

Заведующий

Замыслова Л.Н.

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей
 в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих МБДОУ "Детский сад № 463" г.о. Самара с 12 - часовым пребыванием
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
 (составлено на основе «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»,
 авторы М.П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тугельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ))



№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
0000030	Сладкая кукуруза	48	1,12	0,19	5,49	29	0,01	0,02	1,03	2,37	0,19		
0МЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323				0,63			
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,04	3,99	0,05	36		0,01		0,92	0,01		
	Всего в Завтрак												
	Второй завтрак												
НАП0386	Раженка 2.5 %	94	2,49	4,67	3,3	65	0,01	0,1	0,11	96,54	0,08		
	Всего в Второй завтрак												
	Обед												
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	60	0,66	3,74	6,04	60							
СУП0119	Суп гороховый	200	8,09	4,21	23,06	162	0,26	0,08	3,36	49,63	2,62		
КАШ0171	Гречка отварная	130	0,04	4,12	0,05	37							
ПТИЦ294	Биточки куриные	70	18,33	22,74	5,07	298	0,08	0,13	44	19,36	1,93		
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06		5,47	2,2		
0000005	Хлеб пшеничный	30	1,64	0,29	6,91	37	0,04	0,02		7,77	0,89		
0000006	Хлеб ржаной	20	3,12	0,53	15,59	80	0,07	0,03		15,48	1,71		
1000000	Соль	6											
	Всего в Обед												
	"Уплотненный" полдник												
МУЧ0434	Пирожок с картофелем.	70	5,31	7,23	30,24	207	30,79	5,09	3,73	42,08	0,76		
КАША174	Каша ячневая молочная	180	3,96	5,6	10,97	110	0,04	0,18	0,78	158,8	0,1		
НАП0345	Напиток из смородины	180	0,09	0,14	14,76	59				0,26	0,04		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8		3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44		
	Всего в "Уплотненный" полдник												
	Всего в 1 неделю понедельник												
			71,99	90,74	150,18	1 702	31,38	5,94	53,89	584,83	11,23		

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
0000038	Запеканка из творога со сметанным соусом	125/20	19,44	14,08	12,39	254	0,04	0,26	0,37	186,92	0,48	
НАП0382	Какао с молоком	180	4,71	4,94	14,89	123	0,05	0,2	0,88	178,79	0,26	
БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01		0,95	0,01	
	Всего в Завтрак		24,19	23,14	27,33	414	0,09	0,47	1,25	366,66	0,75	
	Второй завтрак											
НАП0386	Ряженка 2.5 %	110	2,93	5,48	3,87	77	0,01	0,11	0,12	113,26	0,09	
	Всего в Второй завтрак		2,93	5,48	3,87	77	0,01	0,11	0,12	113,26	0,09	
	Обед											
САПАТ70	Огурец соленый	23	0,11	0,02	0,21	1	0,01	0,01	0,29	2,88	0,07	
БРЩ0083	Свекольник на кур.бульоне.со сметаной	180/15/5	6,19	5,7	12,88	128	0,07	0,08	6,71	31,57	1,44	
МЯСО244	Плов из отварной говядины	200	15,31	18,24	41,41	391	0,08	0,08	0,92	22,33	2,2	
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2	
0000005	Хлеб пшеничный	29	1,59	0,28	6,68	35	0,04	0,02		7,51	0,86	
0000006	Хлеб ржаной	20	3,12	0,53	15,59	80	0,07	0,03		15,48	1,71	
1000000	Соль	6										
	Всего в Обед		26,64	26,66	86,75	694	0,28	0,27	51,92	85,24	8,48	
	"Углотненный"полдник											
ВЫП0415	Булочка со штрейзелем	70	5,46	7	38,21	238	39,54	6,5	0,32	40,92	0,52	
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	6,69	5,92	25,31	181	0,1	0,21	0,79	160,03	1,05	
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180	0,41	2,46	13,62	78	0,01	0,06	57,33	7,15	2,88	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	Всего в "Углотненный"полдник		13,36	15,52	80,51	515	39,67	6,78	58,44	211,88	4,89	
	Всего в 1 неделю вторник		67,11	70,8	198,47	1 700	40,05	7,63	111,73	777,04	14,21	