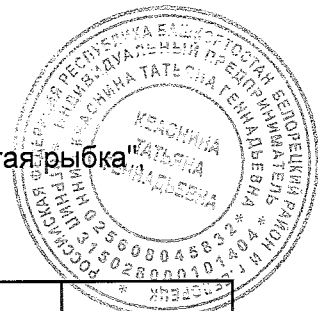


Утверждаю:
ИП Кваснина Т.Г.



Десятидневное меню для столовых

МБОУ №5 "Ромашка", МАДОУ №44, МАДОУ №27, МАДОУ №31 "Золотая рыбка"
МДБОУ № 3/1, МДБОУ №3/2 "Жемчужина".

Сезон весенне- летний

Возрастная категория от 1года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
210	Каша молочная	Дружба	150/4	4,84	5,99	26,34	178,64	1,01
697	Молоко кипяченое		150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				11,35	11,03	46,27	330,4	2,96
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
	Пряник		1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09
	Сок		150	0,3	0,3	7,35	72,75	12
				1,43	1,69	26,54	163,75	12,09
Обед 12,00 - 13,00								
78	Икра морковная		30	0,59	2,44	3,29	37,46	2,92
217	Суп с рыбными консервами		150	6,14	6,67	9,5	122,51	5,98
148	Картофельное пюре		110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
451	Шницель мясной		50/5	8,2	7,9	9,6	143	0,56
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
				21,33	21,33	75,44	672,42	29,77
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
491	Плов из курицы		150	2,74	11,36	27,34	222,6	1,72
806	Корж молочный		60	3,9	6,4	36,9	220	0,03
ТТК 16	Чай с сахаром		150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				7,48	17,93	75,56	492,1	1,75
Итого:				41,59	51,98	223,81	1658,67	46,57
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
161	Суп молочный с крупой (рис)		150	2,81	3,36	12	89,49	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 19	Какао с молоком		150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				20,82	18,9	42,58	257,45	1,44
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
645	Кефир		150	4,35	4,8	6	84,6	1,05
				4,35	4,8	6	84,6	1,05
Обед 12,00 - 13,00								
71	Винегрет овощной		30	0,41	0,8	2,31	18,06	3,83
138	Суп картофельный с крупой		150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
178	Гороховое пюре		110	12,68	3,27	26,5	186,15	0
451	Биточки из говядины		50/4	8,2	7,9	9,6	143	0,56
705	Напиток из плодов шиповника		150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
				26,53	14,11	92,05	603,17	68,59
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
302	Каша "Артек" молочная вязкая		150/4	6,1	5,7	55,9	296	0,38
738	Пирожок печеный с капустой		50	3,3	3,8	16,5	114	0
319	Кисель из конц		150	0	0	7,49	29,94	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				10,14	9,65	86,61	471,44	0,38
Итого:				61,84	47,46	227,24	1416,66	71,46

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
Здень								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
340		Омлет натуральный	60/3	5,8	9,2	1,1	110	0,08
ТТК 18		Кофейный напиток на мол сгущ	150	1	1	9	48	0,06
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
81		Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0
				8,96	18,64	23,08	295,96	0,14
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
		Фрукт	180	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
Обед 12,00 - 13,00								
40		Салат картоф с зел горош	30	0,92	3,42	3,24	47,44	4,07
52		Щи из св кап на курином б	150	3,9	6,2	7,4	104	23,4
33		Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,4	27,19	159,45	0
462		Тефтели с рисом	50/20	6,9	8,6	7,9	135	2,6
639		Компот из сухофруктов	150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		19,99	22,24	82,57	707,63	31,29
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
148		Картофельное пюре	110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
ТТК 16		Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
99		Лепешка сметанная	50	4,1	5,6	27,3	178	0,01
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				8,34	10,25	56,43	353,21	19,29
		Итого:		40,29	52,13	204,08	1450,8	70,72
4 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
198		Каша молочная пшеничная	150/4	5,67	6,31	27,35	188,87	0,98
1		Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 19		Какао с молоком	150	2,7	2,5	10,3	75	0,39
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				23,68	22,35	58,33	361,83	1,44
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
-		Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
				5,48	7,7	17,35	160,8	1,96
Обед 12,00 - 13,00								
29		Салат из свеклы с яблоками	30	0,34	1,55	2,98	27,27	2,94
140		Суп картоф с лапшой домашней	150	1,7	1,65	10,7	66	3,96
466		Рис припущенный	110	3,26	3,8	34,1	183,58	0
388		Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
631		Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		16,64	13,24	89,42	545,81	31,4
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
355		Вареники ленивые со сгущ мол	120/10	22,64	9,15	24,88	272,44	0,57
ТТК 16		Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				24,48	10,1	37,8	339,94	0,76
		Итого:		70,28	53,39	202,9	1408,38	35,56