

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 3-7 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	180/5	5,81	7,34	31,61	215,69	1,21
697	Молоко кипяченое		200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				14,81	14,14	50,91	428,49	1,21
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
	Пряник		1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09
	Сок		200	0,4	0,4	9,8	97	16
				1,53	1,79	28,99	188	16,09
Обед 12,00 - 13,00								
78	Икра морковная		50	0,98	4,06	5,47	62,36	4,85
217	Суп с рыбными консервами		200	7,23	7,98	14,34	158,09	9,44
148	Картофельное пюре		130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
451	Шницель мясной		70/7	11,4	11,2	13,5	202	1
639	Компот из сухофруктов		200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				26,98	28,34	96,57	874,27	39,49
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
492	Плов из курицы		180г	3,29	13,64	32,81	267,11	2,06
806	Корж молочный		60	3,9	6,4	36,9	220	0,03
ТТК 16	Чай с сахаром		200г	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				10,43	20,51	100,65	617,07	2,09
	Итого:			53,75	64,78	277,12	2107,83	58,88
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
161	Суп молочный с крупой (рис)		180	3,38	4,03	14,44	107,54	1,17
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 19	Какао с молоком		200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				23,33	21,03	55,24	336,94	1,76
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		50	0,65	1,28	3,74	29,08	6,1
138	Суп картофельный с крупой		200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
178	Гороховое пюре		130	14,99	4,67	31,33	227,27	0
451	Биточки из говядины		70/5	11,4	11,2	13,5	202	1
705	Напиток из плодов шиповника		200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			33,13	20,04	115,15	774,81	92,7
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
302	Каша "Артек" молочная вязкая		200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,5
738	Пирожок печеный с капустой		70г	4,6	5,3	23,1	159	0
648	Кисель из конц		200г	0	0	9,98	39,92	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				15,84	13,34	129,32	697,88	0,5
	Итого:			76,65	59,21	305,71	1894,23	96,01

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
3 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
340		Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
ТТК 18		Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
81		Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0
				13,3	23,8	33,3	399,4	0,21
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
		Фрукт	200	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
Обед 12,00 - 13,00								
40		Салат картофель с зел горош	50	1,54	5,71	5,43	79,25	6,82
52		Щи из св кап на курином б	200/5	4,5	7,9	9,9	134	31,1
33		Макаронные изделия отварные	200/6	5,05	4,22	32,14	186,7	0
462		Тефтели с рисом	200/7	9,7	12	11,1	190	3,7
639		Компот из сухофруктов	200/8	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		24,1	30,31	91,46	861,95	43,25
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
148		Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
ТТК 16		Чай с молоком	200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
99		Лепешка сметанная	70	5,7	7,9	38,3	249	0,01
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				12,09	13,61	81,65	498,28	22,84
		Итого:		52,49	68,72	248,41	1853,63	86,3
4 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
198		Каша молочная пшеничная	180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
1		Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 19		Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				26,76	24,72	73,62	457,37	1,77
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
		- Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697		Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
				6,93	9,3	19,7	190,4	2,61
Обед 12,00 - 13,00								
29		Салат из свеклы с яблоками	50	0,57	2,59	4,96	45,45	4,9
140		Суп картофель с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
466		Рис припущенный	130	3,47	4,12	36,33	196,22	0
388		Биточки рыбные	75г	12,1	8,6	10,3	168	34,95
631		Компот из яблок	200г	0,2	0,1	17,2	69	1,6
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		22,03	18,1	107,17	682,13	46,73
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
355		Вареники ленивые со сгущ мол	150/15	28,48	11,81	32,48	350,16	0,74
ТТК 16		Чай с молоком	200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				32,04	13,15	56,66	472,12	1
		Итого:		87,76	65,27	257,15	1802,02	52,11