

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 2 п. Новый"
(МБДОУ "Детский сад № 2 п. Новый")



Примерное шклическое меню (2-х недельное)

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
71 / 14-4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	146,25	0,08	0,09	0,32	87,14	0,54
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,04	0	0,63	97,47	0,11
14 / 609	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
Всего завтрак:		350	8,52	8,19	50,15	308,85	0,136	0,1	0,95	190,41	1,07
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
72 / 2	Салат витаминный	30	0,36	1,53	1,65	21,9	0,01	0	3,9	10,2	0,28
50 / 14-2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	6,23	65,25	0,06	0,6	11,88	53,66	0,93
73 / 356	Печень говяжья по-строгановски	50	9,75	4,7	3,8	96,5	0,4	0	2	13,5	3,25
74 / 256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0,04	0	0	8,8	0,77
111 / 494	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	23,3	82,5	0	0	0,375	21	1,13
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
13 / би	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		540	19,585	14,34	77,79	508,75	0,592	0,637	18,155	121,06	7,93
Полдник											
21 / 268	Омлет натуральный	80	6,9	10,46	1,72	128	0,04	0	0,25	61,54	1,3
10 / 196-629	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0	0	0,84	2,15	0,06
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего в полдник:		250	8,5	10,62	21,91	215,5	0,062	0,01	1,09	67,69	1,58
Всего в понедельник:		1265	37,623	33,5544	165,868	1100,438	0,848	0,7869	49,07	406,28	10,888

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 1 неделю вторник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
59 / 234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	0,12	0	1,11	115,76	0,92
25 / 286	Чай с сахаром	180	0,13	0	5,53	21,6	0	0	0	0,16	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
85 / бн	Сыр порционный	7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,003	0,02	0,05	66	0,07
Всего завтрак:		357,5	8,63	8,58	36,69	258,05	0,145	0,03	1,16	185,92	1,23
2-ой завтрак											
87 / бн	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,4	0,06	0,23	1,95	180	0,15
14 / 609	Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	0,012	0,006	0	3,48	0,252
Всего 2-ой завтрак:		162	5,25	4,926	16,128	129,44	0,072	0,236	1,95	183,48	0,402
Обед											
68 / 21	Салат из моркови	30	0,36	1,8	3,36	31,2	0,02	0	0,9	7,2	0,19
40 / 35	Суп гороховый с гренками	150	4,15	2,64	12,33	90	0,135	0	2,79	29,61	1,4
97 / 95	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	14,27	14,26	15,71	248	0,12	0,2	7,8	54,73	2,36
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0	0	0,45	2,55	0,35
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		520	21,17	19,2	51,03	464	0,335	0,227	11,94	103,99	5,65
Полдник											
100 / 041-1	Уха со взбитым яйцом	150	4,38	1,94	7,23	64	0,05	0,06	3,97	15,18	0,66
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего в полдник:		350	6,8	2,1	35,27	187	0,09	0,088	7,57	31,78	3,4
Всего в понедельник:		1389,5	41,85	34,806	139,118	1038,49	0,642	0,581	22,62	505,17	10,682

Сезон: **Лето**
 Категория: **1-3 лет**

Меню на 1 неделю среда

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
46 / 139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0	0,68	122,55	0,39
38 / 462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,04	0	0,63	100,17	0,58
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего завтрак:		350	8,81	7,63	37,04	251,75	0,122	0,01	1,31	226,72	1,19
2-ой завтрак											
83 / бн	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,4	0,2	0,6	122	0,1
116 / бн	или Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0,03	0,13	0,9	121	0,1
Всего 2-ой завтрак:		100	4,05	2,85	7,2	73	0,215	0,165	0,75	121,5	0,1
Обед											
42 / 6-1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,45	2	2,8	30,5	0,01	0,01	11,22	12,41	0,17
32 / 95	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,66	4,17	45	0,03	0	4,8	22,05	0,66
119 / 86	Рыба в омлете	50	8,28	8,4	1,205	113,5	0,035	0	0,61	34,3	0,685
30 / 377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	0,09	0	2,64	27,5	0,61
111 / 494	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	23,3	82,5	0	0	0,375	21	1,13
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		540	17,015	18,04	58,995	455,8	0,247	0,047	19,645	131,16	4,825
Полдник											
121 / 113	Вареники ленивые	80	11,2	8,22	10,71	161,6	0,032	0	0,13	94,29	0,42
86 / бн	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,038	0,1	30,7	0,02
101 / 115	или Соус сметанный сладкий	10	0,345	0,61	1,64	13,5	0,005	0,01	0,04	9,3	0,015
25 / 286	Чай с сахаром	150	0,11	0	4,61	18	0	0	0	0,14	0,02
Всего в полдник:		240	11,8425	8,95	18,915	202,75	0,0375	0,024	0,2	114,43	0,4575
Всего в понедельник:		1230	41,7175	37,47	122,15	983,3	0,6215	0,246	21,905	593,81	6,5725

Сезон: **Лето**
 Категория: **1-3 лет**

Меню на 1 неделю четверг

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
1 / 254	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	0,17	1,02	101,85	2,58
24 / 134	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02	0,13	0,59	115,29	0,58
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
85 / бн	Сыр порционный	7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,003	0,02	0,05	66	0,07
Всего завтрак:		357,5	12,94	14,95	50,22	384,9	0,185	0,33	1,66	287,14	3,45
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
107 / 017	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,22	2,13	0,72	23	1	0,01	2,79	6,4	0,16
39 / 115	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,59	2,1	5,67	48	0,03	0	2,36	10,65	0,41
45 / 108	Курица отварная	60	13,36	8,5	0	139,5	0,07	0,07	0,08	10,14	0,74
6 / 428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	0,03	18,7	67,1	1,1
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0	0	0,45	2,55	0,35
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		550	23,15	17,35	40,15	421,6	1,222	0,147	24,38	110,74	4,33
Полдник											
76 / 454	Пирожок с рыбным фаршем	100	12,6	5,7	36,3	246	0,12	0,1	0,1	21,4	1,42
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Всего в полдник:		280	13,5	5,7	54,5	322	0,138	0,118	3,7	34	3,94
Всего в понедельник:		1312,5	50,608	38,4044	160,888	1195,838	1,603	0,6349	58,615	459	12,028

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 1 неделю пятница

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
27 / 229	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	0,06	0	0,96	95,12	0,32
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,88	10,2	66	0,03	0	0,53	81,23	0,09
9 / 1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
11 / 114	Хлеб пшеничный	23,5	1,79	0,19	11,56	55,23	0,03	0,01	0	4,7	0,26
Всего завтрак:		363,5	12,8	11,5	42,25	323,7	0,15	0,19	1,49	203,05	1,67
2-ой завтрак											
98 / бн	Кефир	100	2,8	0,05	8,2	45,5	0,03	0,14	0,28	111,01	0,1
14 / 609	Печенье	13	0,975	1,274	9,672	54,21	0,013	0,0065	0	3,77	0,273
Всего 2-ой завтрак:		113	3,775	1,324	17,872	99,71	0,043	0,1465	0,28	114,78	0,373
Обед											
108 / 020	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	30	0,33	2,14	1,35	26,7	0,018	0	5,3	4,8	0,25
66 / 124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	2,93	4,35	48,75	0,02	0,03	6,02	19,8	0,26
117 / 75	Котлета "Детская"	50	7,64	8,625	4,34	125,8	0,033	0,083	0,2	11,8	1,33
43 / 420	Рис припущенный	110	2,6	4,43	23,76	145,31	0,02	0,01	0	3,52	0,37
53 / 496	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,73	58,5	0	0	60	8,93	0,45
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		520	14,39	18,755	58,83	465,36	0,151	0,15	71,52	58,75	4,01
Полдник											
33 / 319	Залежанка из творога	80	12,8	13,44	12,74	226,66	0,04	0,27	0,32	158,4	0,54
101 / 115	Соус сметанный сладкий	10	0,345	0,61	1,64	13,5	0,005	0,01	0,04	9,3	0,015
25 / 286	Чай с сахаром	150	0,11	0	4,61	18	0	0	0	0,14	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего в полдник:		260	14,775	14,21	28,83	305,16	0,067	0,29	0,36	171,84	0,795
Всего в понедельник:		1256,5	45,74	45,789	147,782	1193,93	0,411	0,7765	73,65	548,42	6,848

Сезон: **Лето**
 Категория: **1-3 лет**

Меню на 2 неделю понедельник

№ тех. карты/ рецептура	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
79 / 170	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,05	0,15	0,96	116,7	0,2
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,04	0	0,63	97,47	0,11
14 / 609	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
Всего завтрак:		350	7,64	8,08	39,51	261,45	0,106	0,16	1,59	219,97	0,73
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
5 / 22	Салат из моркови и яблок	30	0,3	1,83	2,25	26,7	0,02	0	1,62	6,9	0,35
89 / 136	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,2	0,05	0,03	5,51	22,65	0,92
58 / 112	Капуста тушеная с мясом	180	8,1	6,8	6,62	230	0,07	0,14	17,7	71,02	2,72
111 / 494	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	23,3	82,5	0	0	0,375	21	1,13
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
13 / 61	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		560	13,915	11,88	60,53	504,7	0,222	0,207	25,205	135,47	6,69
Полдник											
130 / 78	Омлет натуральный с сыром	80	7,39	7,86	2,38	109,6	0,03	0	0,23	145,79	1,02
25 / 286	Чай с сахаром	150	0,11	0	4,61	18	0	0	0	0,14	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего в полдник:		250	9,02	8,02	16,83	174,6	0,052	0,01	0,23	149,93	1,26
Всего в понедельник:		1285	31,593	28,3844	132,888	1008,088	0,438	0,4169	55,9	532,49	8,988

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 2 неделю вторник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
37 / 230	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,86	152,93	0,06	0	1,01	100,1	0,35
25 / 286	Чай с сахаром	180	0,13	0	5,53	21,6	0	0	0	0,16	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего завтрак:		350	6,2	4,99	38,23	221,53	0,082	0,01	1,01	104,26	0,59
2-ой завтрак											
87 / бн	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,4	0,06	0,23	1,95	180	0,15
14 / 609	Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	0,012	0,006	0	3,48	0,252
Всего 2-ой завтрак:		162	5,25	4,926	16,128	129,44	0,072	0,236	1,95	183,48	0,402
Обед											
29 / 2	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	0,01	0,01	8,34	13,2	0,18
61 / 119	Суп картофельный с рыбой	150	7,08	2,34	6,48	75,3	0,09	0	5,21	24,3	0,74
52/ 368	Гуляш	50	7,34	8,07	1,84	109,34	0,03	0	0,54	7,67	1,1
118 / 248	Каша перловая рассыпчатая	110	3,37	4,94	23,1	153	0,033	0,022	0	14,3	0,66
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0	0	0,45	2,55	0,35
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		520	20,66	18,88	53,93	473,24	0,223	0,059	14,54	71,92	4,38
Полдник											
7 / 355	Запеканка из печени с рисом	70	12,13	3,73	9,8	121,33	0,08	0	6,07	13,5	4,42
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего в полдник:		270	14,55	3,89	37,84	244,33	0,12	0,028	9,67	30,1	7,16
Всего в понедельник:		1302	46,66	32,686	146,128	1068,54	0,497	0,333	27,17	389,76	12,532

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 2 неделю среда

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
54 / 273	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,1	26,85	212,7	0,15	0,14	1,1	108,45	0,9
38 / 462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,04	0	0,63	100,17	0,58
9 / 1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего завтрак:		390	15,44	14,47	49,41	407,3	0,242	0,33	1,73	234,62	2,7
2-ой завтрак											
83 / бн	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,4	0,2	0,6	122	0,1
116 / бн	или Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0,03	0,13	0,9	121	0,1
Всего 2-ой завтрак:		100	4,05	2,85	7,2	73	0,215	0,165	0,75	121,5	0,1
Обед											
106 / 019	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	30	0,3	2,14	1,13	25	0,015	0,01	5,15	5,45	0,22
49 / 15-2	Суп овощной с мясными фрикадельками, со сме	150	3,83	9,23	10,35	141	0,09	0,09	9	37,01	1,2
64 / 349	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,75	2,57	2,25	51,07	0,03	0,03	1,68	12,5	0,29
30 / 377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	0,09	0	2,64	27,5	0,61
111 / 494	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	23,3	82,5	0	0	0,375	21	1,13
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		520	14,535	18,76	54,71	436,87	0,285	0,157	18,845	113,36	4,8
Полдник											
65 / 284	Суфле из творога паровое	80	10,4	4	10,4	119,2	0,04	0	0,24	88,8	0,47
86 / бн	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,038	0,1	30,7	0,02
101 / 115	или Соус сметанный сладкий	10	0,345	0,61	1,64	13,5	0,005	0,01	0,04	9,3	0,015
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
25 / 286	Чай с сахаром	150	0,11	0	4,61	18	0	0	0	0,14	0,02
Всего в полдник:		260	12,563	4,89	28,445	207,35	0,0675	0,034	0,31	112,94	0,728
Всего в поведельник:		1270	46,5875	40,97	139,765	1124,52	0,8095	0,686	21,635	582,42	8,3275

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 2 неделю четверг

№ тех. карты/ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
46 / 139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0	0,68	122,55	0,39
24 / 134	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02	0,13	0,59	115,29	0,58
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего завтрак:		350	8,65	7,94	40,55	265,5	0,102	0,14	1,27	241,84	1,19
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
107 / 017	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,22	2,13	0,72	23	1	0,01	2,79	6,4	0,16
69 / 128	Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,31	6,68	53,33	0,02	0	0,3	12	0,32
67 / 411	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,26	32,49	307,66	0,014	0,072	1,1	28,26	1,12
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		590	20,17	18,28	79,23	567,29	1,134	0,137	7,79	73,16	5,69
Полдник											
124 / 138	Пирожок печеный с капустой	100	6,77	9,07	32,62	239	0,07	0	5,61	49,13	0,9
87 / бн	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,4	0,06	0,23	1,95	180	0,15
Всего в полдник:		250	11,12	12,82	39,82	318,4	0,13	0,23	7,56	229,13	1,05
Всего в понедельник:		1315	40,958	39,4444	175,618	1218,528	1,424	0,5469	45,495	571,25	8,238

Сезон: Лето
Категория: 1-3 лет

Меню на 2 неделю пятница

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
15 / 232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	0,11	0	1,25	102	1,38
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,04	0	0,63	97,47	0,1
85 / бн	Сыр порционный	7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,003	0,02	0,05	66	0,07
11 / 114	Хлеб пшеничный	23,5	1,79	0,19	11,56	55,23	0,03	0,01	0	4,7	0,26
Всего завтрак:		361	11,51	9,51	50,34	333,39	0,183	0,03	1,93	270,17	1,82
2-ой завтрак											
98 / бн	Кефир	100	2,8	0,05	8,2	45,5	0,03	0,14	0,28	111,01	0,1
14 / 609	Печенье	13	0,975	1,274	9,672	54,21	0,013	0,0065	0	3,77	0,273
Всего 2-ой завтрак:		113	3,775	1,324	17,872	99,71	0,043	0,1465	0,28	114,78	0,373
Обед											
129 / 10	Салат "Синьор помидор"	30	0,44	1,53	2,88	27	0,012	0	9,66	11,44	0,19
131 / 5	или Салат из капусты белокачанной и огурцов	30	0,3	1,8	0,93	21	0,01	0	5,1	9,6	0,15
17 / 100	Рассольник	150	1,58	3,06	7,95	65,7	0,06	0	4,26	10,05	0,51
120 / 99	Шницель	50	7,63	5,8	2,4	92,5	0,03	0,05	0	5,85	1,26
56 / 423	Пюре из гороха с маслом	110	10,46	3,22	20,82	151,86	0,22	0,07	0	60,09	3,54
10 / 196-629	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0	0	0,84	2,15	0,06
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
Всего в обед:		540	23,95	14,325	64,565	481,86	0,403	0,157	12,48	102,56	7,11
Полдник											
123 / 177	Сочни с творогом	100	10,19	15,01	39,84	335	0,06	0	0,06	61,49	0,85
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0	0	0,45	2,55	0,35
Всего в полдник:		250	10,27	15,09	48,17	369,5	0,06	0	0,51	64,04	1,2
Всего в понедельник:		1264	49,505	40,249	180,947	1284,46	0,689	0,3335	15,2	551,55	10,503