

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	1
2008	432	Кофейный напиток	200	1,13	0,98	16,8	80,25	0,015	0,007	0	45,75	0,75
к/к	к/к	Булгурброд с сыром	60/7	0,02	3,92	0,02	104,8	0,04	0,01	0	7,6	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	Сок абрикосовый	100	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	60	1,08	2,04	1,04	26,8	0	0	7,2	6,9	0,21
2008	76	Щи со сметаной, с тушёной говядиной	200/15	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
2008	229	Гречка с тушёной говядиной	150	10,74	9,42	0	53,2	0,06	0,05	0	15,4	0,42
2008	402	Компот из изюма с вит. С	200	0,78	0	20,22	80,6	0,015	0,007	0	15,75	0,52
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		18,17	16,14	38,61	297,1	0,655	0,217	20,74	131,59	4,75
Полдник												
2008	156	Пирожки с капустой	80	3,72	0,4	27,88	126,8	0,056	0,042	1,4	35	0,7
2008	435	Чай с сахаром	200	0	0	11,46	11,46	0,0075	0,006	9,75	6	0
				3,72	0,40	39,34	138,26	0,09	0,09	11,15	41,00	1,11
		Итого за день		27,80	27,80	119,39	728,11	0,87	0,39	42,74	343,64	8,97
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0						
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	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Бутерброд с маслом сливочным	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	100	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	60	2,438	1,85	3,74	55,2	0,066	0,054	4,8	13,8	0,6
2008	100	Борщ с тушёной говядиной	200	8,04	8,14	0,23	103,47	0,066	0,054	4,8	13,8	0,6
2008	290	Запечённая рыба	80	0,544	0,664	4,28	25,92	0,29	0,23	36	15	10
2008	338	Картофельное пюре	150	4,7	5,7	18,89	169,2	0,58	0,03	11	44	1,1
2008	442	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,75	0,15	14,85	113,25	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	Сырники	60	4,51	3,94	18,3	216	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
2008	434	Чай с сахаром	200	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	12,51	19,69	1,87	244,2	0,065	0,038	0,98	105	2,8
---------	-----	-------------------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-----	-----

С6.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Бутерброд со сливочным маслом	60/7	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		15,61	20,85	32,13	360,46	0,105	0,048	0,98	117,6	4,28
Завтрак 2												
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	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	60	1,26	0,6	5,53	37	0,024	0,012	15	30,6	0,525
2008	83	Суп гороховый протёртый, с тушёной говядиной	200/10	1,26	0,6	5,53	137	0,024	0,012	15	30,6	0,525
2008	319	Котлета из фарша говядины	80	4,9	2,5	5,5	86	0,052	0,026	1,3	26	1,3
2008	335	Макароны с маслом	150	3,73	4,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
2008	402	Компот из кураги с витамином С	200	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	527	0,256	0,128	19,63	120,5	4,695

Полдник

к/к	к/к	Чай с сахаром	200	2,5	0,15	6	46,5	0,0075	0,006	9,75	6	0
2008	471	Булочка с варёной стужённой	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	1738,06	0,37	0,19	24,61	244,50	9,86
		среднесуточная сбалансированность		1,1	0,9	4,0						

4 день

Завтрак

С6.2008	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
С6.2008	433	Какао с молоком	200	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75

к/к	к/к	Бутерброд со сливочным маслом	60/7	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 яблочный	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»	60	0,24	3,03	4,56	55,2	0,01	0,005	2,1	14,4	0,57
2008	92/71	Суп картофельный протёртый с тушёной говядиной	200	2,54	4,08	13,57	83,4	0,078	0,048	7,2	15	0,72
2008	231	Плов с мясом курицы	150	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
2008	442	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,75	0,15	14,85	105,4	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	390,5	0,218	0,113	14,3	68,17	5,3

Полдник

2008	445	Манник	60/15	7,4	6,94	46,6	278,5	0,15	0,1	1,5	95	2,5
2008	434	Чай с сахаром	200	5,19	4,51	8,59	11,46	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	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Бутерброд нарезной с варёной стуженкой	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	302,16	0,18	0,085	0,99	109,57	4,48

[illegible]

		Обед										
1997	71	Закуска из отварной свеклы с зелёным 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 с тушеной говядиной	200/10	3,2	4,2	12,32	71,1	0,054	0,03	4,8	20,4	0,6
2008	299	Запеканка картофельная с фаршем говядины	150	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	200	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 кондитерское	40	2,22	5,01	20,4	134,4	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
2008	435	чай с лимоном	200	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 молочная с маслом	200/10	4,51	6,69	10,87	244,2	0,065	0,035	0	84,2	3,4
Сб.2008	433	Кофейный напиток с молоком	200	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	к/к	Бутерброд с сыром	60/10	2,63	1,02	17,99	131,6	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		9,32	9,59	47,46	476,3	0,135	0,06	0,75	182,55	4,63

Завтрак 2												
к/к	к/к	Груша свежая	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	Закуска из свежей моркови со свежей напущкой	60	0,6	0,04	3,9	17,3	0,013	0,067	2,8	19,2	0,76
1996	163	Суп свекольник со сметаной с тушёной говядиной	200/10	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	Тефтели с из фарша говядины	80	5,22	5,36	5,32	158,2	0,04	0,03	1	14	2
2008	337	Картофельное пюре	150	3,01	5,78	18,88	159,24	0,05	0,03	4	30,67	0,6
2008	442	Компот из чернослива с витамином С	200	0,75	0,15	14,85	80,6	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		10,63	11,59	47,4	441,54	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	200	0,1	0	9,5	11,46	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

С6.2008	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
С6.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Бутерброд со сливочным маслом	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	299,26	0,155	0,0488	85,6	97,25	3,1

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок абрикосовый	100	0,43	0	5,86	18,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
		Итого		0,43	0,00	5,86	18,80	0,03	0,04	6,75	5,40	0,41

Обед

Сб.2008	50	Закуска «Икра кабачковая»	60	0,24	3,03	4,56	55,2	0,01	0,005	2,1	14,4	0,57
2008	76	Суп лапша с куриным мясом	200	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
2008	283	Жаркое по домашнему с тушёной говядины	150	7,4	8,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
2008	401	Компот из свежих яблок с вит. С	200	0,4	0,08	21,1	91,3	0,02	0,01	0	12,8	0,48
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		13,37	13,69	43,95	357,8	0,52	0,1	9,58	74,07	4,23

Полдник

2008	156	Сушка на сметане	60	3,72	0,4	27,88	126,8	0,056	0,042	1,4	35	0,7
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
		Итого		3,82	11,43	37,58	163,80	0,06	0,04	1,40	40,00	1,70
		Итого за день		26,32	33,18		839,66	0,76	0,23	103,33	216,72	9,44
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

8 день

Завтрак

Сб.2008	239	Каша "Дружба"	200/10	8,1	12,6	39,6	296,9	0,05	0,02	0	26	0,8
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Бутерброд с варёной сгущённой	60/20	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого		10,83	13,62	67,29	400,06	0,09	0,03	0	38,6	2,28

Завтрак 2

к/к	к/к	Груша свежая	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/32	Закуска из консервированной кукурузы с яйцом	60	1,68	3,24	4,04	52	0,013	3,15	4,2	21,6	0,86
Сб.2008	99	Суп с клёцками с тушёной говядины	200	2,6	1,4	21,81	124	0,06	3,6	6	30	1,14
Сб.2008	290	Ленивые голубцы с тушёной говядины	150	18	20,4	12,4	342	0,2	34	34	12	8

к/к	к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,75	0,15	14,85	80,6	0,01	3	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03	0	0	11,6	1,44
		Итого		24,68	25,49	61,45	642,1	0,313	43,75	47,2	85,7	13,54
Полдник												
Сб.2008	430	Йогурт питьевой	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
Сб.2008	451	Булочка	80	2,3	0,9	25,9	152	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	1273,66	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	200	0,1	0	9,7	11,46	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Бутерброд с маслом сливочным	60/7	2,25	0,87	15,42	104,8	0,7436	0,243	100,59	272,031429	9,48428571
		Итого		6,25	7,17	46,72	275,26	0,7816	0,263	101,58	384,031429	11,4742857

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко свежее	100	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 из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
Сб.2008	89	Уха из рыбной консервы	200/10	1,92	3,42	8,58	120,7	0,68	0,038	6	25,5	0,75
2008	337	Гарнир - гречка	150	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	243,88	0,045	0,045	22,5	57	3
Сб.2008	411	Компот из кураги с витамином С	200	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	716,32	0,911	0,1557	36,8	147,72	6,85

Полдник

	Итого		9,98	15,94	34,84	336,91	0,10	0,06	2,75	264,00	2,00
	Итого за день		38,54	38,85	173,79	1268,91	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	10250,2					
	В среднем за 1 день			36,0	143,4	1025,0					

* с учетом сезонных овощей