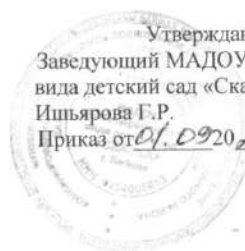


Председатель профкома

 / Файзуллина С.И. /
подпись Ф.И.О.

Утверждаю 
Заведующий МАДОУ комбинированного
вида детский сад «Сказка» г. Баймак
Ишьярова Г.Р.
Приказ от 01.09.2013 г. № 106



Примерное меню

для организацию питания на осенний - зимний период
в возрасте до 3-х лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
САША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,1	0,37	0	0,9	110,2	25,39	118,1	0,67	186
САША С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
СУТЕРЕНД С МАСЛОМ	30 май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0	0	0,1	7,5	9,9	1	0,61	1
Итого за прием пищи:	339	7,8	10,12	46,7	311	0,15	0,37	0,9	1	117,8	35,3	231,7	1,29	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	33													
II Завтрак														
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	6													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75	0,06	2,04	13,76	7,47	9,6	0,48	24
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6	1,5	11,3	67	0	3,96	0,2	1,3	8,22	12,55	28,8	0,52	58
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,39	0	2,16	12,24	32,94	90	2,2	115
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,1	0	0	18,85	11,91	0	0,39	295
ПЕЧЕНЬ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	530	21	20,03	70	551,6	0,17	5,2	0,26	6,4	60,27	72,47	163,2	5,19	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	44													
Полдник														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6	3,1	10,9	81	0,03	0,39	0	0	80,01	13,05	112,5	0,15	75
САША С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	138,6	1,45	286
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	330	4,7	3,42	28,2	160,2	0,13	0,39	0	0,7	85,85	18,75	117,8	1,8	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	17													
Всего за день:		44,1	34,17	159,6	1093,3	0,45	20,96	1,16	9	287,9	138,5	592,4	529,3	

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,9	7,3	20,4	167,9	0,1	0,4	0	0,8	96,2	36,2	126,1	0,9	198
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	267
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30 шт	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	3
Итого за прием пищи:	344	7,38	10,34	35,4	263,87	0,1	0,4	0,03	0,87	188,3	43,83	227,43	2	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	22													
II Завтрак														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,5	1,5	6,3	60	0,03	0,75	0	0	186	21	138	0	281
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	180	6,8	4,4	28,6	185,1	0,03	0,75	0	0	194,7	27	165	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	12													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	1,6	5,1	22,6	141	0,02	0,05	0,4	5,1	7,65	7,2	11,5	0,6	5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,3	3,5	9,2	77	0,05	4,02	0,1	1,4	9,03	16,49	38,8	0,5	53
ЦИЦЦЕЛЬ СОУС ТОМАТНЫЙ	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,56	0	3,5	21,69	17,7	143,0	0,81	98
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0	0	0	7,44	5,85	0	0,59	216
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,1	0	0	18,85	11,91	0	0,39	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	574	18,7	20,33	100,5	666,6	0,27	4,73	0,5	10,9	71,86	66,75	228,1	4,49	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	44													
Полдник														
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03	0	1,0	29,88	7,52	72,4	0,45	267
КАСЕЛЬ	150	0	0	15	57	0	0	0	0	0,36	0	3,2	0,04	303
Итого за прием пищи:	200	5,8	3,6	34,4	193	0,04	0,03	0	1	30,24	7,52	75,6	0,49	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	22													
Итого за день:		36,38	68,57	176,6	1183,47	0,8	5,16	0,53	12,5	476,4	139,1	669,1	8,18	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,15	0,39	0	0,2	107,4	43,13	88,1	1,23	194
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0	0	0,1	7,5	9,9	1	0,61	1
Итого за прием пищи:	339	8,3	11,62	43,4	312	0,2	0,39	0	0,3	115	53,03	201,6	1,85	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	30													
II Завтрак														
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	6													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОЛИВКОВЫМ	40	0,5	2,3	4,8	41	0,01	0,26	0	0	9,61	5,63	12,6	0,36	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4,5	3,1	17,5	122	0,13	2,8	0,1	0,7	18,7	23	34,4	1,33	62
Азу	50/30	14	16,5	1,7	211	0,01	0,72	3,83	2,59	3,83	2,59	0	0,13	93
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0	0,1	3,9	12,9	121,84	131,7	4,18	175
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,1	0	0	18,85	11,91	0	0,39	295
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	580	30,7	27,73	91	746,6	0,44	3,88	4,03	8,09	70,99	172,55	213,5	7,99	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	35													
Полдник														
КАША Дружба	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4	0,1	0,9	95,32	27,8	21	0,6	200
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	334	6,7	6,42	42,4	253,2	0,19	0,4	0,1	1,6	100,8	33,2	47,1	1,81	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	29													
Итого за день:		46,3	46,37	191,5	1382,3	0,83	19,67	4,13	10,9	310,8	270,8	479,6	14,8	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,15	0,39	0	0,7	107,4	43,13	73,6	1,23	196
ЧАЙ САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30 шт	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	3
Итого за прием пищи:	344	8,18	10,16	28,9	238,97	0,15	0,39	0,05	0,150	194,7	46,76	134,6	1,34	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	23													
II Завтрак														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,5	1,5	6,3	60	0,03	0,75	0	0	186	21	138	0	281
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	180	6,8	4,4	28,6	185,1	0,03	0,75	0	0	194,7	27	165	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	14													
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,69	0,1	1	8,28	11,4	16,2	0,22	19
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1	2,9	7	58	0,02	4,78	0,13	0,12	17,7	12,21	31,8	0,58	55
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	14,2	6,9	2,8	130	0,11	1,44	0,05	2,64	16,05	21,7	105,6	0,52	79
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	8,34	0	0,2	28,5	22,8	67,2	0,83	215
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
КЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	590	20,6	15,7	52	432	0,33	15,25	0,28	4,86	83,83	77,01	256,3	3,75	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	42													
Полдник														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,39	0,06	0,15	81,36	10,8	129	0,24	77
ЧАЙ САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
ПЕЧ. ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	330	5,4	3,48	36,75	198,8	0,14	0,39	0,06	0,2	90,8	19,74	161,6	2,25	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	21													
Итого за день:		40,94	33,74	146,25	1054,9	0,65	16,8	0,9	5,85	564	17,05	717,5	8,87	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
АША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4	0	0,1	100,7	27,21	126,5	1,37	199
КАША С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	199
ПШЕНИЧНОЕ С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0	0	0,1	7,5	9,9	1	0,61	1
Итого за прием пищи:	339	8,2	10,5	56,9	350	0,15	0,4	0	0,2	113,2	152,9	140,4	2,98	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	33													
II Завтрак														
ПШЕНИЧНОЕ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	15	57	0	0	0	0	0,36	0	0	0,04	303
ПШЕНИЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	37,3	182,1	0	0	0	0	9,06	6	27	0,64	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	5													
Обед														
КАША ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,02	0	1,1	7,65	9,24	12,3	0,32	21
КАША ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1	3,2	5,1	56	0,03	7,2	0,2	19,1	11,46	13,0	25,8	0,42	52
КАША	50/50	14,5	15,7	3,2	212	0,04	0,51	0	0	10,8	19,6	0	2,2	94
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	3,6	37,6	201	0,07	8,48	0,12	2,56	55,3	60,4	157,6	1,21	141
КАША ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
КАША С ЯБЛОКАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	630	22,1	24,3	69,5	591	0,25	16,21	0,32	23,6	91,6	111,1	231,8	5,75	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	43													
Полдник														
КАША ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,7	27,1	175	0,04	0	0	0,1	7,6	4,8	93,7	0,4	276
ПШЕНИЧНОЕ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	15	57	0	0	0	0	0,36	0	6	0,04	286
Итого за прием пищи:	200	3,6	5,7	42,1	232	0,14	0,6	0	0,1	7,9	4,8	99,7	0,44	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	19													
Итого за день:		36,2	43,4	205,6	1355,1	0,54	17,21	0,32	23,9	221,8	274,8	498,7	9,81	

6 день

6 день														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41	0	0,9	95,45	13,07	118,3	0,24	186
КАША С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	4,05	3,24	6,48	0,81	286
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0	0	0,1	7,5	9,9	1	0,61	1
Итого за прием пищи:	344	6,36	8,38	44,25	295,06	0,09	0,41	0	1	107	26,2	134,8	1,66	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	27													
II Завтрак														
ФРУКТЫ:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	6													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,7	1,8	3,8	34	0,01	7,6	0,2	1,9	19,11	6,48	16,7	0,43	7
УПАЦИ ДОМАШНЯЯ	150	1,7	2,6	7,9	62	0,02	0,36	0,2	1,3	7,58	4,65	74,5	0,27	66
КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27	0	1,8	18,02	36,9	92,4	2,86	96
САЛАТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
ЧЕБЫРКА	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	530	20,8	20,7	45,5	452	0,25	14,23	0,4	5,9	58,01	56,9	219,1	5,16	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	51													
Полдник														
УПАЦИ МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6	3,1	10,9	81	0,03	0,39	0	0	80,01	13,05	112,5	0,15	75
КАША С САХАРОМ	150	0,16	0,08	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	13,6	1,45	286
ЧЕБЫРКА ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	330	4,7	3,42	28,2	160,2	0,13	0,39	0	0,7	85,85	18,75	117,8	1,8	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	16													
Итого за день:		32,46	33,1	132,6	977,76	0,47	30,03	0,4	8,5	274,9	113,85	488,2	11,92	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,9	7,3	20,4	167,9	0,1	0,4	0	0,8	96,2	36,2	126,1	0,9	198
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78,0	0,5	297
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	1
Итого за прием пищи:	339	8	13,9	32,7	290	0,1	0,9	0	0,9	195,7	54,8	205,1	1,4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24													
II Завтрак														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,5	1,5	6,3	60	0,03	0,75	0	0	186	21	138	0	281
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	180	6,8	4,4	28,6	185,1	0,03	0,75	0	0	194,7	27	165	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	13													
Обед														
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	20	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3	45
СВЕКОЛЬНИК	150	1,3	3,1	8,9	71	0,03	2,99	0	0,1	20,1	16,79	62,8	0,84	67
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,39	0	2,16	12,24	32,94	90	2,2	115
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	510	19,7	18,7	53	517,2	0,18	6,38	0	3,16	52,54	62,8	200,9	4,94	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	40													
Полдник														
ТАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,06	0,43	0,1	0,5	216,5	31,96	39,6	0,75	227
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
Итого за прием пищи:	395	24	15,82	44,9	420,2	0,16	0,43	0,1	0,12	222	37,66	178,2	1,96	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	23													
Итого за день:		58,5	52,82	159,2	1412,5	0,47	8,46	0,1	12,6	664,9	182,26	749,2	8,9	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6,6	26,4	181	0,13	0,4	0	0,2	96,9	33,7	88,1	0,88	198
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	38,9	0	0	0	0	2,0	1,6	3	0,3	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к
Итого за прием пищи:	344	7,8	6,9	53,74	281,1	0,23	0,4	0	0,9	104,3	41	158,2	2,38	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	27													
II Завтрак														
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	7													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	3,5	2	41	0,004	0,01	0	0,5	10,29	6,07	14,1	0,37	27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	3,1	7,6	67	0,03	4,81	0,13	0,24	17,78	10,66	18,6	0,39	64
БЕФЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,05	0,04	0,81	3,12	21,14	17,2	114	0,74	104
АРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	8,34	0	0	28,5	22,8	0	0,83	141
СМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	580	15,1	23,6	56,1	502	0,27	13,2	0,94	4,76	91	65,6	182,2	3,93	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	44													
Полдник														
УП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,39	0	0,1	81,36	10,8	93,7	0,24	77
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к
Итого за прием пищи:	330	5,4	6,12	29,2	168,2	0,14	0,39	0	0,8	86,9	16,5	232,3	1,45	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	22													
Итого за день:		28,9	37,2	153,74	1022,8	0,64	28,9	0,94	7,36	306,2	135,1	489,4	11,06	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4	0	0,7	100,7	27,21	73,4	0,1	199
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78,0	0,5	295
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30 шт	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	3
Итого за прием пищи:	344	8,7	12,6	39,7	303,1	0,1	0,9	0	0,8	200,2	45,8	152,4	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24													
II Завтрак														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,5	1,5	6,3	60	0,03	0,75	0	0	186	21	138	0	281
КОНДИТЕРСКИЙ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	180	6,8	4,4	28,6	185,1	0,03	0,75	0	0	194,7	27	165	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	12													
Обед														
ПИНЕГРЕТ	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	2,07	0,1	0,1	9,29	6,46	7,9	0,27	41
КАША С КРУПОЙ	150	5,4	2,0	9,9	80,1	0,1	4,5	0,2	0,2	17,4	15,8	34,6	0,5	70
ПЕЧЕНОЧНИК	50/30	13,8	15	2,7	202	0,04	0,49	0,01	1,76	10,44	15,5	152	1,87	96
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0	0,1	3,9	12,9	121,84	131,7	4,18	175
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
ПЕЧЕНОЧНИК	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	580	30,7	23,7	70,4	623,1	0,43	7,06	0,41	6,86	63,3	168,5	361,7	8,42	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	32													
Полдник														
ПЕЧЕНОЧНИК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,4	3,3	19,7	123	0,04	0,38	0	1,0	9,68	7,78	78,3	0,52	256
КАША С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0	0,13	0	112,5	0,01	286
Итого за прием пищи:	200	3,5	3,32	24,3	141	0,04	0,38	0	1	9,81	7,78	190,8	0,53	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	32													
Итого за день:		49,7	44,02	163	1252,3	0,6	9,09	0,41	8,66	468	249,08	869,9	10,15	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,2	4,5	20,6	140,8	0,1	0,4	0	0,1	98,4	19,3	124,9	0,5	184
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,12	48,48	0	0	0	0	4,04	3,23	6,47	0,81	286
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 1/2	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0	0	0,1	7,5	9,9	1	0,61	1
Итого за прием пищи:	539	6,7	8,98	47,22	298,2	0,15	0,4	0	0,2	109,4	32,4	132,4	1,92	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	22													
II Завтрак														
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	15	57	0	0	0	0	0,36	0	0	0,04	303
Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	37,3	182,1	0	0	0	0	9,06	6	27	0,64	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	5													
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0,6	0,04	5,8	25	0,02	1,51	0	1,1	14,3	15,61	12,3	0,34	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,6	1,5	11,6	68	0,05	5,99	0,11	1,44	20,35	11,97	40,7	0,54	55
МОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	12,4	13,8	10,5	217	0,07	7,73	0	1,2	26,75	34,24	83,79	2,19	120
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	3,3	13,4	0	0	0	0	6,1	1,3	0,7	0	295
ПЕЧ. РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	530	17,2	15,74	48,2	405	0,24	15,23	0,11	4,64	74,7	70,72	172,3	4,67	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	49													
Полдник														
ХЛЕБОПЕКАРИНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0	0	1,2	7,44	5,85	40,8	0,59	216
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,12	48,48	0	0	0	0	4,04	3,23	6,47	0,81	286
ПЕЧ. ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	1/к
Итого за прием пищи:	334	6,46	3,78	51,52	266,7	0,15	0	0	1,9	16,88	14,78	73,37	2,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24													
Итого за день:		32,6	3,14	184,24	1152	0,54	15,65	0,11	6,74	210,5	117,9	432,07	9,79	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	406,1	418,5	1 672,3	11 886,4	6,0	253,7	9,0	106,0	3 321,1	1 634,4	5 986,0	622,6
Среднее значение за период	40,61	41,85	167,23	1188,64	0,6	25,37	0,9	10,6	332,1	163,4	598,6	62,26

Прочитано, прощено

Всего 11 листов

Заведующая МАЛОУ

комбинированного вида

детский сад «Сказка» г. Баймак

Г.Р.Ишьярова