

Основное меню (новое)

для организации питания воспитанников
Благовещенского района республики

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: Осень -Зима 2023 -2024г



1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Вит.С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	208	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			9,8	12,37	58,81	376	0,53
второй завтрак							
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	57	200	1,4	4,5	6,8	76	9,6
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Рыба, тушеная в томате с овощами	82	100	12,1	8	4,7	140	1,29
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
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			23,6	17,4	87,74	608,8	17,59
уплотненный полдник							
Морковь свежая	16	60	0,8	0,06	4,1	20	3,0
Картофельное пюре	148	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			5,85	4,93	35	213,3	15,53
всего			30,68	24,26	173,66	1053,6	50,53



2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	185	200/5	9	5,1	53	284	11,3
Бутерброд с джемом	1 сб.2004г	30/6	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Чай с лимоном и сахаром	294	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0
итого			11,39	5,35	88,39	437,62	11,31
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	82	3,3
обед							
Винегрет овощной	44,сб.2018г	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11
Суп картофельный с клецками	41,сб.2010г	200	1,7	2,3	11,5	74	5,28
Плов из мяса птицы	140	220	21	27	35,8	473	0,73
Витаминизированный кисель	319	200	0	0	20	76	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			27,9	31,3	97,34	783,8	14,22
уплотненный полдник							
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			10,65	14,08	21,48	245,3	2,26
всего			49,99	50,93	218,21	1548,72	31,09



3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Бутерброд с сыром	3,сб.Могильного	20/7	1,6	5,3	23,6	148	0,07
итого			7,2	9,53	66	369	0,07
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,8	4,9	7,5	92	175
обед							
Суп картофельный с горохом и гречками	67	200/15	6,2	4,1	25,5	169	3,73
Мясо тушеное	191	100	17,5	6,1	2,99	136,51	1,12
Картофельное пюре	138,06	180	3,95	6,09	26,5	192,55	8,24
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	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			32,15	16,92	89,83	650,86	21,99
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04
итого			8,8	5,72	42,32	262,5	0,08
всего			52,95	37,07	205,65	1374,36	197,14



4 день

0	0,35	15,9
12		

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	191	200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,50
Бутерброд с сыром	3,сб.Могильного	20/7	1,6	5,3	23,6	148	0,07
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			7,4	13,13	72,5	426	0,57
второй завтрак							
Кефир	295	200	5,5	5,6	16,4	140	0,56
обед							
Суп лапша домашняя	70	200	2,1	3,4	9,3	77	0,48
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	138	60/30	10,4	11,4	11,7	194	0,11
Картофельное пюре	148	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Компот из свежих плодов	294	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,13
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			20,16	20,16	85,73	614,45	16,22
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52
Кондитерское изделие		26	1,75	4	16,7	110	26
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	1,7
итого			8,1	8,47	43,4	285,3	28,22
всего			41,16	47,36	218,03	1465,75	45,57



6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	204	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55
Бутерброд с джемом	1 сб.2004г	20/4	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Чай с молоком	296	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0
итого			8,72	9,64	60,82	365,32	0,56
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	82	3,3
обед							
Суп картофельный с фрикадельками	71	200/20	1,1	3,1	6,4	61	5,11
Рагу из птицы	214	175	15,38	19,59	18,2	308,58	7,46
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
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			21,08	23,39	67,54	566,38	18,77
уплотненный полдник							
Винегрет овощной	44	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	1,7
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			8,25	5,88	57,48	309,3	4,81
всего			38,1	39,11	196,84	1323	27,44



7 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	200/5	9	5,1	53	284	11,3
Бутерброд с джемом	1 сб.2004г	20/4	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			11,42	5,36	73,1	377	11,31
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	45	0
обед							
Рассольник Ленинградский	58	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36
Жаркое по домашнему(курица)	101	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4
Компот из свежих плодов	294	200	0,16	0,16	18,89	78,65	1,12
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			28,46	28,26	77,23	685,45	20,98
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	279	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			8,8	5,72	42,32	262,5	15,04
всего			48,73	39,54	203,65	1369,95	47,33



8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Ккал	Масса,г
завтрак							
Каша "Артек" молочная жидкая	195	200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,5
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Бутерброд с сыром	3,сб.Могильного	20/7	1,6	5,3	23,6	148	0,07
итого			9,8	12,93	107,1	674,1	0,57
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	175	4,8	4,9	7,5	92	0,91
обед							
Суп крестьянский с крупой	69	200	1,8	3,9	10,1	87	6,41
Гуляш из говядины	99	45/45	14,19	14,75	2,63	200,08	0,98
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	1,6
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			25,99	23,48	80,87	635,88	14,09
уплотненный полдник							
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Кондитерское изделие		26	1,75	4	16,7	110	0
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	1,7
итого			12,4	18,07	29,1	331,3	1,83
всего			52,99	59,38	224,57	1733,28	17,4



9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Бутерброд с маслом	1 сб.2004г	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром и лимоном	294	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0
итого			7,1	6,84	58,35	327,62	0
второй завтрак							
Кефир	295	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из белокачанной капусты	6	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
Свекольник со сметаной	72	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99
Рыба, тушеная в томате с овощами.	82	100	12,1	8	4,7	140	1,29
Картофельное пюре	148	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Компот из смеси сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
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			23,6	20,05	89,24	642,8	33,9
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			8,8	5,72	42,32	262,5	15,04
всего			43,6	36,81	196,31	1311,92	49,72



10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая	210	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53
Чай с сахаром	298	200	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			9,77	13,08	52,34	356	0,66
второй завтрак							
Сок		150	0,05	0,2	11	45	0
обед							
Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	200/15	6,2	4,1	25,5	169	3,73
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137	60/30	9,92	11,21	6,77	167,48	1,12
Рис припущенный	225	160	3,96	5,8	40,28	229,4	8,48
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
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			24,68	21,81	115,49	762,68	20,03
уплотненный полдник							
Оладьи с молоком стуженным	262	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			6,5	6,02	35,42	223	0,35
всего			41	41,11	214,25	1386,68	21,04

