

"Согласовано"

Заведующий МАДОУ Детский сад №

Будникова С.В.

09 "Июль" 2014 г.

Олегов

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

"Утверждаю"

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



23 г.

Лисенко В.А.

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг												
Завтрак																				389	2015									
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,1	0,4	9,4	0	0,1	88,4	26	104,4	0,7	158	31,9	0	0	38	2010										
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102	0	0,6	14,6	0	0,1	129,9	16,4	91,1	0,5	190	10,9	0	0	378	2015										
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	66,5	0	0	0	0	0	5,5	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9	0	0												
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	0	32	0,1	0	1,9	0	2,4	0	1,2	0	0	0	14	2015										
Итого за прием пищи:	363	10,1	12,7	50,7	370,5	0,1	1	56	0,1	0,2	225,7	50,7	219,2	1,7	382	43,7	0	0												
2 Завтрак																				389	2015									
Сок фруктовый	150	0	0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	150	0	0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Обед																				389	2015									
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3,6	3,2	9,5	83,1	0	0,6	3,30	0,00	0,30	17,40	8,40	33,60	0,80	41,70	36,70	0,00	0,00	111	2015										
"Ежки" мясные со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,6	8,40	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	0,00	279	2015										
Кнур свекольный	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,1	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	75	2015										
Комлот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,2	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015										
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	451	13,5	17,4	40,1	393,9	0,10	3,5	11,70	0,00	0,30	59,80	30,30	101,50	3,40	296,20	65,40	0,00	0,00												
Уплотненный полдник																				389	2015									
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	188,90	60,80	0,00	0,00	210	2015										
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015										
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	376	2015										
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	66,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00												
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,90	0,00	0,00	108	2010										
Итого за прием пищи:	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	50,00	1,80	0,30	239,30	38,10	288,80	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00												
Всего за День:		42,9	48,9	154,9	1294,7	0,30	4,90	117,70	1,90	0,80	524,80	119,10	609,50	8,10	1010,00	188,70	0,00	0,00												
2 день																				389	2015									
Применение		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	калорийность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
Каша на хлопьев овсяных "Грулес" молочная		150	4,1	3,3	15,8	115,2	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	34	2010									
Кефирный напиток на молоке		150	3,8	3,7	12,9	108,1	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,40	18,00	100,70	0,30	200,20	11,70	0,00	0,00	379	2015									
Батон йодированный		25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00											
Масло сливочное (порциями)		8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015									
Яйца вареные		40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015									
Итого за прием пищи:		373	14,7	17,5	42,0	404,5	0,20	1,10	57,80	1,00	0,30	259,60	57,60	291,10	2,20	462,70	53,10	0,00	0,00											
2 Завтрак																				389	2015									

Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00

Обед																				
Расольники ленинградский с перловой круп	150	1.6	2.2	10.5	70.3	0.10	4.20	3.20	0.00	0.30	23.00	16.20	42.50	1.20	297.90	39.20	0.00	0.10	96	2015
Супле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00	400	2004
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	546	16.1	12.3	56.3	425.1	0.30	47.98	31.30	0.50	0.50	129.28	79.20	285.66	4.57	1258.70	169.30	0.00	0.10		

Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	297	2013
Соус из кураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	16.9	9.7	51.6	373.9	0.00	1.30	18.60	0.10	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	254.80	34.90	0.00	0.00		
Всего за день:		48.2	40.0	162.6	1264.6	0.50	63.38	107.70	1.60	0.90	532.28	179.40	763.56	11.77	2337.60	359.90	0.00	0.10		

3 день																				
Прием пищи, наименование блюда																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	125.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	88.30	18.40	85.20	0.30	138.20	31.60	0.00	0.00	33	2010
Какао с молоком	180	4.8	4.8	14.1	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	267.40	14.00	0.00	0.00	382	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порцилки)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Сыр (порцилки)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	373	13.0	16.4	48.0	408.2	0.10	1.30	83.40	0.10	0.20	359.60	59.60	297.60	1.60	449.10	46.50	0.00	0.00		

2 Завтрак																				
Прием пищи, наименование блюда																				
Каша гречневая рассыпчатая	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3861	12015
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		

Обед																				
Прием пищи, наименование блюда																				
Фрикадельки в соусе	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	0.00	88	2015
Итого за прием пищи:	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	0.00		

Уплотненный полдник																				
Прием пищи, наименование блюда																				
Овощи натуральные свежие	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	0.10	71	2015
Итого за прием пищи:	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	0.10		

Всего за день:																				
	52.2	68.5	185.4	1624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	1.60	832.50	284.50	961.70	12.50	2324.30	249.10	0.00	0.10			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Ф, мг	В6, мг						
Завтрак																									
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочн	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010					
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00							
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015					
Итого за прием пищи:	363	9.5	13.2	41.2	335.6	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	234.40	52.20	220.10	1.60	396.50	44.30	0.00	0.00							
2 Завтрак																									
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010					
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем и см	150	1.3	3.3	6.7	69.1	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	32.00	14.70	30.00	0.90	205.20	39.90	0.00	0.10	82	2015					
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004					
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	179.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.00	23.40	64.90	0.60	69.20	33.10	0.00	0.00	450	2003					
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015					
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	496	14.8	15.5	62.0	470.4	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	59.70	203.30	4.50	421.90	95.50	0.00	0.10							
Уплотненный полдник																									
Капуста тушеная с мясом свиными	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	398.20	38.30	0.00	0.00	ТТК						
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00							
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015					
Выпечное изделие	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004					
Итого за прием пищи:	425	19.3	25.7	55.8	568.0	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	158.00	50.10	156.10	3.20	502.00	60.70	0.00	0.00							
Всего за день:		48.0	59.2	165.0	1462.6	0.40	42.80	123.60	0.60	1.00	654.40	183.00	722.20	9.50	1320.40	200.50	0.00	0.10							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Ф, мг	В6, мг						
Завтрак																									
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010					
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00							
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015					
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00							
2 Завтрак																									
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015					
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00							
Обед																									
Суп из овощей со свиной и сметаной																									
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	23.50	0.00	0.00	99	2015					
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	374	2004					
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	128	2015						
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	71	2015					
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	342	2015					
Итого за прием пищи:	606	18.1	16.8	51.5	450.6	0.30	18.38	18.00	0.10	0.50	129.18	89.50	264.26	4.57	1312.70	216.70	0.00	0.00							

Уплотненный полдник

Запеканка творожная с яблоками		120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	297	2013
Соус из кураги		20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Кисель из черной смородины		150	0.2	0.1	15.4	63.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный		25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		315	17.0	9.8	62.5	419.4	0.00	13.30	18.60	0.10	0.10	127.80	35.20	179.4	2.10	301.00	35.1	0.00	0.00		
Всего за день:			46.2	40.4	174.6	1295.0	0.40	35.88	97.40	0.30	0.80	531.38	172.90	691.06	9.97	2210.30	299.80	0.00	0.00		
ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	494.1	506.7	1698.2	13940.9	4.89	378.73	175.26	8.90	10.95	122.66	795.77	619.51	106.99	9128.42	355.30	0.00	0.60				
Среднее значение за период	49.4	50.7	169.8	1394.1	0.49	37.87	17.53	0.90	1.10	12.27	79.58	61.95	10.70	912.84	35.50	0.00	0.10				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.7	53.1																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3 лет	Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	тненный полдник
		369	144	528	384