

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка» ГБОУ СОШ пос. Кинельский для детей до 3-х лет

Меню 1неделя, 1день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
4	Каша рисовая молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		324	9,26	16,17	42,73	394,2	3,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
8	Салат морковно-яблочный	50	0,45	3,0	4,5	44,85	7,95
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	3,4	3,44	5,62	64,74	9,016
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	60/30/90	8,72	7,78	13,25	168,6	8,26
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		592	16,54	12,73	57,95	428,21	27,27
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		252	8,06	9,44	22,95	209,72	0,52
Итого за день		1360	35,78	39,5	153,7	1183,77	36,29

Меню 1неделя, 2день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
13	Каша «Дружба» молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		322	6,2	7,92	35,13	274,42	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
22	Огурец свежий порционно	25	0,2	0,02	0,65	3,5	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	50/110	12,73	11	26,43	257,5	0,22
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		577	20,75	24,0	70,12	509,74	25,24
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47
Итого за день		1369	35,99	39,18	168,92	1130,1	42,73

Меню 1неделя, 3день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		324	8,92	12,2	39,78	281,37	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	50	0,59	3,0	4,1	41,48	8,7
5	Рассольник на м/к бульоне	180	1,35	5,08	10,45	87,6	2,466
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	70/120	23	8,9	25,3	233	0,2
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		622	29,08	18,81	75,45	546,43	7,46
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник							
Ужин							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		210	3,89	4,82	38,45	209,95	10,64
Итого за день		1306	44,89	38,33	169,83	1138,75	24,52

Меню 1неделя, 4день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,63
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		320	9,19	11,57	45,39	325,93	2,13
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
Обед							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,28	5,01	9,16	77,08	3,87
33	Куры отварные, картофельное пюре	60/110	11,79	8,91	13,4	198,4	0,16
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		622	18,22	15,41	71,39	567,79	21,15
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,52	9,2	35,6	204,3	0,47
Итого за день		1370	38,13	39,18	173,68	1221,02	31,15

Меню 1неделя, 5 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
22	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		327	11,96	11,12	45,4	305,27	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Полдник							
3	Салат свекольный	45	0,4	3,0	0,8	43,0	3,6
6	Суп фасолевый м/к бульоне	180	1,42	4,31	7,67	80,5	4,16
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		582	19,79	22,65	64,64	495,26	29,46
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
33	Рыба под омлетом	140	4,05	9,27	1,61	104	1,95
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	14,23	68,7	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		312	5,67	10,26	24,81	210,8	1,97
Итого за день		1413	39,34	45,19	164,92	1162,97	40,03

Меню 2неделя, 6 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	120/28	2,03	6,75	12,10	141,80	0,1
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		318	6,47	11,65	38,37	312,19	1,6
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
2	Салат из свеклы с луком	45	0,8	3,0	0,84	31,0	2,776
7	Суп овощной на м/к бульоне	180	1,31	4,85	5,12	73,88	8,756
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	50/30/ 110	10,88	5,48	29,58	206,58	1,1
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		627	16,75	14,74	75	496,87	18,5
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,75	0
Итого за ужин		252	6,74	7,84	33,3	235,48	1,52
Итого за день		1389	31,88	35,39	176,74	1196,18	27,12

Меню 2 неделя, 7 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
6	Суп вермишелевый молочный	160	5,12	6,85	14,10	141,66	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		334	9,94	15,26	36,08	322,7	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	45	1,7	7,1	5,8	90,9	5,8
3	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,93	4,06	10,31	76,88	4,144
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		582	20,7	22,4	67,32	558,24	28,62
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,52	9,2	35,6	204,3	0,47
Итого за день		1396	40,08	48,02	169,07	1236,88	37,69

Меню 2 неделя, 8 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19	149,4	1,5
13	Чай сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	10,23	93,87	0
Итого за завтрак		324	8,92	12,2	38,2	281,37	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
7	Салат капустно-морковный	50	0,55	3,0	2,18	38,08	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	0,88	4,39	4,37	72,08	4,56
1	Жаркое по-домашнему	160	8,89	8,37	16,2	178,6	5,29
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		577	14,32	14,31	58,46	444,26	36,85
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		210	3,89	4,82	38,45	209,95	10,64
Итого за день		1261	30,13	33,83	151,26	1013,58	53,91

Меню 2 неделя, 9 день

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		327	11,96	11,12	47,4	305,27	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
22	Огурец свежий порционно	25	0,2	0,02	0,65	3,5	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/ 130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		632	17,45	18,41	68,49	503,51	24,62
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47
Итого за день		1429	38,45	36,79	179,56	1154,72	33,69

Меню 2 неделя, 10 день

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
19	Каша манная молочная	150	7,22	6,96	28,0	161,4	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		320	11,82	11,95	59,22	349,83	3,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
20	Огурец соленый порционно	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180	2,43	5,57	4,99	76,6	8,53
6	Плов мясной	160	7,4	8,6	23,35	205,92	0,688
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		592	14,21	18,63	64,66	507,02	24,8
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник							
Ужин							
14	Булочка с повидлом	85	4,84	5,64	35,5	238,0	0,16
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		215	5,64	5,64	51,5	316,6	3,16
Итого за день		1284	34,67	38,72	191,53	1274,45	35,86
Итого за период			365,17	391,15	1696,34	11675,62	36,2