

УТВЕРЖДЕНО приказом от 10.12.2016 № 254

заведующего МБДОУ "Детский сад "Лунтик" с. Пионерское"

О.Ю.Ершова

Основное организационное меню на осенне-зимний период для питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 1			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая	120	5,9	3,98	26,54	165,3	314
	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак			7,52	4,19	43,19	240,3	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			2,25	4,2	21,75	126	
обед	Щи на м/б с фасолью	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Рыба припущенная	60	10,45	0,95	0,16	55	259
	Каша рисовая с овощами	120	2,82	3,02	27,89	150	180
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
итого за обед			18,83	7,41	77,49	462	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	155	10,49	10,35	27,95	247	225
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	416
итого за полдник			13,64	13,07	12,96	336	
Итого за день			42,24	28,87	155,39	1164,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 2			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,93	13,93	110,1	101
	Бутерброд с маслом	20/5/10	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29	412
Итого за завтрак			5,99	5,14	30,69	186,1	
II завтрак	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,16	9,79	80,85	87
	Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	298
	Каша пшеничная	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Кисель из сухофруктов	150	0,66	0,045	21,44	88,8	398
итого за обед			20,67	14,165	84	551,97	
Полдник	Кекс морковный с изюмом	75	3,45	17,43	29,46	288	483
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			3,49	17,44	36,45	316	
Итого за день			30,55	37,145	160,94	1098,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 3			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109,9	100
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29	412
Итого за завтрак			5,95	4,12	30,89	185,9	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			2,25	4,2	21,75	126	
обед	Борщ на м/б	150	1,65	3,56	8,2	71,55	65
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	305
	Каша гречневая	120	5,9	3,98	26,54	165,3	314
	Капуста квашеная	30	0,27	0,03	1,29	5,7	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	418
итого за обед			24,18	10,82	84,18	535,05	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	251
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
итого за полдник			11,92	8,75	21,54	213	
Итого за день:			44,3	27,89	158,36	1059,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 4			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный (овсянка)	150	4,4	4,45	13,45	111,6	94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак			6,02	4,66	30,1	186,6	
итого за завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
			0,4	0,4	0,8	44	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,26	62,85	88
	Птица тушеная с овощами в соусе	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
итого за обед			14,96	7,96	64,51	396,25	
Полдник	Кекс морковный с изюмом	75	3,45	17,43	29,46	288	483
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			3,49	17,44	36,45	316	
Итого за день:			24,87	30,46	131,86	942,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 5			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	99
	Бутерброд с джемом	20/5/10	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак			5,52	4,02	28,96	174,15	
II завтрак	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418
итого за завтрак			1,12	2,7	10,2	72	п/п
обед	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,63	8,74	54,45	86
	Тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,2	12,2	152	284
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	321
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	391
итого за обед			12,87	13,99	65,37	440,39	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	30	0,3	2,10	0,3	29,1	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			7	6,91	17,23	167,1	
Итого за день:			26,51	27,62	121,76	853,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2, день 6			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны отварные с маслом слив.	120	4,04	3,31	19,4	123,5	335
	Бутерброд с джемом	20/5/10	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак			5,66	3,52	36,05	198,5	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			2,25	4,2	21,75	126	
обед	Борщ с картофелем на м/б	150	1,22	3	8,46	65,8	64
	Рыба припущенная	60	10,45	0,95	0,16	55	259
	Каша рисовая с овощами	120	2,82	3,02	27,89	150	180
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	391
итого за обед			18,8	7,59	77,95	465,4	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	251
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	416
итого за полдник			11,92	8,75	21,54	213	
Итого за день:			38,63	24,06	157,29	1002,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 7			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный овсяный	150	4,4	4,45	13,45	111,6	94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29	412
Итого за завтрак			6,04	4,66	30,21	187,6	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,16	9,79	80,85	87
	Тефтели мясные	60	8,18	1,8	10,3	159	303
	Гречневая каша	100	5,9	3,98	26,54	165,3	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Кисель из сухофруктов	150	0,66	0,045	21,44	88,8	394
итого за обед			22,23	9,485	91,6	615,35	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	30	0,3	2,10	0,3	29,1	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			7	6,91	17,23	167,1	
Итого за день:			35,67	21,455	148,84	1014,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 8			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,93	13,93	110,1	101
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29	412
Итого за завтрак			5,99	5,14	30,69	186,1	
II завтрак	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
итого за завтрак			2,25	4,2	21,75	126	
обед	Щи с мясом и фасолью	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	305
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	321
	Капуста квашеная	30	0,27	0,03	1,29	5,7	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
итого за обед			19,7	10,06	76,55	479,64	
Полдник	Булочка творожная	45	6,54	3,03	24,79	153	470
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
итого за полдник			9,69	5,75	37,75	242	
Итого за день:			37,63	25,15	166,74	1033,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 9			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29	412
Итого за завтрак			7,37	11,25	17,86	203	
II завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44	
обед	Борщ на м/б	150	1,65	3,56	8,2	71,55	65
	Птица тушеная с овощами в соусе	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	418
итого за обед			15,25	9,61	63,37	407,95	
Полдник	Кекс морковный с изюмом	75	3,45	17,43	29,46	288	483
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			3,49	17,44	36,45	316	
Итого за день:			26,51	38,7	127,48	970,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1, день 10			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	100
	Бутерброд с маслом	20/5/10	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак			6,1	4,32	29,46	181,2	
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
II завтрак	Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	418
итого за завтрак			1,87	2,7	25,35	136	418
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,26	62,85	88
	Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	298
	Каша пшеничная	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Овощи соленные	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	13,36	70,5	п/п
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
итого за обед			18,82	12,87	77,26	506,17	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	30	0,3	2,10	0,3	29,1	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			7	6,91	17,23	167,1	
Итого за день:			33,79	26,8	149,3	990,47	