

Утверждаю:
ИП Хабибов Ильнар Наил
Хабибов И.Н.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания воспитанников г. Благовещенска и
Благовещенского района Республики Башкортостан

Возрастная категория: 1 - 3 года

Сезон: осень-зима

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	493,05	134	4,29	5,46	22,99	157,9	0,42
Бутерброд с маслом	3,16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	283	150	0	0	7,5	29,9	0
итого			5,82	8,09	40,23	257,8	0,42
второй завтрак							
Сок	174/2,1	150	1	0	28	106	0
обед							
Морковь свежая	17,00	30	33	1,35	4,35	30	0,53
Рассольник Ленинградский со сметаной	54,5	153	0,98	3,1	8,8	75,9	3,5
Жаркое по-домашнему(курица)	97,64	180	11,56	14,11	21,08	257,88	26,46
Напиток из плодов шиповника	316,1	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			50,44	19,36	80,17	574,58	95,59
уплотненный полдник							
Шанежка наливная	283,сб.2018	60	4	3,7	24,1	147	0
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,75	29,9	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			4,5	4,12	41,65	223,9	10
всего			61,76	31,57	190,05	1162,28	106,01

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	192,1	134	4,76	5,98	20,62	156	0,13
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	61
Кофейный напиток на молоке	287,1	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,4	7,84	44,78	283	61,52
второй завтрак							
Чай с молоком и сахаром	299	150	1,1	0,8	6,2	39,9	0,19
Кондитерское изделие	160	27	2	4,3	18,09	118,8	0
обед			3,1	5,1	24,29	158,7	0,19
Салат из свежкл с растительным маслом	25,23	30	0,56	2,54	3,29	38,19	3,74
Суп- лапша домашняя	66,63	150	2	3,8	11,3	87,3	0,11
Плов из отварной говядины	131,79	150	12,7	11,9	32,5	299	0,65
Компот из свежих плодов	294,01	150	0,16	0,16	18,89	78,65	4
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			19,82	19	91,72	630,94	13,6
уплотненный полдник							
Запеканка из творога	224	110/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43
Чай	282,11	150	0,1	0,02	7,2	29,25	7,5
итого			22	15,82	34,8	370,25	7,93
всего			53,32	47,76	195,59	1442,89	83,24

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша "Артек" молочная вязкая	311	134	4,69	5,3	23,04	153,8	0,33
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	-9,74	70	0
Какао с молоком	304,1/1	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			8,92	9,93	42,68	293,8	0,72
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	153	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Винегрет овощной	42	30	0,5	0,72	3	16,5	0
Суп картофельный с горохом	129,2	150	3,5	2,73	11,694	85,75	6,99
Биточки рубленые из птицы(паровые)	137	50	8,3	8,3	5,8	127	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	175,11	114	5,1	4,9	22,9	155,74	0
Соус томатный	671	20	0,89	0,9	3,65	19,45	8,37
Компот из смеси сухофруктов	309,1	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			23,39	18,18	88,184	599,24	21,36
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с картофелем	268,сб.2018г	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			5,3	5,12	41,9	238	10,54
всего			40,81	36,43	177,264	1193,04	33,22

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая(1 вариант)	205,1	134	3,9	4,6	19,8	135	0,35
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,75	29,9	0
			5,54	4,78	40,71	225,9	0,36
второй завтрак							
Молоко кипяченое		150	1	0	28	106	0
обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	30	1,38	3,08	7,01	62,12	31,11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,17	153	0,8	2,32	5,5	46,5	11,87
Картофельное пюре	148,сб.2018	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Тефтели рыбные	423,18	50/10	10,5	9,5	12,9	186	2,84
Компот из смеси сухофруктов	309,1	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
ИТОГО			20,18	19,23	82,65	598,42	59,36
уплотненный полдник							
Маринад овощной без томата	53,1	30	0,375	2,7	2,9	37	0,66
Макаронные изделия отварные	211,5	114	3,94	3,11	27,47	143,9	0
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4,3	18,09	118,8	0
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
ИТОГО			7,89	10,33	64,58	373,8	2,36
всего			34,61	34,34	215,94	1304,12	62,08

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	208	134	4,9	5,65	24,11	164,7	0,34
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Кофейный напиток на молоке	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
итого			6,53	8,3	41,35	264,6	0,34
второй завтрак							
Сок		150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	25,23	30	0,56	2,54	3,29	38,19	3,74
Суп картофельный с клецками	450,13	150	1,032	3,762	7,098	66,55	6,9
Пюре гороховое	178,1	114	10,73	3,8	24,34	176,5	0
"Ежики" куриные	605	50	10,75	4,21	8,23	114,46	0,56
Компот из свежих плодов	294,01	150	0,16	0,16	18,89	78,65	4
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			27,632	15,072	87,588	602,15	20,3
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1, сб. 2004г.	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	282,11	150	0,1	0,02	7,2	29,25	7,5
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			6,66	4,53	76,91	373,25	18,16
всего			44,93	32,102	212,25	1319	39,58

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	192,1	134	4,76	5,98	20,62	156	0,13
Бутерброд с маслом и сыром	2,1	20/3/6	1,8	4,42	24,65	151,2	0,006
Какао с молоком	304, сб. 2018г	150	2,7	2	9,9	70	0,39
ИТОГО			9,26	12,4	55,17	377,2	0,526
второй завтрак							
Сок	174/2,1	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Морковь свежая	17	30	0,33	1,35	4,35	30	0,53
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	53,39	150	0,9	2,85	4,6	54	6,45
Картофельное пюре	148,1/1	124	3,3	9,8	18,8	13,5	2,1
Фрикадельки мясные	469,02	50	7,7	7,6	6,4	125	0,07
Напиток из плодов шиповника	316, сб. 2018г	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
ИТОГО			17,13	22,4	80,09	433,3	74,25
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80/1	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
Булочка молочная	289, сб. 2018г	50	4,7	1,1	26	135	0,1
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
ИТОГО			8,1	4,22	45,4	253,9	0,49
всего			38,59	43,22	187,06	1143,4	76,046

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	181,39	134	4,8	6,76	33,54	218,5	0,39
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,13
Кофейный напиток на молоке	287,1	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,44	8,62	57,7	345,5	0,91
второй завтрак							
Чай с лимоном и сахаром	285	150	0,045	0,0075	10,19	42,28	2,8
Кондитерское изделие		27	2	4,3	18,09	118,8	0
обед			2,045	4,3	28,28	161,08	2,8
Винегрет овощной	1505	30	1	4	4	55	4,81
Рассольник домашний со сметаной	54,5	153	1,4	2,9	12,36	88	21,05
Котлеты рубленые из птицы	138,1	50	5,2	5,8	5,9	99,2	0,05
Макаронные изделия отварные	211,5	114	3,94	3,11	27,47	143,9	0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46	150	0	0	15	57	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			15,94	16,41	90,47	570,9	31,11
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279,сб.2018г	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			6,3	4,02	36,7	212,9	10,03
всего			32,725	33,64	212,38	1290,38	44,85

8 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углерод ы	Ккал	Витамин С
Омлет натуральный	219	134	11,41	18,34	1,588	222,44	0,19
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
итого			13,04	20,99	18,828	322,34	0,19
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	153	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	2,2	30	1,4	3,08	7,01	62,12	31,11
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	64,1/1	150	2,4	4,6	13,6	105	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	175,11	114	5,1	4,9	22,9	155,74	0
Тефтели из говядины	111,1	60	8,2	12,9	10,1	190	0,95
Соус томатный	671	20	0,89	0,9	3,65	19,45	8,37
Компот из смеси сухофруктов	309,1	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			23,09	27,01	98,4	727,11	45,76
уплотненный полдник							
Сырники из творога(1вариант)	240,сб.2018г	75/10	12,6	9,4	15,3	198	0,17
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			13,1	9,82	32,6	274,9	10,17
всего			52,43	61,02	154,328	1386,35	56,72

9 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
Каша манная молочная жидкая(1вариант)	205,1	134	3,9	4,6	19,8	135	0,35
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Кофейный напиток на молоке	287,1	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			7,53	8,93	40,54	271	0,74
второй-завтрак							
Молоко кипяченое	296,сб.2018г	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из моркови	17,2	30	0,3	1,35	4,35	30	0,51
Свекольник со сметаной	67,35	153	0,9	2,85	8,2	65	2,2
Плов из курицы	131,79	150	12,7	11,9	32,5	299	0,65
Компот из свежих плодов	294,01	150	0,16	0,16	18,89	78,65	4
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			18,46	16,86	89,68	600,45	12,46
уплотненный полдник							
Макаронные изделия с тертым сыром	211,56	110/10/3	10,61	14,12	37,2	319,4	0,12
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46	150	0	0	15	57	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			12,09	14,32	60,82	420,6	1,92
всего			42,18	44,31	197,44	1371,05	15,9

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	208	134	4,9	5,65	24,11	164,7	0,34
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Какао с молоком	304,сб.2018г	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			9,14	7,81	47,17	295,7	0,77
второй завтрак							
Сок		150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат "Пестрый"	35,1	30	0,56	0,02	1,47	14,4	0
Суп картофельный с крупой	57	150	1,3	1,9	10,7	65,2	11,85
Картофель отварной с маслом	146,1	114	2,2	2,42	16,5	98,2	4,8
Котлеты или биточки рыбные	85,сб.2018	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
Компот из смеси сухофруктов	309,1	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			17,26	10,67	76,71	484,6	45,15
уплотненный полдник							
Пирожок с капустой	267,сб.2018г	50	3,3	3,8	16,5	114	0
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
всего			3,8	4,22	33,8	190,9	10
всего			34,3	26,9	164,08	1050,2	56,7