



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР ДС № 58

И.В. Лифаненкова

Приказ №

«01» февраля 2023 г.

***Основное (организованное) меню для питания
детей в возрасте с 1 года до 7 лет в МБДОУ ЦРР ДС №58***

Период: две недели

2 неделя - Понедельник							С 1-3 лет							С 3-8 лет						
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал							
			Б	Ж	У	С			Б	Ж	У	С								
1 завтрак																				
88	Каша пшеничная вязкая гр 1,2,6,7	150	6,4	8,92	28,53	22,65	218,85													
204	Макаронные изделия отварные	150	4,92	3,77	23,61		148,2	180	5,68	4,36	27,25	0		171						
11	Батон	30	2,2	0,9	15	0	75	30	2,2	0,9	15	0		75						
5	Масло сливочное	5	0,05	4,13	0,7	0	48,51	7	0,07	5,78	0,98	0		67,91						
393	Чай с лимоном	150/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41	180/7	0,12	0,02	10,2	2,83		41						
	Итого:		13,69	17,74	78,04	25,48	531,56		8,07	11,06	53,43	2,83		354,91						
2 завтрак																				
399	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	3,6	76	100	0,9	0	18,18	3,6		76						
Обед																				
31	Морковь отварные дольками	30	0,57	2,13	2,46	82,05	31,26	40	0,76	2,84	3,28	82,05		41,68						
56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/8	3,28	4,8	16,76	7,12	120,88	200/8/10	4,97	6,19	21,3	9		152,84						
206	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	14,36	117,67	130	2,77	5,72	20,19	17,95		138,71						
161	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	0,58	99,38	70	9,84	8,02	7,015	0,81		139,13						
374	Напиток клюквенный (смородиновый)	150	0,12	0	21,89	0,87	58,72	180	0,14	0	21,7	1,56		59,96						
2	Хлеб пшеничный	30	2,35	6,55	13,62	0	126	50	3,06	9,43	18,27	0		170						
1	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	0	136	50	2,55	8,55	15,62	0		146						
	Итого:		18,14	31,2	91,54	104,98	689,91		24,09	40,75	107,375	111,37		848,32						
Полдник																				
177	Каша гречневая вязкая	150	7,51	8,34	30,44	0,91	227	200	10,06	11,34	41,26	1,22		307						
б/н	печенье	9	0,74	1,53	6	2,7	40,31	18	1,48	3,06	12	5,4		80,26						
263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	0,27	30	180	0	0	11,98	0,35		43						
	Итого:		8,25	9,87	45,42	3,88	297,31		11,54	14,4	65,24	6,97		430,26						
	Итого за день:		40,98	58,81	233,18	137,94	1594,78		44,6	66,21	244,225	124,77		1709,49						

[illegible]

[illegible]

[illegible]

2 неделя – Пятица			С 1 – 3 лет					С 3 – 8 лет					
№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	С			Б	Ж	У	С	
1 завтрак													204
99	Каша вязкая кукурузная мол.	150	4,98	5,69	21,1	1,46	153	200	6,64	7,59	28,13	1,95	75
11	Батон	30	2,2	0,9	15	0	75	30	2,2	0,9	15	0	67,91
5	Масло сливочное	5	0,05	4,13	0,7	0	48,51	7	0,07	5,78	0,98	0	92
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	0,83	76,67	180	1,3	1,3	14	1	438,91
Итого:			8,31	11,8	48,47	2,29	353,18		10,21	15,57	58,11	2,95	
2 завтрак													76
399	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	3,6	76	100	0,9	0	18,18	3,6	
Обед													
31	Свекла отварные дольками	30	0,57	1,82	2,5	2,85	27,75	40	0,77	2,43	3,34	3,8	37,56
103	Суп овощной	150/10	9,1	7,9	16,1	58,35	171,1	200/10	9,1	7,9	16,1	58,35	171,1
202	Суп овощной	110	5,9	4,4	26,1	3,14	167,3	130	7,08	5,29	31,36	3,76	204,4
356	каша гречневая рассыпчатая	60	14,6	5,64	4,56	25,73	115,8	80	15,6	7,52	6,08	21,8	154,4
405	Печень говяжья по-строгановски	40	0,75	1,97	1,6	0,05	27,16	40	0,75	1,97	1,6	0,05	27,16
256	Соус молочный к блюдам	150	0,18	0,08	13,75	11	75	200	0,24	0,1	18,33	15	100
2	Напиток из шиповника	30	2,35	6,55	13,62	0	126	50	3,06	9,43	18,27	0	170
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	0	136	50	2,55	8,55	15,62	0	146
	Хлеб ржаной		35,9	35,91	92,85	101,12	846,11		39,15	43,19	110,7	102,76	1010,62
Итого:													
Итого: по сезону													
Полдник													
43	Суп молочный с крупой	150	2,88	3,75	12,33	0,88	117						199,3
269	Булочка "Веснушка"	45	3,47	3,32	26,54	0,26	149,85	60	4,61	4,41	35,3	0,3	91,67
251	Кефир (Кислом-й продукт)	150	4,2	3,75	6	0	75	180	5,13	4,58	6,23	0	290,97
Итого:			7,67	7,07			341,85		9,74	8,99	41,53	0,3	290,97
Итого за день:			52,78	54,78	159,5	108,15	1617,14		60	67,75	228,52	147,85	1816,5
Итого за день: по сезону													
Итого за 2 неделю:													
Итого за 2 неделю: по сезону													

[illegible]

[illegible]

I Неделя – Среда										С 1 – 3 лет										С 3 – 8 лет									
№ рецептур	Принем пищи	блюда	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал																
					Б	Ж	У			Б	Ж	У		С															
1 завтрак																													
177			Капша пшеничная вязкая	150	5,26	6,07	21,29	1,46	159,75	200	6,44	7,53	25,38	1,95	192														
11			Батон	30	2,22	0,87	16,11	0	82,5	30	2,22	0,87	16,11	0	82,5														
5			Масло сливочное	5	0,05	4,13	0,7	0	48,51	7	0,07	5,78	0,98	0	67,91														
253			Кофейный напиток с молоком	150	1,95	2,23	13,79	0,83	83,08	180	2,51	2,87	17,73	1	106,8														
Итого:					9,48	13,3	51,89	2,29	373,84		11,24	17,05	60,2	2,95	449,21														
2 завтрак																													
399			Омлет фруктовый	100	0,9	0	18,18	3,6	7,6	100	0,9	0	18,18	3,6	7,6														
Обед:																													
			Отурец соленьый долькой*	30	0,21	0,03	0,37	24,9	3,30	40	0,28	0,04	0,47	24,9	4,4														
39			Щи из свежей капусты, мясом и со сметаной	150/8	2,95	4,8	6,87	15,54	94,49	180/9	3,32	6,37	7,73	17,47	106,2														
441			Картофельное пюре	120	2,34	4,44	17,08	14,36	117,67	150	2,77	5,72	20,19	17,95	138,71														
134			Котлеты или биточки рыбные	50	6,83	3,81	24,8	0,37	99,75	70	7,8	4,35	28,3	0,42	114														
256			Напиток из шиповника	150	0,48	0	14,7	11	32,8	200	0,61	0	18,9	15	42,18														
2			Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	0	82,4	50	3,3	0,55	20,5	0	103														
Итого:					15,45	13,52	80,22	66,17	430,41		18,08	17,03	96,09	75,74	508,49														
Полдник																													
77			Рагу из овощей	130	3,25	4,55	13	6,44	105,95	150	3,75	5,25	15	7,43	122,25														
2			Хлеб пшеничный	30	2,84	0,4	12,72	0	96,8	50	3,55	0,5	15,9	0	121														
263			Чай с сахаром	150	0,7	0	8,43	0	34,05	180	0,11	0	10,84	0	43,78														
б/н			Печенье	8,5	0,7	1,46	5,7	0	38,08	17	0,14	2,92	11,4	0	76,16														
Итого:					6,79	4,95	34,15	6,44	274,88		7,41	5,75	41,74	7,43	531,16														
Итого за день:					32,62	31,77	184,44	78,50	1153,13		37,63	39,83	216,21	89,72	1564,86														
Итого за день по сезону:																													

[illegible]

[illegible]