

Основное меню (новое)

для организации питания воспитанников
Благовещенского района республики

Возрастная категория: 1-3 года
Сезон: Осень -Зима 2023 -2024г



1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Вит. С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	208	120/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ИТОГО			7,23	9,25	40,74	275	0,4
второй завтрак							
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	57	150	1	3,2	5,1	56	7,2
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Рыба, тушеная в томате с овощами	82	60	7,2	4,8	2,8	84	0,78
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
ИТОГО			17	12,1	73,24	476,8	14,28
уплотненный полдник							
Морковь свежая	16	40	0,5	0,04	2,8	13	2,0
Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
ИТОГО			4,85	4,01	29,7	178,3	12,47
всего			29,68	25,96	158,38	1006,6	42,15



2 день



3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак							
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,0
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Бутерброд с сыром	3,сб.Могильного	20/7	1,6	5,3	23,6	148	0,07
итого			6	8,72	54,9	323	0,07
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,8	4,9	7,5	92	175
обед							
Салат Витаминный	24	40	0,6	1,8	4,3	37	2,54
Суп картофельный с горохом и гречками	67	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Биточки рубленые из птицы(паровые)	137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Картофель отварной с маслом	146	120/4	3	3,3	22,5	134	6,2
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			19,9	17,12	80,44	565,8	17,44
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	50/20	5,8	3,6	19,4	136	0,03
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			6,5	4,22	34,12	207,5	15,03
всего			37,2	34,96	176,96	1188,3	207,54



4 день

0	0,24	14
8		

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	191	150/4	4,3	5,8	29,8	190	0,38
Бутерброд с сыром	3,сб.Могильного	20/7	1,6	5,3	23,6	148	0,07
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			6	11,12	58	356	0,45
второй завтрак							
Кефир	295	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Суп лапша домашняя	70	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36
Биточки из мяса птицы	138	50/20	7,4	8,2	8,3	139	0,08
Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Компот из смеси сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			16,6	16,13	73,44	504,8	13,98
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
Кондитерское изделие		26	1,75	4	16,7	110	26
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	1,7
итого			7	7,67	39,4	255,3	28,09
всего			33,7	39,12	177,24	1195,1	43,3



6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	204	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41
Бутерброд с джемом	1 сб.2004г	20/4	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			6,22	6,16	37,7	231	0,421
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	82	3,3
обед							
Суп картофельный с фрикадельками	71	150	1,1	3,1	6,4	61	5,11
Птица тушеная в соусе с овощами	145	150	17,5	11,6	18,3	254	5,92
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,3
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,2
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			23,1	15,4	63,34	494,8	16,93
уплотненный полдник							
Винегрет овощной	44	40	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	1,7
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			6,75	4,57	44,98	252,3	3,77
всего			36,12	26,33	157,02	1060,1	24,42



7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	150/4	6,8	3,8	40	213	8,48
Бутерброд с джемом	1 сб.2004г	20/4	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			9,22	4,06	60,1	306	8,49
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	45	0
обед							
Рассольник Ленинградский	58	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
Жаркое по домашнему(курица)	101	100/50	15,8	15,9	13,5	261	6,27
Чай с лимоном и сахаром	300	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			21,6	20,03	54,94	492,8	16,19
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	279	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			6,5	4,22	34,12	207,5	15,03
всего			37,37	28,51	160,16	1051,3	39,71



8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша "Артек" молочная жидкая	208	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Бутерброд с сыром	3, сб. Могильного	20/7	1,6	5,3	23,6	148	0,07
итого			7,3	11,92	54,6	353	0,47
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,8	4,9	7,5	92	0,78
обед							
Суп крестьянский с крупой	69	150	1,4	3,1	7,6	67	4,81
Гуляш из говядины	99	30/30	8,7	9,4	1,9	128	0,58
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Компот из сезжих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			18,9	16,6	74,84	531,8	11,69
уплотненный полдник							
Омлет натуральный	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
Кондитерское изделие		26	1,75	4	16,7	110	0
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	1,7
итого			9,5	13,77	28,6	279,3	1,79
всего			40,5	47,19	89,87	1256,1	14,73



9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Бутерброд с маслом	1 сб.2004г	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			5,93	6,05	41,04	245	0
второй завтрак							
Кефир	295	150	4,1	4,2	10	96	0,42
обед							
Салат из белокочанной капусты	6	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66
Свекольник со сметаной	72	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Рыба, тушенная в томате с овощами.	82	60	7,2	4,8	2,8	84	0,78
Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Компот из смеси сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			16,9	14,03	73,04	494,8	25,97
ужин							
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	50/20	5,8	3,6	19,4	136	0,03
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			6,5	4,22	34,12	207,5	15,03
всего			33,43	28,5	158,2	1043,3	41,42



10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая	210	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,4
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,03	9,1	25	0
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
итого			8,17	11,08	43,94	298	0,53
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	45	0
обед							
Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Рис припущенный	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
итого			20,6	15,5	88,64	585,8	9,9
уплотненный полдник							
Оладьи с молоком сгущенным	262	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			4,6	4,22	24,92	157	0,24
всего			33,42	31	168,5	1085,8	10,67

