

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом	200	3,18	4,18	5,18	153	№199
	Печенье	40	2,168	8,556	27,588	194,4	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	№412
итого за завтрак			5,478	12,756	44,098	392,96	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65	№12
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	№82
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№339
	Бефстроганов из отварной говядины	80	10,34	8,285	2,19	124,5	№294
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			18,14	23,475	85,51	606,36	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	№251
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за полдник			17,61	12,07	28,22	291,44	
Итого за день:			42,728	48,301	166,618	1347,73	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,57	4,63	36,31	217	№219
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	63	№227
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	14,62	136	№1
	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,33	№415
итого за завтрак			22,27	19,67	72,13	529,33	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	№21
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	1,87	2,26	13,31	81	№83
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	№330
	Котлеты рыбные запечёные с соусом	80	10,09	3,26	6,79	97	№271
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			18,88	16,12	102,79	612,4	
Полдник	Плюшка	100	7,76	4,72	52,3	282	№449
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за полдник			7,83	4,74	63,37	326,44	
Итого за день:			50,48	40,53	247,08	1525,14	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная с сахаром и маслом	200	4,59	4,9	31,26	187	№199
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	№3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за завтрак			11,34	13,37	61,72	411,44	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	№55
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	№73
	Плов с мясом	210	10,47	19,69	35,69	406	№321
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			14,89	29,57	95,47	732,22	
Полдник	Блинчики	105	5,18	6,2	29,82	196	№430
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	№420
итого за полдник			10,4	10,7	37,38	288	
Итого за день:			38,13	53,64	203,36	1488,63	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная «Геркулес» с сахаром и	200	3,79	5,48	23,97	160	№199
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	14,62	136	№1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	№412
итого за завтрак			10,6	13,95	49,92	341,56	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	№88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	11,71	16,55	15,02	296	№290
	Хлеб пшеничная	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			15,48	22,03	74,32	578,16	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	8,66	7,83	17,69	100,57	№441
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
	конфеты шоколадные	20	0,2	7,9	2,84	20,8	
итого за полдник			8,93	15,75	31,6	165,81	
Итого за день:			36,51	51,73	164,63	1142,5	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	2,17	3,89	27,45	154	№199
	Бутерброд с повидлом и маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	№2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за завтрак			4,75	7,84	67,4	359,44	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	№57
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№87
	Макаронник с мясом	160	10,93	11,73	33,34	311	№309
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			17,66	21,98	96,61	664,16	
Полдник	Вареники ленивые	100	7,79	7,42	10,83	96	№244
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	№386
итого за полдник			9,36	7,94	42,9	235,44	
Итого за день:			33,27	37,76	215,7	1316,01	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	№100
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	14,62	136	№1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за завтрак			12,5	13,68	44,53	325,64	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	200	1,45	3,93	10,19	82	№63
	Жаркое по – домашнему	220	11,53	7,47	21,95	265	№292
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			14,6	14,61	77,73	545,36	
Полдник	Булочка ванильная	100	2,9	8,12	20,48	310	№450
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за полдник			2,97	8,14	31,55	354,44	
Итого за день:			31,57	36,43	162,6	1282,41	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная вязкая гречневая с маслом и сахаром	200	6,21	5,28	32,79	203	№182
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	14,62	136	№1
	Кофейный напиток со сгущ, молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,33	№415
итого за завтрак			15,83	15,72	68,33	452,33	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	№95
	Рожки отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1	№218
	Котлета мясная рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	№299
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			26,7	19,99	100,76	670,26	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	2,05	8,11	13,5	130	№432
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за полдник			2,12	8,13	24,57	174,44	
Итого за день:			46,15	43,84	202,45	1354	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом	200	3,18	4,18	5,18	153	№199
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	№3
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	№ 412
итого за завтрак			9,99	12,65	35,9	378,56	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	№89
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	№332
	рыба тушен в овощах	80	13,75	6,68	3,29	128	16
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			25,18	23,05	102,93	700,4	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	100	2,76	2,34	20,26	101	№437
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	№420
итого за полдник			7,98	6,84	27,82	193	
Итого за день:			44,65	42,54	175,44	1328,93	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба"	200	5,67	5,28	37,44	220	№182
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	14,62	136	№1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
итого за завтрак			12,42	13,75	63,13	400,44	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,67	3,33	41,8	№10
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	№69
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	№330
	Гуляш из отварного мяса с соусом	80	10,32	8,15	2,62	125	№293
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			24,88	24,2	101,8	703,51	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	№222
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
	Зефир	20	0,02	0,02	2,96	15,2	
итого за полдник			10,13	9,52	45,07	309,64	
Итого за день:			48,93	47,47	218,79	1470,56	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Омлет	85	7,52	123,46	1,51	157	229
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	14,62	136	№1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	№ 412
итого за завтрак			14,33	131,93	27,46	338,56	
Второй завтрак	сок яблочный	100	1,5	0	8,79	56,97	№418
итого за второй завтрак			1,5	0	8,79	56,97	
Обед	Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	№91
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	№315
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной	40	1,08	1,89	15,08	80,4	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	16,71	50,46	№394
итого за обед			17,42	14,94	75,56	487,16	
Полдник	Булочка» Веснушка»	100	7,8	6,12	59,86	302	№456
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,07	44,44	№411
	Яблоко	100	0,2	0,4	6,8	20	№386
итого за полдник			8,07	6,54	77,73	366,44	
Итого за день:			41,32	153,41	189,54	1249,13	

		белки	жиры	углеводь	ЗЦ	
--	--	--------------	-------------	-----------------	-----------	--

всего за 10 дней		413,74	555,65	1946,21	13505,04
среднее значение		41,37	55,57	194,62	1350,50

норма в пищевых веществах суточная, но мы не даем ужин и второй ужин		54	60	261	1800
---	--	-----------	-----------	------------	-------------

	норма	доля	белки	жиры	углевды	ЭЦ
завтрак		20%	13,5	15	65,25	450
второй завтрак		5%				
обед		35%	18,9	21	91,35	630
полдник		15%	8,1	9	39,15	270
			40,5	45	195,75	1350
в нашем меню			41,37	44,57	194,62	1350,50
отклонения от нормы в день в среднем			0,87	-0,43	-1,13	0,50

54	60	261	1800	в день в среднем 75 проценто в вдень проценты норма в день в доу должна быть
75	75	75	75	
100	100	100	100	
40,5	45	195,75	1350	

			белки	жиры	углеводы	ЭЦ	
в нашем меню за 10 дней всего							
	завтрак	20%	134,508	255,316	622,518	4499,96	
	второй завтрак	5%					
	обед	35%	193,83	209,965	913,48	6299,99	
	полдник	15%	85,4	90,37	410,21	2705,09	
			413,74	555,65	1946,21	13505,04	
в нашем меню за 10 дней в среднем			белки	жиры	углеводы	ЭЦ	
	завтрак	25%	13,45	25,53	62,25	450,00	
	обед	35%	19,38	21,00	91,35	630,00	
	полдник	15%	8,54	9,04	41,02	270,51	
ИТОГО		75%	41,37	55,57	194,62	1350,50	

МБДОУ "Детский сад с. Большая Гусиха"

			белки	жиры	углеводы	ЭЦ	доля суточной потребно сти
завтрак	норма		13,5	15	62,25	450	25%
	факт		13,45	14,53	62,25	450	
отклонение по факту			-0,05	-0,47	0,00	0,00	
			1,00	0,97	1,00	1,00	
обед	норма		18,9	21	91,35	630	35%
	факт		19,38	21	91,35	630	
отклонение			0,48	0	0	0	
			1,03	1,00	1,00	1,00	

ПОЛДНИК	норма	8,1	9	39,15	270	15%
	факт	8,54	9,04	41,02	270,51	
ОТКЛОНЕНИЕ		0,44	0,04	1,87	0,51	
		1,05	1,004	1,05	1,002	

0