

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад села Бельск

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ д/сад с.Бельск
_____ Т.Ю. Мартынова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет в МКДОУ д/сад с.Бельск

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.7	20.5	163.6
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	7.25	10.7	37.25	274.95
2 завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Итого за 2 завтрак:		150	0.8	0	19.1	79.2
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	30	0.2	3	2.2	37.2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.3	2.3	15.4	99.7
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	120	9.1	8.9	23.3	209.3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за обед:		530	16	14.6	67.7	465.7
Полдник:						
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко	160	4.6	4	7.7	85.3
Итого за полдник:		220	9.3	8	38.2	262.2
Итого за день :		1205	33.35	33.3	162.25	1082.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4.9	6.1	22.6	164.9
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	7.05	10.1	39.35	276.25
2 завтрак						
Пром.	Ряженка	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за 2 завтрак:		150	4.4	3.8	6.3	76.4
Обед						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	30	0.4	3	1.8	36.3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	7.2	3.6	11.6	107.5
54-8г-2020	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.7	5.1	68.6
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	22	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		570	22.6	13.3	79.4	443
Полдник:						
54-1т-2020	Запеканка из творога	120	23.6	8.56	17.84	243.36
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.60
Итого за полдник:		270	23.7	8.56	22.64	262.96
Итого за день :		1295	57.75	35.76	147.7	1058.6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	120	4.2	5.2	28.6	178.8
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	6.35	9.2	45.35	290.2
2 завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Итого за 2 завтрак:		150	0.8	0	19.1	79.2
Обед						
54-22з-2020	Маринад овощной со свеклой	30	0.4	2.6	2.5	35.9
54-4с-2020	Рассольник домашний	150	3.8	4.8	9.7	96.7
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	120	14.1	13.8	15.9	245.2
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0.7	0	11.8	50.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		490	21.6	21.7	55.7	506.2
Полдник:						
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Молоко	160	4.6	4	7.7	85.3
Итого за полдник:		180	6.1	6	22.6	168.5
Итого за день :		1125	34.85	36.9	142.8	1044.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-16к-2020	Каша " Дружба"	120	3	3.5	14.4	101.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2.5	2	8.3	60.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	7.55	9.5	34.65	253.95
2 завтрак						
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Итого за 2 завтрак:		70	0.3	0.3	6.9	31.1
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	30	0.7	2.1	3	33.9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.9	4.7	8.4	91.9
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	60	11.5	2.6	8.1	101.1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	22	12.5
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		570	23.8	14.7	94.3	519.8
Полдник:						
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8.5	11.9	2.1	150.1
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за полдник:		280	10.6	12.3	18.8	228.4
Итого за день :		1225	42.25	36.8	154.7	1033.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6.4	23.1	170.3
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	7.15	10.4	39.85	281.65
2 завтрак						
Пром.	Молоко	150	4.4	3.8	7.2	80
Итого за 2 завтрак:		150	4.4	3.8	7.2	80
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.6	2	33.5
54-10с-2020	Суп " Крестьянский" с крупой (перловая)	150	4.26	4.8	8.96	96.3
54-8г-2020	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8.2	7.3	4	114.8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	150	0.4	0.1	14.6	61
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		550	18.86	18.8	57.06	474.6
Полдник:						
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко	160	4.6	4	7.7	85.3
Итого за полдник:		190	5.4	5	30.9	190.3
Итого за день :		1195	35.81	38	135.0	1026.6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	120	4.3	3.5	15.9	112.3
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
54-1з-2020	Сыр Российский	10	2.3	3	0	35.8
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		315	8.75	10.5	32.65	259.45
2 завтрак						
Пром.	Сок виноградный	180	0.5	0.4	29.3	122.8
Итого за 2 завтрак:		180	0.5	0.4	29.3	122.8
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
54-8с-2020	Суп Картофельный с горохом	150	5.6	3.8	13.6	110.9
54-12м-2020	Плов с курицей	120	16.4	4.8	19.9	188.8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		490	25.5	12.1	67.1	479.5
Полдник:						
54-9в-2020	Булочка " Школьная"	60	5.2	1.8	34	172.6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Итого за полдник:		210	6.3	2.6	40.4	210.3
Итого за день :		1195	41.05	25.6	169.5	1072.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Вторник ,2 неделя						
Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4.8	5.5	23.2	162.1
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	6.95	9.5	39.95	273.45
2 завтрак						
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Итого за 2 завтрак:		70	0.6	0.1	5.3	24.5
Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3.9	4.8	11.4	104.6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	120	5	3.8	21.6	140.2
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	60 (2 шт)	7.9	7.9	7.3	133.1
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		550	20.4	19.18	70.3	536.6
Полдник:						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8.3	10.4	15	185.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2.5	2	8.3	60.8
Итого за полдник:		200	10.8	12.4	23.3	246.5
Итого за день :		1125	38.75	41.18	138.9	1081.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	120	4.8	5.7	25	171.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	6.95	9.7	41.85	283.65
2 завтрак						
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
Итого за 2 завтрак:		100	1.5	0	22.4	95.6
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	30	0.7	3	3.1	42.9
54-11с-2020	Суп "Крестьянский" с крупой (рисовая)	150	4.1	4.8	9.4	97.4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.80	78.2
Итого за обед:		490	21	21.5	51.2	483
Полдник:						
54-9в-2020	Булочка " Школьная"	60	5.2	1.8	34	172.6
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Итого за полдник:		210	5.3	1.8	38.8	192.2
Итого за день :		1105	34.75	33	154	1054.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	3.8	14.9	111.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		335	7.75	8.6	33.3	241.35
2 завтрак						
Пром.	Йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Итого за 2 завтрак:		150	5.1	3.8	8.3	87.2
Обед						
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	30	0.5	2.6	2.9	37.3
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3.85	2.73	9.5	78
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		550	19.95	19.93	60.2	501.1
Полдник:						
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	177
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Итого за полдник:		210	4.8	4	35.3	196.6
Итого за день :		1245	37.6	36.33	137	1026.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	120	3.1	3.3	17.1	110.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05
Итого за завтрак:		305	6.25	8.1	35.5	240.15
2 завтрак						
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Итого за 2 завтрак:		70	0.3	0.3	6.9	31.1
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.9
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	150	5.65	3.8	12	105
54-8г-2020	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	120	12	11.2	10.2	190.7
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за обед:		610	24.05	20.3	66.9	548.4
Полдник:						
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
54-4з-2020	Молоко	160	4.6	4	7.7	85.3
Итого за полдник:		180	6.1	6	22.6	168.5
Итого за день :		1165	36.7	34.7	131.9	988.15

	вес блюда (гр.)	белки	жиры	углеводы	калорийность (к/кал)
	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
средние показатели за завтрак	308	7.2	9.6	47.5	310.60
средние показатели за второй завтрак	121	1.9	0.4	15.95	90.10
средние показатели за обед	523	22.1	19.9	65.89	490.01
средние показатели за полдник	215	8.8	7.67	31	212.65
фактические значения по меню	1167	40.0	37.57	160.34	1103.36
рекомендуемые значения на сутки	1100	38.0	38.0	154.0	1100.00