

Согласовано: Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора Иркутской области
в Черемховском районе
М.Н.Федощева

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ д.НУзкий Луг
Хохлова Р.В.

Перспективное 10-ти дневное меню осенне-зимнего периода(1,5-3года) на 2013 -2 014г

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
понедельник											
завтрак											
189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.6	6.2	20.7	157	0.06	0.06	0.1	105.9	1
432	Кофейный напиток	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
к/к	Батон «Нарезной»	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			8.73	8.34	58.06	342.05	0.115	0.077	0.1	159.25	2.23
2-й завтрак											
к/к	Яблоко	40	0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
			0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
обед											
к/к	Огурец соленый	35	1.08	2.04	1.04	26.8	0	0	7.2	6.9	0.21
76	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3.92	4.68	9	93	0.38	0.03	8.25	39	0.98
229	Рыба (филе) запеченная в молочном соусе	70/30	10.74	9.42	0	53.2	0.06	0.05	0	15.4	0.42
125	Картофельное пюре	100	2.04	3.92	12.83	94.4	0.13	0.1	5.29	42.94	1.18
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0.78	0	20.22	80.6	0.015	0.007	0	15.75	0.52

к/к	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			20.21	20.36	51.44	391.5	0.655	0.217	20.74	131.59	4.75
полдник											
156	Морковная запеканка с молочным соусом	70/20	2.38	4.13	14.49	105	0.056	0.042	1.4	35	0.7
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Банан свежий	40	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			2.91	4.13	30.05	166.8	0.086	0.082	8.15	45.4	2.105
	Итого за день		32.01	32.99	143.47	919.15	0.866	0.386	32.99	342.64	9.965
вторник											
завтрак											
189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.4	24.8	179	0.08	0.06	0.72	75.65	1.5
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			8.7	7.56	55.06	320.8	0.12	0.07	0.72	88.25	2.98
2-й завтрак											
к/к	Груша свежая	40	0.1	0.1	4.12	18.8	0.02	0.02	3	7.2	1.38
			0.1	0.1	4.12	18.8	0.02	0.02	3	7.2	1.38
обед											
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.6	0.4	10.9	64.2	0.066	0.054	4.8	13.8	0.6
290	Печеночные оладьи	100	8	14.4	12.4	342	0.29	0.23	36	15	10
338	Овощи в молочном соусе	150	3.4	5.7	14	124	0.58	0.03	11	44	1.1
401	Компот из изюма с витамином «С»	150	0.4	0.08	21.1	87	0.02	0.01	0	12.8	0.48
к/к	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			16.05	20.88	66.75	660.7	1.026	0.354	51.8	97.2	13.62
полдник											
219	Сырники из творога с джемом	80/10	4.51	3.94	18.3	216	0.047	0.02	0.78	123.67	0.62
434	Молоко кипяченое	150	4.58	3.98	7.58	84.75	0.04	0.025	1.5	126	1
			9.09	7.92	25.88	300.75	0.087	0.045	2.28	249.67	1.62
	Итого за день		33.94	36.46	151.81	1301.05	1.253	0.489	57.8	442.32	19.6

среда											
завтрак											
286	Омлет с сосисками с маслом	110/5	12.51	19.69	1.87	244.2	0.065	0.038	0.98	105	2.8
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			15.61	20.85	32.13	386	0.105	0.048	0.98	117.6	4.28
2- завтрак											
к/к	Яблоко	40	0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
			0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
Обед											
83	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1.26	0.6	5.53	37	0.024	0.012	15	30.6	0.525
319	Кнели из кур запеченные	40	4.9	2.5	5.5	86	0.052	0.026	1.3	26	1.3
335	Картофельное пюре	150	3.73	4.48	24.3	169.2	0.09	0.05	3.33	31.3	0.73
к/к	Огурец свежий	35	0.28	4.04	0.92	41.2	0.009	0.009	2.45	5.95	0.18
402	Компот из смеси сухофруктов	170	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			12.7	11.92	67.52	468.2	0.265	0.137	22.08	126.45	4.875
Полдник											
к/к	Йогурт питьевой	160	2.5	0.15	6	46.5	0.0075	0.006	9.75	6	0
471	Булочка "Веснушка"	50	3.6	3	27.2	152	0.07	0.05	0	9	0.4
			6.1	3.15	33.2	198.5	0.0775	0.056	9.75	15	0.4
	Итого за день		34.57	36.08	136.77	1071.5	0.4575	0.251	36.81	265.45	10.435
четверг											
завтрак											
189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.9	24.4	183	0.12	0.075	0.99	110	2
433	Какао с молоком	150	2.18	1.88	18.6	100.5	0.03	0.015	0.75	90.75	0.75
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			10.78	9.94	63.56	388.3	0.19	0.1	1.74	208.35	3.23
2- завтрак											
к/к	Апельсин	40	0.36	0.08	3.24	17.2	0.04	0.03	60	34	0.3
			0.36	0.08	3.24	17.2	0.04	0.03	60	34	0.3

обед											
50	Салат "Свеколка"	30	0.24	3.03	4.56	55.2	0.01	0.005	2.1	14.4	0.57
92/71	Суп картофельный с клецками	150/10	2.54	4.08	13.57	83.4	0.078	0.048	7.2	15	0.72
231	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	10.9	4.8	4.1	103	0.04	0.02	2	16.67	0.47
351	Рагу овощное	100	2.27	5.8	8.73	85.3	0.58	0.03	11	44	1.1
442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			18.35	18.16	54.16	434.9	0.798	0.143	25.3	112.17	6.4
Полдник											
445	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7.4	6.94	46.6	278.5	0.15	0.1	1.5	95	2.5
434	Молоко кипяченое	170	5.19	4.51	8.59	96.05	0.04	0.025	1.5	126	1
			12.59	11.45	55.19	374.55	0.19	0.125	3	221	3.5
	Итого за день		42.08	39.63	176.15	1214.95	1.218	0.398	90.04	575.52	13.43
пятница											
завтрак											
184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	6.8	7.1	26.9	199	0.14	0.075	0.99	96.97	3
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			9.53	8.12	54.59	327.7	0.18	0.085	0.99	109.57	4.48
2-й завтрак											
к/к	Банан свежий	40	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
обед											
71	Салат из моркови с яблоками и маслом растительным	40	0.4	2.8	4.18	43.6	0.013	0.067	2.8	19.2	0.76
91	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	3.2	4.2	12.32	71.1	0.054	0.03	4.8	20.4	0.6
299	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	150	14.09	19.04	26.6	333.9	0.13	0.1	6.67	28	2.25
371	Соус сметанный	20	0.3	1	0.6	15.4	0.015	0.05	0	20	0.2
406	Кисель из кураги	150	0.53	0.08	27.75	113.25	0.015	0.05	0	20	0.2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44

			20.17	27.42	79.8	620.75	0.297	0.327	14.27	119.2	5.45
полдник											
435	Кефир с сахаром	150/10	4.5	0.15	6	46.5	0.04	0.025	1	126	0
к/к	Батон «Нарезной»	30	3	1.16	20.56	104.8	0.035	0.0088	0	6.65	0.42
			7.5	1.31	26.56	151.3	0.075	0.0338	1	132.65	0.42
	Итого за день		37.63	36.85	166.81	1124.55	0.582	0.4858	23.01	366.82	10.755
понедельник											
завтрак											
286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	110/5	4.51	6.69	10.87	244.2	0.065	0.035	0	84.2	3.4
433	Какао с молоком	150	2.18	1.88	18.6	100.5	0.03	0.015	0.75	90.75	0.75
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			9.32	9.59	47.46	436.4	0.135	0.06	0.75	182.55	4.63
2-й завтрак											
к/к	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.01	0.01	4	6.4	0.88
			0.2	0.2	4.9	23.5	0.01	0.01	4	6.4	0.88
Обед											
163	Суп молочный	150	2.03	4.2	9.26	78.9	0.048	0.03	0.6	89.4	0.9
292	Фрикадельки мясные запеченные	70	5.22	5.36	5.32	158.2	0.04	0.03	1	14	2
335	Картофельное пюре	150	3.73	4.48	24.3	169.2	0.09	0.05	3.33	31.3	0.73
442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			13.38	14.49	62.08	514.3	0.268	0.15	7.93	156.8	7.17
Полдник											
219	Сырники из творога с маслом сливочным	80/5	5.1	4.92	13.85	213.6	0.04	0.02	0.8	142	0.6
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
			5.2	4.92	23.55	250.6	0.04	0.02	0.8	147	1.6
	Итого за день		28.1	29.2	137.99	1224.8	0.453	0.24	13.48	492.75	14.28
вторник											
завтрак											
189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.9	24.4	183	0.12	0.04	85.6	85.6	1.68

430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	40	3	1.16	20.56	104.8	0.035	0.0088	0	6.65	0.42
			8.7	8.06	54.66	324.8	0.155	0.0488	85.6	97.25	3.1

2-й завтрак

к/к	Банан свежий	40	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405

Обед

1006	Салат витаминный с маслом растительным	50	0.91	7.58	5.17	91.98	0.015	0.015	8.91	16.6	0.48
76	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3.92	4.68	9	93	0.38	0.03	8.25	39	0.98
283	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	7.4	8.63	5.5	130	0.05	0.03	1.33	10.67	1.33
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.4	6.7	28.92	200.19	0.06	0.015	0	5.9	0.75
401	Компот из изюма	150	0.4	0.08	21.1	87	0.02	0.01	0	12.8	0.48
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			19.68	27.97	78.04	645.67	0.595	0.13	18.49	96.57	5.46

Полдник

211	Макаронны запеченные с сыром, с маслом сливочным	150/5	8.52	10.16	32.52	292.8	0.05	0.03	0	92	0.8
435	Кефир	150/5	4.5	0.15	6	46.5	0.01	0.01	0.5	30	0.5
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0.035	0.0088	0	6.65	0.42
			15.65	11.33	56.51	431	0.095	0.0488	0.5	128.65	1.72
	Итого за день		44.46	47.36	195.07	1426.27	0.875	0.2675	111.34	327.87	10.685

среда

завтрак

239	Котлета рыбная	50	3.9	2.9	4.6	81	0.05	0.02	0	26	0.8
335	Картофельное пюре	120	2.49	4.32	16.3	112.8	0.11	0.06	4	37.6	0.88
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.035	0.0088	0	6.65	0.42
			8.37	7.95	43.45	296.3	0.195	0.089	4	75.25	3.1

2-й завтрак

к/к	Яблоко	40	0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
			0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
обед											
32	Салат из свеклы с маслом растительным	40	1.68	3.24	4.04	52	0.03	0.013	3.15	21.6	0.86
99	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	2.6	1.4	21.81	124	0.096	0.06	3.6	30	1.14
290	Печеночные оладьи	100	18	20.4	12.4	342	0.28	0.2	34	12	8
338	Овощи тушеные	100	2.27	3.8	9.33	82.7	0.09	0.06	19	64	1.1
442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			26.95	29.29	70.78	708.7	0.586	0.373	62.75	149.7	14.64
полдник											
435	Ряженка	150	2.5	1.5	6.3	60	0.03	0.02	0.75	186	0
451	Пирожок с повидлом	100	2.3	0.9	25.9	130	0.1	0.05	16.67	21.67	0
			4.8	2.4	32.2	190	0.13	0.07	17.42	207.67	0
	Итого за день		40.28	39.8	150.35	1213.8	0.921	0.542	88.17	439.02	18.62
четверг											
завтрак											
189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	3.9	6.3	21.6	159	0.038	0.02	0.99	107	0.99
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.75	0.2293	95.4343	281.031429	9.158571429
			6.25	7.17	46.72	274.6	0.788	0.2493	96.4243	393.031429	11.14857143
2-й завтрак											
к/к	Груша свежая	40	0.1	0.1	4.12	18.8	0.02	0.02	3	7.2	1.38
			0.1	0.1	4.12	18.8	0.02	0.02	3	7.2	1.38
обед											
71	Салат из моркови с яблоками, с маслом растительным	40	0.4	2.8	4.18	43.6	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
89	Рассольник со сметаной	150/10	1.92	3.42	8.58	73.2	0.68	0.038	6	25.5	0.75
306	Голубцы ленивые	150	12.15	13.65	8.9	241.04	0.06	0.045	22.5	57	3
411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0	0	23.6	105.4	0.0075	0.006	1.5	3.75	0.3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44

	Итого за день		38.76	42.89	166.6	1273.95	0.774	0.5165	57.44	536.41	9.865
	Итого за 10 дней		354.74	363.72	1500.32	11415.34					
	В среднем за 1 день		35.474	36.372	150.032	1141.534					