

Утверждаю:

ИП Хабибов Ильнар Наильевич
Хабибов И.Н.



Основное меню

для организации питания воспитанников Благовещенска и
Благовещенского района Республики Башкортостан

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

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"	493,05/1	154	4,9	6,2	26,5	181,5	0,5
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Чай с сахаром	283/1	180	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			7,3	9,76	45,71	300,5	6,98
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Морковь свежая	17/1	50	0,55	2,25	7,25	50	0,88
Рассольник Ленинградский со сметаной	54,5/1	183	1,17	3,78	10,62	90,9	4,14
Жаркое по-домашнему(курица)	97,64	180	11,56	14,11	21,08	257,88	26,46
Напиток из плодов шиповника	316,1/1	180	0,6	0,24	24,24	69,2	72
Хлеб 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			18,28	20,98	88,93	595,78	108,58
уплотненный полдник							
Шансжка наливная	283,сб.2018г	70	4,6	4,3	28,1	171	0
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			5,09	4,718	42,04	234,21	10
всего			31,67	35,458	210,28	1257,69	130,84

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	192,1/1	154	5,4	6,8	23,69	179,2	0,14
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			10,24	9,08	56,97	350,4	7,57
второй завтрак							
Чай с молоком и сахаром	299/1	180	1,3	0,96	7,44	47,8	0,22
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4	18,09	118,8	0
обед			3,3	4,96	25,53	166,6	0,22
Салат из свеклы с растительным маслом	25,23/1	50	0,93	4,23	5,4	63,65	6,2
Суп- лапша домашняя	66,63/1	180	2,44	4,56	13,56	104,8	0,13
Плов из отварной говядины	131,79	150	12,7	11,9	32,5	299	0,65
Компот из сезих плодов	294,01/1	180	0,1	0,192	22,66	94,38	5
Хлеб 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			20,57	20,582	99,86	689,63	17,08
уплотненный полдник							
Запеканка из творога	224/1	120/15	23,65	17,06	29,8	315	0,46
Чай	282,11/1	180	0,1	0,02	10,8	43,8	9
итого			23,75	17,08	40,6	358,8	9,46
всего			57,86	51,702	222,96	1565,43	34,33

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	311/1	154	5,39	6,09	26,5	176,7	0,38
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Какао с молоком	304,1	180	3	2,76	12,24	84,6	0,47
итого			10,69	12,39	53,35	362,3	7,33
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	150/3	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Винегрет овощной	42	50	0,7	1,2	3,5	27,5	0
Суп картофельный с горохом	129,2/2	180	4,2	3,3	14	103	8,3
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137/1	70	10,22	11,62	8,12	177,8	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	175,1/1	134	5,8	5,6	26,3	178,9	0
Соус томатный	671	20	0,89	0,9	3,65	19,45	8,37
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,19	0,19	22,66	94,38	4,8
Хлеб 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			26,4	23,41	103,97	728,83	27,69
уплотненный полдник							
Пирожок печеный с картофелем	268,сб.2018г	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
всего			5,29	5,118	41,44	236,21	10,54
всего			45,58	44,118	203,26	1389,34	46,16

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)	205,1/1	154	4,5	5,3	22,8	154,6	0,41
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
итого			6,91	5,558	47,02	262,81	7,37
второй завтрак							
Молоко кипяченое		150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1/1	50	2,3	5,1	11,6	103,5	51,85
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,17/1	183	0,96	2,7	6,6	55,8	14,3
Картофельное пюре	148,1	134	3,6	10,8	20,4	141,5	2,3
Тефтели рыбные	423,18/1	70	12,25	11,08	11,05	217	2,84
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,19	0,19	22,66	94,38	4,8
Хлеб 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			23,7	30,47	98,05	739,98	81,19
уплотненный полдник							
Маринад овощной без томата	53,1/1	50	0,625	4,5	4,8	61,6	1,5
Макаронные изделия отварные	211,5/1	134	5,1	4	35,3	170,1	0
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4	18,09	118,8	0
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			9,295	12,718	70,95	410,91	3,2
всего			44,005	52,946	222,42	1492,7	92,54

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	208,1/1	154	5,6	6,5	27,7	189,3	0,4
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
Итого			10,42	12,08	55,51	369,5	7,35
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	25,23/1	50	0,93	4,2	5,5	63,6	6,2
Суп картофельный с клецками	450,13/1	180	1,23	4,5	8,5	79,86	8,3
Пюре гороховое	178,1/1	134	12,61	4,46	28,61	207,5	0
"Ежики" куриные	605	70	10,75	4,21	8,23	114,46	0,56
Компот из сезих плодов	294,01/1	180	0,1	0,192	22,66	94,38	5
Хлеб 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			30,02	18,162	99,24	687,6	25,16
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1,сб.2004г	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297,1	180	0,09	0,018	0,018	0,9	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			6,65	4,528	69,728	344,9	10,66
всего			48,09	34,77	258,078	1529,2	48,45

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	192,1/1	154	5,4	6,8	23,69	179,2	0,14
Бутерброд с маслом и сыром	2.,1	30/4/8	2,6	6,4	35,7	219	0,08
Какао с молоком	304,1	180	3	2,76	12,24	84,6	0,47
ИТОГО			11	15,96	71,63	482,8	0,69
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Морковь свежая	17,1	50	0,55	2,25	7,25	50	0,88
Щи из свежей капусты с картофелем	53,39/1	183	1,08	3,4	5,6	65,1	7,7
Картофельное пюре	148,1	134	3,6	10,8	20,4	141,5	2,3
Фрикадельки мясные	469,02/1	70	10,8	10,64	8,96	175	0,1
Напиток из шиповника	316,1/1	180	0,6	0,24	24,24	69,2	72
Хлеб 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			21,03	27,93	92,19	628,6	88,08
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80/1	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
Булочка молочная	289,сб.2018г	70	6,5	1,4	36,4	188	0,15
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
ИТОГО			9,89	4,53	52,44	293,21	0,54
всего			42,92	48,42	249,86	1531,81	94,59

7 день

Присм пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	181,39/1	154	5,5	7,7	38,54	251,2	0,5
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			10,34	9,98	71,82	422,4	7,93
второй-завтрак							
Чай с лимоном и сахаром	285/1	180	0,18	0,027	8,1	34,2	1,01
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4	18,09	118,8	0
итого			2,18	4,027	26,19	153	1,01
обед							
Винегрет овощной	42	50	0,7	1,2	3,5	27,5	0
Расольник домашний со сметаной	54,5/1	183	1,7	3,5	14,8	105,3	25,2
Котлета рубленая из птицы	138,1/1	70	7,28	8,12	8,26	138,8	0,07
Макаронные изделия отварные	211,5/1	134	5,1	4	35,3	170,1	0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46/1	180	0	0	18	68	0,1
Хлеб 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			19,18	17,42	105,6	637,5	30,47
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279,сб.2018г	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			8,59	5,518	41,54	254,21	10,04
всего			40,29	36,945	245,15	1467,11	49,45

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Омлет натуральный	219/1	154	13,15	21,2	1,95	256	0,16
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
итого			15,54	24,758	20,7	373,21	6,64
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	150/3	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	2,2/1	50	2,3	5,2	3,1	71	51,85
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	64,1	180	2,9	5,5	16,3	126	0,16
Каша гречневая рассыпчатая	175,1/1	134	5,8	5,6	26,3	178,9	0
Тефтели из говядины	111,1/1	70	9,6	15,05	11,8	221,6	0,95
Соус томатный	671	20	0,89	0,9	3,65	19,45	8,37
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,19	0,19	22,66	94,38	4,8
Хлеб 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			26,08	33,04	109,55	839,13	71,23
уплотненный полдник							
Сырники из творога (1вар)	240,сб.2018г	120/15	20,2	14,9	24,5	315	0,26
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			20,69	15,318	38,44	378,21	10,26
всего			65,51	76,316	173,19	1652,55	88,73

9 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)	205,1/1	154	4,5	5,3	22,8	154,6	0,41
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			9,32	10,88	50,61	334,8	7,36
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296,сб.2018г	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из моркови	17,2/1	50	0,55	2,25	7,25	50	0,88
Свекольник со сметаной	67,35/1	183	1,076	3,5	9,8	77,8	2,63
Плов из курицы	131,79/1	200	16,9	15,8	43,3	398,6	0,86
Компот из сежих плодов	294,01/1	180	0,1	0,192	22,66	94,38	5
Хлеб 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			23,026	22,342	108,75	748,58	14,47
уплотненный полдник							
Макаронные изделия с тертым сыром	211,56/1	110/10/3	10,61	14,12	37,2	319,4	0,12
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46/1	180	0	0	18	68	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			12,09	14,32	63,82	431,6	1,92
всего			48,536	51,742	229,58	1593,98	24,53

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	208,1/1	154	5,6	6,5	27,7	189,3	0,4
Бутерброд с джемом	3,16 сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Какао с молоком	304,1	180	3	2,76	12,24	84,6	0,47
Итого			10,9	12,8	54,55	374,9	0,87
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Салат "Пестрый"	32,1/1	50	0,9	0,03	2,45	24	0
Суп картофельный с крупой	57	180	1,55	2,28	12,82	78,2	0
Картофель отварной с маслом	146,1/1	134	2,6	2,8	19,4	115,4	5,6
Котлеты или биточки рыбные	85,1	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,19	0,19	22,66	94,38	4,8
Хлеб 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			21,74	14,5	93,37	607,78	50,45
уплотненный полдник							
Пирожок с капустой	267,сб.2018г	70	4,6	5,3	23,1	159	0
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			5,09	5,718	37,04	222,21	10
Всего			38,73	33,018	218,56	1332,09	66,6