4	152,0	0,2	292,2	18,0	0,0	0,0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	31,8	168,7	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	9,6	6,0	34,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,9	7,4	44,4	290,8	0,1	0,6	0,0	1,1	0,0	0,2	213,7	28,4	186,7	0,6	292,2	18,0	0,0	0,0
Всего за день:				39,8	37,2	196,0	1 289,6	0,5	24,9	0,4	7,9	0,1	0,7	497,1	183,6	613,0	7,9	1 968,5	43,2	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,9															

4 день

Сборник рецептов	№ тех. описания	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белк, 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	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
	311	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,3	6,5	27,6	189,3	0,1	0,5	0,0	0,8	0,1	0,1	100,1	15,2	86,8	0,3	168,6	8,1	0,0	0,0
	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,1	0,8	9,0	48,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	41,9	6,4	27,4	0,1	54,6	3,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,6	11,6	51,2	343,6	0,1	0,7	0,1	1,5	0,2	0,2	148,8	30,5	137,9	1,0	262,7	11,2	0,0	0,0
II Завтрак																					
	699	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	0,0
Обед																					
		САЛАТ ПЕСТРЫЙ	50	0,5	2,5	6,0	49,3	0,0	2,0	0,0	1,2	0,0	0,0	13,2	7,6	14,2	0,7	140,1	2,6	0,0	0,0
	124	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	4,0	6,3	67,3	0,0	8,7	0,2	0,2	0,1	0,1	35,6	14,8	32,2	0,7	222,8	3,2	0,0	0,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,0	16,5	13,8	267,5	0,1	7,1	0,0	2,3	0,0	0,1	16,4	32,6	167,0	2,6	745,8	10,2	0,1	0,0
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
	00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,2	23,4	70,8	583,9	0,3	17,8	0,2	4,9	0,1	0,2	84,5	71,3	262,2	5,7	1 189,2	17,6	0,1	0,0
Полдник																					
	406	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	3,2	1,7	29,7	146,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	9,6	5,6	28,6	0,5	61,2	0,9	0,0	0,0
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,7	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	4,8	5,8	0,5	28,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,4	1,7	39,8	188,9	0,0	1,3	0,0	0,1	0,1	0,0	22,6	10,3	34,4	1,0	89,2	0,9	0,0	0,0
Всего за день:				34,3	36,7	171,8	1 157,7	0,4	21,0	0,3	6,5	0,3	0,5	263,2	113,9	436,1	7,7	1 554,8	29,7	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	5,0															

[illegible]

[illegible]

Сборники рецептов	№ тех. ологичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	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	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
	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
	311	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,4	7,0	32,7	220,3	0,1	0,5	0,0	1,0	0,1	0,1	99,4	36,8	137,3	1,0	201,8	9,3	0,0
	16	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1,4	1,1	11,0	59,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	53,4	8,2	36,1	0,4	78,8	4,1	0,0
	Итого за прием пищи:			10,0	12,4	58,4	386,2	0,2	0,7	0,1	1,7	0,2	0,2	159,6	53,8	197,1	2,0	320,0	13,4	0,0
II Завтрак																				
		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0
	Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0
Обед																				
	21	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,7	2,2	3,5	36,4	0,0	1,3	0,3	1,2	0,0	0,0	15,6	10,7	19,5	0,4	89,5	2,0	0,0
	134	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,8	3,5	9,6	77,5	0,1	5,8	0,2	0,2	0,0	0,1	31,8	15,2	47,8	0,6	190,3	2,6	0,0
	ТТК №8	КОПЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КУРИЦЕЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/20	9,6	13,6	5,3	182,0	0,1	1,2	0,1	2,2	0,0	0,1	15,4	16,0	97,8	1,4	186,8	3,9	0,0
	297	КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	7,2	5,9	32,7	212,3	0,2	0,0	0,0	4,0	0,1	0,1	14,7	106,8	158,7	3,7	224,8	1,9	0,0
	648	РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0
	00	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
	Итого за прием пищи:			23,5	25,6	103,7	739,8	0,4	8,3	0,6	8,8	0,1	0,3	99,5	165,0	376,5	7,9	771,7	12,1	0,1
Полдник																				
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	31,8	168,7	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	9,6	6,0	34,7	0,5	0,0	0,0	0,0
		КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	180	5,1	4,4	11,8	111,9	0,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,2	183,7	20,2	136,8	0,1	263,0	16,2	0,0
	Итого за прием пищи:			9,4	6,9	43,6	280,6	0,1	0,5	0,0	1,1	0,0	0,2	193,3	26,1	171,5	0,6	263,0	16,2	0,0
	Всего за день:			43,3	45,4	215,2	1 452,2	0,7	13,5	0,7	12,3	0,3	0,7	466,8	252,2	755,0	12,5	1 632,6	43,7	0,1
	Сбалансированность:			1	1,0	5,0														0,0

6-й день

[illegible]