Стотик Ирина Геннадьевн

a

Подписано цифровой

подписью: Стотик Ирина Геннадьевна

Дата: 2023.06.01 14:52:21 +03'00'



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ На летне-осенний период

Первомайского района г. Ростова-на-Дону для детей от 1.5 до 3 лет с 12 - часовым пребыванием.

Рацион: МБДОУ №258 неделя 1 День: понедельник Прием Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая NΩ пищи ценность рецептуры Белки Жиры Углеводы Завтрак 100 3,5 5,37 157,72 268 Омлет натуральный 2,8 Овощи 30 0,35 0,05 0,95 6 148 свежие (порциями) огурцы 30 2,98 84,7 573 Хлеб пшеничный 1,16 14,88 5 3,63 0.04 37.4 79 Масло сл. на хлеб 0,03 47,19 75 10 3,13 3,84 0,04 Сыр полутвердый 457 200 0,12 0,03 8,02 28,03 Чай с сахаром Итого 430 10,1 14,1 26,7 361,0 за Завтрак 501 160 0,9 0,18 18 101,93 **!** Завтрак Соки овощные, фруктовые и ягодные Итого за II 160 18 101,93 0,9 0,18 Завтрак 06ед 150 5,03 3,67 19,21 130,74 113 Суп картофельный с бобовыми 50 8,4 8,08 23,43 129 372 Котлеты птицы припущенные 194,9 256 Макаронные изделия 110 5,88 4,76 29,29 отварные Икра кабачковая 30 0,46 2,35 2,96 34,8 50 495 Компот из сухофрукты 150 0,26 0,01 14,07 57,81 574 Хлеб ржаной 50 24,4 121 4,05 0,5 Итого 530 24,1 19,4 113,4 668,3 за обед Полдник 95.4 470 150 5,04 4,5 7,2 Кефир 196,37 543 Булочка дорожная 50 6,21 9,15 30,5 200 11,3 13,7 37,7 291,8 Итого за полдник Ужин 253 177 130 5,37 12,4 37,2 Рагу из овощей 573 Хлеб пшеничный 20 2,55 0,99 12,75 72,6 14,39 87,21 465 150 2,62 Кофейный напиток с 2,94 молоком 0,17 11,47 52 82 Фрукты св. 100 0,26 464,81 Итого 400 11,12 16,18 75,81 за ужин 1618 57,46 63,46 271,6 1887,8 Итог дня

Рацион: МБДОУ №258 неделя 1 День: вторник Наименование блюда Пищевые вещества Энергетическая Nº Прием пищи Вес блюда рецептуры ценность Жиры Белки Углеводы Завтрак 200 5,21 4,98 18,75 209,82 140 Суп молочный с крупой пшеничной 0,03 8.02 28,03 457 Чай с сахаром 150 0,12 573 1,32 17,00 96,8 Хлеб пшеничный 40 3,40 5 0,03 3,63 0,04 37,4 79 Масло сл. на хлеб 21,63 Яйцо отварное 40 5,68 0,34 267 6,22 435 Итого за 15,0 15,6 44,2 393,7 Завтрак II Завтрак Сок 170 0,9 0,18 18 101,93 501 Итого за П 170 0,9 0,18 18 101,93 Завтрак 06ед Суп картофельный с 150 9,84 10,21 15,2 152,46 123 фрикадельками 60 3,6 6,16 18,8 155 359 Печень, тушенная в соусе сметанном Каша гречневая 110 8,07 5,67 31.9 183,2 202 30 148 0,55 0,1 1,9 11 Овощи свежие (порциями)помидоры 40 4,05 0,5 24,4 121 574 Хлеб ржан 495 150 0,26 0,01 14,07 57,81 Компот из смеси сухофруктов Итого за обед 540 26,4 22,7 106,3 680,5 Полдник 3,75 37,2 208,5 582 30 4,9 Печенье 200 5,6 5 8 106 470 Молоко кип. Итого за полдник Ужин 285 Сырники из творога 100 4,4 13.2 23,7 231 запеченные 1,5 1,76 22,2 408 30 0,43 Соус сметанный 1,32 17 96,8 573 Хлеб пшенич. 20 3,4 100 0,26 0,17 11,47 52 82 Фрукты свежие 8,46 93,6 469 Кефир 180 5,04 4,5 Итого за ужин 20,69 495,6 400 13,53 62,39

1758

Итог дня

65,13

69,06

276,01

1986,18

Рацион: МБДОУ №258 неделя 1 День: среда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая Прием Наименование блюда ценность рецептуры пищи Жиры Белки Углеводы Завтрак 200 4,61 4,57 25,13 124,1 140 Суп молочный с крупой манной 14,88 84,7 573 Хлеб пшеничный 30 2,98 1,16 79 0,04 37,4 Масло сливочное на хлеб 5 0,03 3,63 10 3,13 3,84 0,04 47,19 75 Сыр на хлеб 465 Кофейный с молоком 150 2,62 14,39 87,21 2,94 54,48 Итого за 395 13,69 15,82 380,6 Завтрак II Завтрак Свежие фрукты 100 1,5 0,5 21 95 82 95 Итого за II 100 1,5 0,5 21 Завтрак Обед Борщ с капустой и 150 1,84 5,42 10,87 102,08 95 картофелем 10,01 Котлеты из говядины 60 14,6 13,43 211,37 339 Пюре картофельное 110 2,69 4,55 18,11 128,65 377 30 0,35 0,05 0,95 148 Овощи свежие 6 (порциями)огурцы 40 4,05 0,5 24,4 121 574 Хлеб рж 150 0,01 14,07 57,81 495 Компот из смеси 0,26 сухофруктов 540 19,2 25,1 81,8 626,9 Итого за обед Полдник 30 0,55 0,05 28,5 181 581 Пряник 170 5,6 5 8 106 470 Кефир Итого за полдник Ужин 6,81 12,38 184,31 311 Рыба запеченная в 60 5,7 сметанном соусе 5,75 7,03 32,7 163 206 110 Каша пшенная рассыпчатая 1,67 8,67 26,7 34/3 Кабачки припущенные 30 1,36 573 20 2,55 0,99 12,75 72,6 Хлеб пшенич 180 0,12 0,03 8,02 28,03 457 Чай с сахаром 16,53 400 474,64 Итого за 15,48 74,52 ужин

63,03

268,32

1864,15

56,02

1638

Итог дня

1908,6

Рацион: МБДОУ №258 неделя 1 День: четверг Прием пищи Наименование Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая Nο рецептуры блюда ценность Белки Жиры Углеводы Завтрак Биточки рыбные 60 5,1 5,68 7,68 90.4 307 137,5 152 Картофель 110 2.63 4,15 31.23 отварной с маслом 150 0,03 8,02 28,03 457 Чай с сахаром 0,12 Хлеб пшеничный 35 2,98 1,16 14,88 84,7 573 37,4 79 Масло сливочное 5 0,03 3,63 0,04 на хлеб 360 10,86 378,03 Итого 14,65 61,85 Завтрак 82 100 1,5 0,5 21 95 II Завтрак Фрукты свежие Итого за П 100 1,5 0,5 21 95 Завтрак Обед 150 2,53 5,5 8,25 79,08 78 Суп картофельный вегетарианский 5,88 4,76 29,29 194,9 256 Макаронные 110 изделия отварные Гуляш из отварной 60 6,51 6 14,39 190,69 327 говядины 2,35 2,96 34,8 50 0,46 Икра кабачковая 40 Хлеб ржаной 40 4,05 0,5 24,4 121 574 0,01 495 Компот из смеси 150 0,26 14,07 57,81 сухофруктов *550* 19,12 Итого за обед 19,69 93,36 678,28 Полдник 460 Крендель 50 6,64 6,65 29,28 182,85 сахарный 4,5 7,2 470 150 5,04 95,4 Кефир Итого 200 11,68 11,15 36,48 278,25 полдник Ужин 200 289 236 Каша рисовая 5,54 8,62 30,4 молочная жидкая 2,77 462 150 3,19 13.84 83.68 Какао с молоком 267 40 6,22 5,68 0,34 21,63 Яйцо отварное Хлеб пшеничный 20 2,98 1,16 14,88 84,7 573 479,01 410 17,93 18,23 59,46 Итого за ужин

1623

Итог дня

61,66

63,65

272,15

Рацион: МБДОУ №258

неделя 1

День: пятница

	Рацион: МБДОУ №258		неде	ля <u>т</u>		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы	е вещест	ва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					·		
	Запеканка из творога с рисом	130	11,9	11,9	37,6	179	14/5
	Соус сметанный сладкий	30	3,3	3,18	7,86	35,3	406
	Хлеб пшеничный	35	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Масло сливочное на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Кофейный напиток с молоком	150	2,94	2,62	14,39	87,21	465
Итого за		350	20,7	22,3	72,6	411,5	
Завтрак							
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	170	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак		170	0,9	0,18	18	101,93	
Обед					J		
	Свекольник	150	3,82	12,1	13,2	138,23	98
	Жаркое по домашнему	150	9,99	15,44	33,97	378,08	328
	Овощи свежие (порциями) помидоры	30	0,55	0,1	1,9	11	148
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед	,	520	18,7	28,2	87,5	706,1	
Полдник							
	Фрукты свежие	75	0,26	0,18	11,47	52	82
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за		250	7,2	7,1	37,3	301,7	
полдник							
Ужин							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Хлеб пшенич.	25	4,25	1,65	21,25	121	573
Итого за ужин		405	13,17	11,14	68,22	476,03	
Итог дня		1548	60,6	68,9	283,7	1997,2	
	<u></u>						

Рацион: МБДОУ №258 неделя 2 День: понедельник Nο Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая Прием пищи Наименование блюда ценность рецептуры Белки Жиры Углеводы 2,58 4,56 12,96 151,72 380 Капуста тушенная 115 267 40 6,22 5,68 0,34 21,63 Яйцо отварное 8,02 28,03 457 Чай 150 0,12 0,03 79 Масло сл на хлеб 0,03 3,63 0,04 37,4 5 28,03 457 10 3,13 3,84 0,04 Сыр полутвердый Хлеб пшен 30 2,55 0,99 12,75 72,6 573 Итого за 350 14,6 18,7 34,2 358,6 Завтрак II Завтрак Сок 100 1,5 0,5 21 95 82 21 95 Итого за II 100 1,5 0,5 Завтрак Обед 150 2,43 3,44 14,83 101,92 129 Суп с макаронными изделиями и картофелем 301 60 4,41 7,62 8,35 184 Птица тушенная 110 4,55 128,65 377 Пюре картофельное 2,69 18,1 40 0,55 0,1 1,9 11 148 Овощи свежие (порциями) помидоры 4,05 24,4 121 574 Хлеб ржаной 40 0,5 150 0,26 0,01 14,07 57,81 495 Компот из смеси сухофруктов Итого за обед *550* 14,4 16,2 81,7 604,4 Полдник 70 5,03 9,6 41,13 166,88 531 Ватрушка с творожным фаршем Кефир 150 5,04 4,5 7,2 95,4 470 Итого за 260 10,1 14,1 48,3 262,3 полдник Ужин 207,93 229 180 5,24 28,15 Каша «Дружба» 5,5 30 4,25 1,65 21,25 121 573 Хлеб пшенич. 469 180 104 Молоко кип. 5,6 5 9,4 545 12,65 Итого за ужин 16,59 79,8 527,93

1745

Итог дня

55,7

61,7

243,9

1753,2

Рацион: МБДОУ №258 неделя 2 День: вторник

Рацион: МБДОУ №258			еля 2		день	: вторник		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы		-	
							Завтр	
	Запеканка из творога	130	6,38	16,2	24,04	187,14	279	
	Соус молочный	30	3,3	3,18	7,86	35,3	406	
	сладкий							
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
	Масло сл. на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
Итого за Завтрак		355	13,2	24,4	57	384,7		
II Завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
Итого за II Завтрак		100	1,5	0,5	21	95		
завтрак							00	
	Щи из свежей	150	1,66	5,39	11,73	92,75	104	
	капусты с картофелем		-,					
	Оладьи из печени по	60	4,8	1,86	5,04	228	357	
	кунцевски							
	Картофель отварное с маслом	110	2,63	4,15	31,23	137,5	152	
	Овощи свежие	40	0,35	0,05	0,95	6	148	
	(порциями) огурец		-,	.,	,			
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,5	24,4	121	574	
	Компот из смеси	150	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	сухофруктов							
Итого за обед		550	13,8	12	87,4	643,1		
оосд					li		Полді	
	Булочка домашняя	50	5,74	10	39,09	202,63	542	
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
Итого за		200	10,8	14,5	46,3	298		
полдник			•	,-	,			
							Уж	
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	180	6,93	7,59	25,9	200,23	234	
	Хлеб пшеничный	20	3,4	1,32	17	96,8	573	
	Яйцо отварное	40	6,22	5,68	0,34	121,63	267	
	Кофейный с молоком	180	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	Фрукты	95	1,5	0,5	21	95	82	
Итого за ужин		515	20,99	17,71	78,63	600,87		
Итог дня		1723	58,75	68,53	269,3	1926,63		

Рацион: МБДОУ №258 неделя 2 День: среда Nο Прием пищи Наименование Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность рецептуры блюда Жиры Углеводы Белки Завтрак 159,1 139 180 5,98 6,4 20,67 Суп молочный с макаронными изделиями 13,84 83,68 462 Какао с молоком 180 3,19 2,77 1,32 17 Хлеб пшеничный 30 3,4 96,8 573 Масло на хлеб 0,03 0,04 37,4 79 5 3,63 51,59 405 15,73 Итого за 17,96 424,17 Завтрак 150 0,9 0,18 18 101,93 501 II Завтрак Соки овощные, фруктовые и ягодные 150 0,18 18 10,93 Итого за II 0,9 Завтрак Обед 150 Суп картофельный с 2,11 4,44 15,06 128,72 114 крупой 326 332 Перец 150 12,7 19,56 35,2 фаршированный мясом и рисом 0,5 24,4 574 40 4,05 121 Хлеб ржаной Компот из смеси 150 0,26 0,01 14,07 57,81 495 сухофруктов 490 19,1 24,5 88,7 633,5 Итого за обед Полдник 82 Фрукты свежие 75 0,26 0,18 11,47 52 25 1,88 2,45 18,6 154,25 582 Печенье 150 5,04 4,5 7,2 95,4 470 Кефир 301,7 Итого за **250** 7,2 7,1 37,3 полдник Ужин 264 Фрикадельки 60 10,31 14,2 25,23 209,06 рыбные, запеченные с молочным соусом 110 2,69 4,55 18,1 128,65 377 Пюре картофельное 148 Овощи свежие 30 0,35 0,05 0,95 6 (порциями) огурцы Хлеб пшеничный 20 2,55 0,99 12,75 72,6 573 180 0,12 0,03 8,02 28,03 457 Чай с сахаром 400 16,02 19,82 65,05 444,34 Итого за ужин 65,8 260,6 1858,4 1688 55,8 Итог дня

Рацион: МБДОУ №258 неделя 2 День: четверг

Таці	Рацион. Модоз №236		/// Z		день	. четверт	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевы	е вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		'					
	Рыба тушенная в	60	5,89	6,81	12,65	100,89	299
	томате с овощами						
	Каша пшеничная	110	3,53	3,5	19,74	102,52	206
	рассыпчатая						
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Масло сливочное на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
Итого за Завтрак		360	15,25	18,8	53,24	388,63	
ІІ Завтрак	Фрукты свежие	95	1,5	0,5	21	95	82
Итого за II				,-			
Завтрак							
Обед				<u> </u>			
	Борщ летний	150	3,14	3,09	3,86	82,31	64
	Плов из говядины	150	10,07	17,89	36,58	349,56	330
	Икра кабачковая	40	0,46	2,35	2,96	34,8	50
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед	7,104,7,110	530	18,0	23,8	81,9	645,5	
Полдник							
	Пирожок печенный с яблоками	50	6,63	5,6	22,85	108,9	535
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за		200	11,7	10,1	30,1	276,3	
полдник							
Ужин							
	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
	Хлеб пшен	30	4,26	1,65	21,25	121	573
	Кофейный с молоком	170	2,94	2,62	14,39	87,21	465
Итого за ужин		400	11,8	12,84	66,87	432,31	
14		1583	55,1	62,2	253,0	1790,5	
Итог дня		1303	33,1	02,2	233,0	1730,3	

Рацион: МБДОУ №258 неделя 2 День:пятница

Рацион: МБДОУ №258		неде	ля 2	День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		_			, , ,	-	
•	Каша из овсяных	180	6,93	7,59	25,9	200,23	234
	хлопьев «Геркулес»						
	жидкая						
	Хлеб пшен	30	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Сыр полутвердый	10	3,13	3,84	0,04	47,19	75
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	8,02	28,03	457
Итого за Завтрак		365	10,06	12,41	48,84	350,36	
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак	(1)	150	0,9	0,18	18	101,93	
Обед							
	Суп из овощей	150	1,86	4,43	10,89	129,56	116
	Тефтели из говядины	60	14,24	18,56	13,5	223,3	349
	в молочном соусе		ĺ	ĺ			
	Картофель отварной с маслом	110	2,63	4,15	31,23	137,5	152
	Овощи свежие (порциями) помидоры	40	0,55	0,1	1,9	11	148
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		550	23,6	27,8	96	680,2	
Полдник					<u> </u>		
·-	Пряник	30	0,55	0,05	28,5	181	581
	Кефир	170	5,6	5	8	106	470
Итого за полдник		200	6,2	5,1	36,5	287	
Ужин							
	Вареники ленивые со сметаной	130	7,37	13,68	29,07	224,1	289
	Хлеб пшеничный	25	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Фрукты св.	95	1,5	0,5	21	95	82
	Какао с молоком	150	3,19	2,77	13,84	83,68	462
Итого за ужин			15,04	18,11	78,79	487,48	
Итог дня		1678	58,87	67,34	278,16	1954,13	