

16

Ваш!



Утверждаю
ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.

Согласовано
Заведующий МБДОУ Вешенский
д/с «Родничок» №1
Зотьева Л.В.



Примерное 10-дневное меню
для питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение
для возрастных категорий с 3 до 7 лет

1 день

2 день

Сборник репентур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	2	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
2012	93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	150,0	18,6	114,1	0,4
	ТК№035	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				7,1	7,3	43,3	249,3	0,1	2,5	0,0	0,4	164,9	25,2	128,6	1,0
II Завтрак															
	ТК № 010	Фрукты	80	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Обед															
2012	67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	180/10/5	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	40,5	20,2	61,8	1,1
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	118,0	176,0	4,0
2008	172	Котлеты рубленые из говядины/свинины	60	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	10,4	14,8	92,9	1,6
2008	364	Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1	0,1	2,4	3,0	6,0	0,1
	ТК№017	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-поре, зелень	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2
	ТК№013	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,3	27,8	80,7	696,3	0,2	11,9	0,3	4,2	90,0	167,0	372,4	7,9
Полдник															
2008	214	Сметан натуральный	120	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	80,9	13,7	183,8	2,1
	ТК №013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№035	Чай с сахаром	150/7	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				14,5	17,0	20,4	204,3	0,1	2,7	0,2	5,1	100,8	28,0	225,4	3,4
Всего за день:				48,3	52,7	172,1	1 272,3	0,4	25,4	0,6	10,3	378,3	246,8	760,7	14,7
Сбалансированность:				1	1,1	3,6									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша манная жидкая с маслом сливочным	180	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,4
2012	1	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№035	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0	0,0	0,5	0,1	1,1	128,5	22,7	113,7	0,9
II Завтрак															
2008	442	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				4,0	4,2	52,5	224,0	0,0	1,4	0,0	0,0	21,8	13,7	43,7	3,1
Обед															
2012	76	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,5	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	165	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	5,4	25,0	162,0	0,0	0,0	35,4	0,5	15,4	14,9	121,4	0,7
2012	269	Пудинг рыбный запеченный	70	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	49,0	31,1	143,3	0,5
	ТК№017	Овощи (свежие,мороженые,консервированные),включая соленые и квашенные,томат-пюре,зелень	40	0,4	0,0	0,9	6,9	0,0	1,1	0,0	0,0	11,1	6,7	11,5	0,3
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,6	24,2	78,1	620,0	0,0	15,8	1,3	6,5	159,2	85,7	306,0	4,5
Полдник															
2008	464	Сдоба обыкновенная	50	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	105,5	22,3	133,1	1,0
	ТК№043	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,7	22,3	93,6	0,6
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	222,2	44,6	226,7	1,6
Всего за день:				46,0	47,5	164,4	1 267,4	0,1	22,9	1,7	8,1	528,5	164,3	637,9	8,7
Сбалансированность:				1	1,0	3,6									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша овсяная "геркулес" жидкая	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2
2012	3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3
	ТК№040	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	300,2	64,2	283,3	1,9
II Завтрак															
	ТК№010	Фрукты	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Обед															
2012	82	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицы и зеленью петрушки	180/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	23,3	22,3	69,2	1,1
2012	294	Плов из курицы	200	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	26,6	28,1	300,3	6,2
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,5	14,2	61,9	512,2	0,3	22,0	6,1	3,1	74,0	64,4	419,0	8,9
Полдник															
2008	477	Оладьи с повидлом	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	34,6	10,1	57,3	0,4
	ТК№035	Чай с сахаром	150/7	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				8,4	7,5	8,7	270,9	0,1	1,2	0,0	0,3	282,6	38,1	241,3	0,4
Всего за день:				50,1	41,3	136,4	1 218,1	0,5	25,6	6,1	4,5	668,0	173,1	954,9	13,5
Сбалансированность:				1	0,8	2,7									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	180	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	158,7	29,1	143,5	0,5
2012	3	Бутерброд с сыром	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4
	ТК№040	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	389,6	49,9	301,8	1,3
II Завтрак															
	ТК №002	Фрукты	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Обед															
2012	81	Суп картофельный с горохом и гречками	180/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	35,1	29,6	77,2	1,8
2008	165	Каша ячневая рассыпчатая	120	3,8	5,4	25,2	165,1	0,0	0,0	35,4	0,1	31,9	19,2	133,0	0,0
2008	259	Гуляш из говядины	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,6	12,4	14,9	107,2	1,6
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,8	25,4	79,1	667,8	0,2	16,5	0,2	6,5	100,7	84,7	311,3	5,9
Полдник															
2012	472	Булочка школьная	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4
2008	435	Кефир	180	7,2	2,4	10,1	96,0	0,0	1,2	0,0	0,0	297,6	33,6	220,8	0,0
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	284,3	36,8	251,5	0,4
Всего за день:				42,5	48,7	195,3	1 381,8	0,4	21,9	0,2	7,5	800,3	187,6	886,2	10,3
Сбалансированность:				1	1,1	4,6									

8 день

[illegible]

10 день

[illegible]

Прошито,
пронумеровано

3/94

листов
ООО «Лекин»

