

Утверждаю:

Заведующая МБДОУОВ
Копьёвский детский сад
«Колосок»

Л.А. Владимирова



Меню приготавливаемых блюд

**МБДОУОВ «Копьёвский детский сад «Колосок» по
организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10 - часовым пребыванием в
соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов питания**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
1 день													
Завтрак													
2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200\10	4,6	6,2	20,7	157	0,06	0,06	0,01	105,9	0,01	1
2008	432	Кофейный напиток	180	1,13	0,98	16,8	80,25	0,015	0,007	0	45,75	0	0,75
к/к	к/к	Батон нарезной со сливочным маслом	60\7	0,02	3,92	0,02	36,7	0,04	0,01	0	7,6	0	0,48
		Итого		5,75	11,1	37,52	273,95	0,115	0,077	0,1	159,25		2,23
Завтрак 2													
к/к	к/к	Яблоко свежее	60	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4		0,88
		Итого		0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	6,40		0,88
Обед													
к/к	к/к	Салат витаминный	40	1,08	2,04	1,04	26,8	0	0	7,2	6,9		0,21
2008	76	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\15	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39		0,98
2008	229	Рыба - по польски	80	10,74	9,42	0	53,2	0,06	0,05	0	15,4		0,42
2008	402	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,78	0	20,22	80,6	0,015	0,007	0	15,75		0,52
к/к	к/к	Хлеб -пшеничный	360	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6		1,44
		Итого		18,17	16,14	38,61	297,1	0,655	0,217	20,74	131,59		4,75
Полдник													
2008	156	Сушка на сметане	80	3,72	0,4	27,88	126,8	0,056	0,042	1,4	35		0,7
2008	435	Чай с сахаром	180	0	0	11,46	11,46	0,0075	0,006	9,75	6		0
		Итого за день		3,72	0,40	39,34	138,26	0,09	0,09	11,15	41,00		1,11
		среднедневная сбалансированность.		1,0	0,9	4,0	728,11	0,87	0,39	42,74	343,64		8,97
2 день													
Завтрак													
Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200\10	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,65		1,5
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5		1

к/к	к/к	Батон «Нарезной» с сыром	60,7	4,46	3,31	20,7	131,36	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		10,16	9,71	55,2	347,36	0,12	0,07	0,72	88,25	2,98

Завтрак 2

к/к	к/к	Груша свежая	60	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
		Итого		0,10	0,10	4,12	18,80	0,02	0,02	3,00	7,20	1,38

2008	100	Закуска "Икра кабачковая"	40	2,438	1,85	3,74	47,98	0,066	0,054	4,8	13,8	0,6
2008	100	Суп гороховый протёртый	250	8,04	8,14	0,23	103,47	0,066	0,054	4,8	13,8	0,6
2008	290	котлета мясная из фарша	80	0,544	0,664	4,28	25,92	0,29	0,23	36	15	10
2008	338	Картофельное пюре	130	4,7	5,7	18,89	92,98	0,58	0,03	11	44	1,1
2008	442	Компот из изюма с витамином С	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		18,122	16,804	50,34	378,35	1,026	0,354	54,8	94,9	15,24

Полдник

2008	219	Сочни с творогом	60	4,51	3,94	18,3	216	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
2008	434	чай с сахаром	180	0	0	11,46	11,46	0,04	0,025	1,5	126	1
		Итого		4,51	3,94	29,76	227,46	0,087	0,045	2,28	249,67	1,62
		Итого за день		32,892	30,55	134,42	971,97	1,25	0,49	60,80	440,02	21,22
		среднедневная сбалансированность			1,0	4,0						

3 день

Завтрак

СБ.1996	286	Омлет натуральный	120/7	12,51	19,69	1,87	244,2	0,065	0,038	0,98	105	2,8
СБ.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» со сливочным маслом	60	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		15,61	20,85	32,13	386	0,105	0,048	0,98	117,6	4,28

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко свежес	60	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
		Итого		0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	6,40	0,88

Обед

2008	83	Закуска. Свеколка	40	1,26	0,6	5,53	37	0,024	0,012	15	30,6	0,525
------	----	-------------------	----	------	-----	------	----	-------	-------	----	------	-------

2008	83	Ши из свежей капусты со сметаной	250\10	1,26	0,6	5,53	37	0,024	0,012	15	30,6	0,525
2008	319	Тефтель из фарша	80	4,9	2,5	5,5	86	0,052	0,026	1,3	26	1,3
2008	335	Макароны	120	3,73	4,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
2008	402	Компот из чернослива с витамином С	180	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		12,42	7,88	66,6	427	0,256	0,128	19,63	120,5	4,695

Полдник

к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	2,5	0,15	6	46,5	0,0075	0,006	9,75	6	0
2008	471	Булочка «Веснушка»	60	3,6	3	27,2	152	0,07	0,05	0	9	0,4
		Итого		28,25	28,89	102,65	831,8					
		Итого за день		56,44	57,78	205,30	1663,60	0,37	0,19	24,61	244,50	9,86
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0						

4 день

Завтрак

Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200\10	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,075	0,99	110	2
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	к/к	Батон «Нарезной» со сливочным маслом	60	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		10,78	9,94	63,56	388,3	0,19	0,1	1,74	208,35	3,23

Завтрак 2

2008	442	Сок	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		Итого		0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10

Обед

Сб.2008	50	Закуска «Икра кабачковая»	40	0,24	3,03	4,56	55,2	0,01	0,005	2,1	14,4	0,57
2008	92/71	Суп картофельный протёртый	250	2,54	4,08	13,57	83,4	0,078	0,048	7,2	15	0,72
2008	231	Плов	120	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
2008	442	Компот из кураги с витамином С	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		16,08	12,36	45,43	349,6	0,218	0,113	14,3	68,17	5,3

Полдник

2008	445	Оладьи с молоком гущеным	60/15	7,4	6,94	46,6	278,5	0,15	0,1	1,5	95	2,5
2008	434	Чай с сахаром	180	5,19	4,51	8,59	96,05	0,04	0,025	1,5	126	1
		Итого		12,89	11,45	55,19	383,55					
		Итого за день		40,50	33,90	179,03	1185,95	0,43				
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

5 день

Завтрак

Сб.2008	184	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	6,8	7,1	26,9	199	0,14	0,075	0,99	96,97	3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» с вареной гущеной	60/20	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		9,53	8,12	54,59	327,7	0,18	0,085	0,99	109,57	4,48

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко свежее	60	0,43	0,00	5,86	24,80	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
		Итого		0,43	0,00	5,86	24,80	0,03	0,04	6,75	5,40	0,41

Обед

1997	71	Закуска из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,6	0,04	3,9	17,3	0,013	0,067	2,8	19,2	0,76
2008	91	Суп гречневый со сметаной	250/10	3,2	4,2	12,32	71,1	0,054	0,03	4,8	20,4	0,6
2008	299	Запеканка картофельная	250	14,09	19,04	26,6	333,9	0,13	0,1	6,67	28	2,25
2008	406	Компот из изюма с витамином С	180	0,53	0,08	27,75	113,25	0,015	0,05	0	20	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		20,07	23,66	78,92	579,05	0,282	0,277	14,27	99,2	5,25

Полдник

2008	129	Печенье	40	2,22	5,01	20,4	134,4	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
2008	435	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,5	38,8	0,04	0,025	1	126	0
		Итого		22,30	5,01	29,90	173,20					
		Итого за день		52,33	36,79	169,87	1120,15			22,01	214,17	10,14
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4,0						

6 день

Завтрак

Сб.1996	286	Каша геркулесовая с маслом	200\10	4,51	6,69	10,87	244,2	0,065	0,035	0	84,2	3,4
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	к/к	Батон «Нарезной» с сыром	60\7	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		9,32	9,59	47,46	436,4	0,135	0,06	0,75	182,55	4,63

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		Итого		0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10

Обед

1997	71	Салат с консервированной кукурузой	50	0,6	0,04	3,9	17,3	0,013	0,067	2,8	19,2	0,76
1996	163	Свекольник со сметаной	250\10	2,03\0,6	4,2\4,2	9,26\3,75	78,9\55	0,048	0,03	0,6	89,4	0,9
2008	292	Рыбные биточки с молочным соусом	80	5,22	5,36	5,32	158,2	0,04	0,03	1	14	2
2008	337	Гарнир - рис	120	3,01	5,78	18,88	159,24	0,05	0,03	4	30,67	0,6
2008	442	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	18,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		10,63	11,59	47,4	425,44	0,228	0,13	8,6	156,17	7,04

Полдник

2008	219	Пирожки с картошкой	60	5,1	4,92	13,85	213,6	0,04	0,02	0,8	142	0,6
2008	434	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,5	38,8	0,04	0,025	1	126	0
		Итого		5,2	4,92	23,35	252,4	0,08	0,045	1,8	268	0,6
		Итого за день		16,58	26,25	133,06		0,46	0,25	14,15	617,22	
		среднедневная сбалансированность				4,0						

7 день

Завтрак

Сб.2008	189/185	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200\10	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,04	85,6	85,6	1,68
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» с маслом сливочным	60\7	3	1,16	20,56	104,8	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
		Итого		8,7	8,06	54,66	324,8	0,155	0,0488	85,6	97,25	3,1

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко	60	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
-----	-----	--------	----	------	---	------	------	------	------	------	-----	-------

Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
Сб.2008	451	Булочка сахарная	80	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
		Итого		2,4	0,9	35,6	167	0,1	0,05	16,67	26,67	1
		Итого за день		38,66	40,16	179,19	1283,10	0,52	43,84	66,87	161,47	18,92
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,1	4,0						

9 день

Завтрак												
Сб.2008	189	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	200\10	3,9	6,3	21,6	159	0,038	0,02	0,99	107	0,99
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» с маслом сливочным	60\7	2,25	0,87	15,42	78,6	0,7436	0,243	100,59	272,031429	9,48428571
		Итого		6,25	7,17	46,72	274,6	0,7816	0,263	101,58	384,031429	11,4742857

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко	60	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
		Итого		0,10	0,10	4,12	18,80	0,02	0,02	3,00	7,20	1,38

Обед

Сб.1997	71	Закуска свёкла с изюмом	50	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
Сб.2008	89	Суп овсяной со сметаной	250\10	1,92	3,42	8,58	73,2	0,68	0,038	6	25,5	0,75
2008	337	Гарнир - гречка	100	3,01	5,78	18,88	159,24	0,05	0,03	4	30,67	0,6
Сб.2008	306	Зразы с яйцом	80	12,15	13,65	8,9	241,04	0,045	0,045	22,5	57	3
Сб.2008	411	Компот из кураги с витамином С	180	0	0	23,6	105,4	0,006	0,006	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		19,13	25,95	72,49	665,98	0,911	0,1557	36,8	147,72	6,85

Полдник

2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	129	Печенье	40	2,22	5,01	20,4	134,4	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
		Итого		6,54	1,59	16,44	113,30	0,11	0,07	66,40	73,90	1,73
		Итого за день		32,02	34,81	139,77	1072,68	1,82	0,50	207,78	612,85	21,43
		среднедневная сбалансированность		0,1	1,0	4,0						

10 день

Завтрак												
Сб.2008	189	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200\10	5,1	7,5	18,9	163	0,08	0,07	0,8	105	1
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75

к/к	к/к	Батон «Нарезной» с маслом сливочным	407	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0075	0	5,7	0,36
		Итого		16,37	10,25	52,92	342,1	0,14	0,0925	1,55	201,45	2,11
Завтрак 2												
к/к	к/к	Сок	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		Итого		0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
Обед												
к/к	к/к/23	закуска из свежей моркови и капусты	20	0,26	0,04	0,77	4,4	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
Сб.2008	95	Суп гороховый протёртый	250	1,35	2,64	7,41	59,4	0,08	0,05	11	60	0,8
Сб.2008	315	Тефтель из фарша с подливом	80	3,7	2,9	15,5	102	0,04	0,03	8	39	1
Сб.2008	335	Картофельное пюре	120	3,73	6,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
Сб.2008	442	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
		Итого		11,44	12,51	71,18	443	0,309	0,179	27,78	158,35	6,25
Полдник												
Сб.2008	220	Блины	40	5,4	11,96	27,26	325,45	0,035	0,02	0,5	75	0,5
Сб.2008	434	Чай с сахаром	180	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	0,038	2,25	189	1,5
		Итого		9,98	15,94	34,84	410,20	0,10	0,06	2,75	264,00	2,00
		Итого за день		38,54	38,85	173,79	1259,80	0,56	0,34	35,08	634,30	12,46
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4,0						
		Итого за 10 дней		362,4	360,1	1433,8	10152,3					
		В среднем за 1 день		36,0	36,0	143,4	1015,2					

* с учетом сезонных овощей