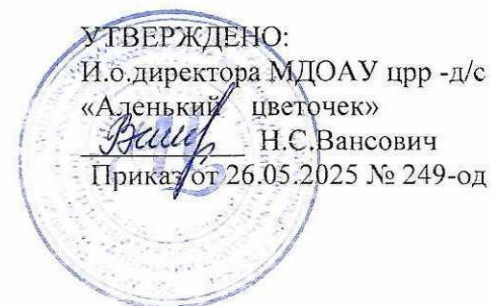


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
на летний оздоровительный период

г. ПЫТЬ-ЯХ

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Сад (3-7 лет)
Тип планового меню: 12-ти часовое меню
Отбор: Столовая Равно "5 мкр.Солнечный зд.33 столовая"

Категория питающихся			Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
День недели			порции										
Время													
Название	№ рецепта	Детализация											
Номенклатура	Вес брутто	Вес нетто											
Сад (3-7 лет)				1 619,02	65,73	53,77	215,09	0,79	0,39	65,32	15,817	636,75	236,31
1 нед. Понедельник				1 612,55	66,09	51,57	220,27	0,81	0,47	44,92	19,210	613,85	221,12
Завтрак			425,0	367,15	11,98	12,93	50,80	0,15		1,70	1,520	320,09	48,55
Каша "Дружба"			229	205,0									
Чай с молоком			460	180,0	57,60	1,44	1,17	10,35	0,02	0,27	0,440	130,00	30,60
Сыр полутвердый (порциями)			75	15,0	53,70	3,48	4,43		0,01	0,11		53,19	9,45
Батон			576	25,0	65,25	1,86	0,73	12,85	0,03		0,300	132,15	5,25
2-й завтрак			200,0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02		4,00	2,800	4,75	3,25
Сок			501	200,0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	2,800	14,00	8,00
Обед			700,0	637,21	34,06	17,69	84,80	0,44	0,07	22,51	8,910	134,97	111,32
Томаты соленые			60	60,0	9,60	0,66	0,06						
Суп картофельный с клецками			54-6с-2020	180,0	84,19	4,21	2,95	10,26	0,04	0,03	3,31	0,490	9,40
Котлеты "Пермские"			107	70,0	177,00	11,20	10,90	8,40	0,01	0,04	1,920	35,00	16,10
Пюре из гороха с маслом			389	120,0	170,92	12,87	2,92	23,24	0,27		4,040	53,27	50,92
Кисель из смородины, витаминизированный			54-23хн-20	200,0	50,50	0,20	0,10	12,30	0,01	19,20	0,290	9,80	6,50
Хлеб пшеничный			573	20,0	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02		0,220	4,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный			308	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09		1,950	23,50	23,50
Полдник			475,0	522,19	19,05	20,75	64,47	0,20	0,40	16,71	5,980	144,79	53,25
Салат летний			16	50,0	38,75	0,61	2,60	3,22	0,03		9,35	0,390	11,85
Драчена			154	120,0	305,34	15,60	17,46	21,06	0,10	0,40	0,18	2,480	94,56
Компот из смеси сухофруктов			495	180,0	75,60	0,54	0,09	18,09	0,01	0,18	0,620	17,28	12,96
Хлеб пшеничный			573	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03		0,280	5,00	3,50
Фрукты свежие			82	100,0	44,00	0,40	0,40	9,80	0,03	7,00	2,210	16,10	9,00
Яблоко			114,000	100,000									
Соль			5,0										
1 нед. Вторник				1 595,87	59,85	58,63	216,03	0,64	0,19	124,00	16,900	548,46	198,67
Завтрак			437,0	348,57	10,39	13,86	45,76	0,13		1,53	1,210	277,17	49,40
Суп молочный с крупой гречневой			140	200,0	130,00	4,80	5,00	16,44	0,06	0,92	0,180	160,00	23,20
Какао с молоком			462	200,0	94,00	3,30	2,90	13,80	0,03	0,61	0,660	111,30	22,30
Масло сливочное			79	7,0	46,27	0,06	5,08	0,10			0,010	0,17	
Батон			576	30,0	78,30	2,23	0,88	15,42	0,04		0,360	5,70	3,90
2-й завтрак			150,0	75,70	4,50	3,75	16,50			1,40			
Йогурт			645	150,0	75,70	4,50	3,75	16,50		1,40			
Обед			775,0	631,52	24,43	26,00	72,14	0,41	0,17	45,58	8,740	128,73	103,98
Салат из свежих помидор с перцем			20	60,0	45,60	0,60	3,66	2,58	0,04	31,20	0,470	9,00	9,60
Борщ с капустой и картофелем			95	200,0	72,22	1,48	3,54	5,56	0,03	6,40	0,880	29,40	18,60
Гуляш из отварной говядины			67	90,0	166,00	12,00	11,80	3,00	0,08	0,38	1,530	10,33	16,78
Пюре картофельное			377	150,0	105,00	4,05	6,00	8,70	0,12	0,17	3,60	0,830	37,50

Сок	501	200	200,0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02		4,00	2,800	14,00	8,00
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			550,0	540,08	20,53	15,02	81,63	0,10	0,02	75,49	6,950	142,56	45,29
Пудинг творожно-яблочный	285	120	120,0	235,38	13,29	9,25	25,74			64,69			
Молоко сгущеное	471	30	30,0	98,10	2,16	2,55	16,65	0,02		0,30	0,060	92,10	10,20
Чай без сахара	456	200	200,0	5,60	0,78	0,22	0,14				3,180	19,20	16,72
Булочка "Веснушка"	185	50	50,0	135,00	3,70	2,40	24,40	0,03	0,02		0,390	7,11	4,87
Фрукты свежие	82	150	150,0	66,00	0,60	0,60	14,70	0,05		10,50	3,320	24,15	13,50
Соль			5,0										
1 нед. Среда				1 623,71	75,47	38,13	247,57	0,87	0,31	65,17	16,320	584,95	291,45
Завтрак			420,0	355,96	12,42	12,36	48,88	0,12	0,07	1,62	1,500	314,32	36,31
Каша манная молочная жидкая	230	180	180,0	183,51	5,46	5,80	27,43	0,07		1,21	0,400	120,12	17,91
Чай с молоком и сахаром	54-6гн2020	200	200,0	53,50	1,60	1,40	8,60	0,01	0,07	0,30	0,800	57,30	9,90
Сыр полутвердый (порциями)	75	15	15,0	53,70	3,48	4,43		0,01		0,11		132,15	5,25
Батон	576	25	25,0	65,25	1,88	0,73	12,85	0,03			0,300	4,75	3,25
2-й завтрак			150,0	66,00	0,60	0,60	14,70	0,05		10,50	3,320	24,15	13,50
Фрукты свежие	82	150	150,0	66,00	0,60	0,60	14,70	0,05		10,50	3,320	24,15	13,50
Обед			720,0	653,13	41,82	12,16	94,27	0,36	0,12	16,07	5,960	168,59	169,82
Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	60,0	8,40	0,47	0,17	1,50	0,01		6,00	0,360	13,80	8,40
Суп -пюре картофельный	131	180	180,0	104,58	4,18	4,28	12,35	0,09	0,03	5,87	0,780	86,04	26,46
Курица отварная	54-25м-20	80	80,0	123,90	25,70	1,90	0,90	0,05	0,07	2,90	1,500	17,00	89,00
Макароны отварные	54-1г2020	150	150,0	196,80	5,40	4,90	32,80	0,06			0,730	12,00	7,20
Кисель из вишни, витаминизированный	54-22хн-20	180	180,0	47,61	0,18		11,70	0,01		1,30	0,110	9,00	4,86
Гренки из пшеничного хлеба	115	20	20,0	73,64	2,49	0,31	15,22	0,05	0,02		0,530	7,25	10,40
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			495,0	548,62	20,63	13,01	89,72	0,34	0,12	36,98	5,540	77,89	71,82
Котлета рыбная"Любительская"(минтай)	149	70	70,0	114,00	11,03	5,80	4,50	0,08	0,08	2,05	0,700	31,35	19,68
Картофель отварной с маслом	203	150	150,0	159,12	3,00	4,21	29,42	0,18		30,92	1,380	16,96	35,54
Сок	501	200	200,0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02		4,00	2,800	14,00	8,00
Плюшка новомосковская	290	50	50,0	131,00	3,70	2,60	23,30	0,03	0,04	0,01	0,380	10,58	5,10
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Соль			5,0										
1 нед. Четверг				1 621,08	65,70	55,55	224,25	0,72	0,77	31,41	12,160	719,13	269,70
Завтрак			360,0	350,70	12,10	12,77	54,12	0,23	0,30	1,64	2,470	240,95	69,75
Каша"Янтарная"	180	150	150,0	175,00	6,80	5,80	31,00	0,18	0,19	1,18	1,200	137,08	38,60
Кофейный напиток с молоком	54-23гн-20	180	180,0	77,40	3,40	2,61	10,20	0,02	0,11	0,46	0,960	99,00	27,90
Масло сливочное	79	5	5,0	33,05	0,04	3,63	0,07				0,010	0,12	
Батон	576	25	25,0	65,25	1,86	0,73	12,85	0,03			0,300	4,75	3,25
2-й завтрак			180,0	91,20	5,22	4,50	7,56	0,04	0,24	0,54	0,180	223,20	25,20
Ряженка	401	180	180,0	91,20	5,22	4,50	7,56	0,04	0,24	0,54	0,180	223,20	25,20
Обед			730,0	636,68	24,36	20,77	88,07	0,24	0,10	23,94	6,840	213,93	116,97
Салат из кукурузы с яйцом и луком	42	60	60,0	69,00	2,00	3,80	6,70		0,03	2,80	0,400	9,33	1,77
Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	200	200,0	78,20	2,32	3,32	9,76	0,05		3,04	0,650	12,80	13,60
Котлеты " Школьные"	113	70	70,0	149,00	10,50	7,70	9,33	0,01	0,02		1,450	35,00	14,70
Капуста тушеная	380	150	150,0	103,50	3,00	5,10	11,40	0,04		17,56	1,180	82,50	30,00
Компот из кураги, витаминизированный	494	180	180,0	91,98	1,62	0,09	21,24	0,03	0,05	0,54	0,990	46,80	30,60
Хлеб пшеничный	573	20	20,0	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02			0,220	4,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			465,0	542,50	24,02	17,51	74,50	0,21	0,13	5,29	2,670	41,05	57,78
Рыба,запеченая с яйцом	144	70	70,0	176,00	16,92	10,38	3,62	0,11	0,08	0,20	0,410	12,25	14,48
Рис с томатом и овощами	63	150	150,0	185,00	3,40	4,87	34,20	0,05	0,05	4,09	0,690	10,10	30,80
Чай с лимоном	459	200	200,0	40,00	0,30	0,10	9,50			1,00	0,870	7,90	5,00

Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Печенье	582	20	20,0	83,00	1,50	1,96	14,88	0,02			0,420	5,80	4,00
Соль			5,0										
1 нед. Пятница				1 626,18	80,09	52,94	207,57	1,12	0,22	115,68	14,930	600,10	176,18
Завтрак			370,0	357,34	26,60	12,18	35,23	0,08		0,30	4,340	217,30	49,45
Запеканка из творога	54-60-2020	120	120,0	243,36	23,60	8,56	17,84	0,05		0,23	0,700	170,00	26,00
Соус молочный (сладкий)	406	30	30,0	25,38	0,72	1,44	2,37	0,01		0,07	0,040	22,30	2,73
Чай без сахара	456	200	200,0	5,60	0,78	0,22	0,14				3,180	19,20	16,72
Печенье	582	20	20,0	83,00	1,50	1,96	14,88	0,02			0,420	5,80	4,00
2-й завтрак			180,0	96,30	5,22	4,77	8,19	0,06		1,26	0,170	205,11	23,94
Молоко кипяченое	469	180	180,0	96,30	5,22	4,77	8,19	0,06		1,26	0,170	205,11	23,94
Обед			745,0	625,21	27,38	22,46	78,58	0,90	0,22	94,08	9,220	152,83	91,61
Салат из свежих помидор и огурцов	23	50	50,0	37,50	0,63	3,13	1,88			5,63			
Суп из овощей с фасолью	67	200	200,0	85,00	2,67	3,07	11,60	0,08	0,05	2,00	0,960	43,68	23,52
Печень говяжья по-строгановски	356	70	70,0	163,01	14,06	9,19	6,00	0,57		2,85	4,590	31,25	13,89
Пюре картофельное	377	150	150,0	105,00	4,05	6,00	8,70	0,12	0,17	3,60	0,830	37,50	24,00
Напиток из шиповника, витаминизированный	496	200	200,0	78,00	0,67	0,27	18,30	0,01		80,00	0,610	11,90	3,20
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			495,0	547,33	20,89	13,53	85,57	0,08		20,04	1,200	24,86	11,18
Макароны отварные	54-1г2020	130	130,0	170,56	4,68	4,25	28,43	0,05			0,630	10,40	6,24
Голубцы ленивые	315	160	160,0	218,67	14,13	9,08	20,00			20,00			
Кисель из повидла	257	180	180,0	99,60	0,18		24,84			0,04	0,290	9,46	1,44
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Соль			5,0										
2 нед. Понедельник				1 615,19	53,27	52,87	224,32	0,68		39,93	15,150	494,21	289,06
Завтрак			437,0	342,57	9,89	13,46	45,56	0,13		1,62	0,670	274,17	39,70
Суп молочный с крупой	140	200	200,0	130,00	4,80	5,00	16,44	0,06		0,92	0,180	160,00	23,20
Кофейный напиток с молоком	465	200	200,0	88,00	2,80	2,50	13,60	0,03		0,70	0,120	108,30	12,60
Масло сливочное	79	7	7,0	46,27	0,06	5,08	0,10				0,010	0,17	
Батон	576	30	30,0	78,30	2,23	0,88	15,42	0,04			0,360	5,70	3,90
2-й завтрак			200,0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02		4,00	2,800	14,00	8,00
Обед			715,0	651,42	25,44	20,69	92,87	0,41		17,45	8,570	123,09	178,08
Полдник			475,0	535,20	16,94	18,52	65,69	0,12		16,86	3,110	82,95	63,28
Соль			5,0										
2 нед. Вторник				1 628,34	67,43	48,35	227,08	0,88	0,38	41,72	14,860	752,83	268,74
Завтрак			395,0	377,68	14,66	13,42	46,07	0,20	0,11	1,90	2,300	373,86	84,57
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	180	180,0	194,58	6,29	5,80	25,59	0,15		1,33	1,100	138,91	48,82
Кофейный напиток с молоком	54-23гн-20	180	180,0	77,40	3,40	2,61	10,20	0,02	0,11	0,46	0,960	99,00	27,90
Сыр полутвердый (порциями)	75	15	15,0	53,70	3,48	4,43		0,01		0,11		132,15	5,25
Батон	576	20	20,0	52,00	1,49	0,58	10,28	0,02			0,240	3,80	2,60
2-й завтрак			180,0	90,00	5,16	4,44	7,20	0,07		1,26	0,180	216,72	25,20
Бифидок	470	180	180,0	90,00	5,16	4,44	7,20	0,07		1,26	0,180	216,72	25,20
Обед			705,0	622,70	22,75	16,19	96,24	0,40	0,15	29,71	8,040	106,06	96,54
Салат из свежих помидор	17	50	50,0	37,00	0,50	3,10	1,80	0,03		10,50	0,430	7,00	9,50
Рассольник ленинградский	100	200	200,0	87,60	2,10	4,08	10,60	0,07		5,68	0,690	13,40	20,40
Оладьи из печени по-кунцевски	357	70	70,0	121,10	11,90	3,71	9,80	0,08		4,69	3,510	14,00	14,00
Картофельное пюре	54-11г-202	130	130,0	120,70	2,77	4,50	17,10	0,10	0,15	8,80	0,890	33,70	24,20
Кисель из повидла	257	180	180,0	99,60	0,18		24,84			0,04	0,290	9,46	1,44
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			590,0	537,96	24,86	14,30	77,57	0,21	0,12	8,85	4,340	56,19	62,43
Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	143	120	120,0	159,00	17,90	8,10	3,70	0,10	0,10	0,85	0,680	19,64	27,08

Рис припущенный	386	120	120,0	144,96	2,88	4,32	23,52	0,02	0,02		0,100	4,80	15,60
Чай с лимоном	459	200	200,0	40,00	0,30	0,10	9,50			1,00	0,870	7,90	5,00
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Пряники	581	25	25,0	91,50	1,48	1,18	18,75	0,03			0,200	2,75	2,25
Фрукты свежие	82	100	100,0	44,00	0,40	0,40	9,80	0,03		7,00	2,210	16,10	9,00
Соль			5,0										
2 нед. Среда				1 620,94	49,85	45,31	238,10	0,75	0,03	59,35	13,940	637,85	208,40
Завтрак			380,0	379,46	13,47	15,37	48,45	0,08		3,37	0,590	210,91	27,94
Каша манная "Шоколадка"	194	180	180,0	200,16	6,75	8,64	25,38			2,11			
Молоко кипяченое	469	180	180,0	96,30	5,22	4,77	8,19	0,06		1,26	0,170	205,11	23,94
Печенье	582	20	20,0	83,00	1,50	1,96	14,88	0,02			0,420	5,80	4,00
2-й завтрак			180,0	90,90	5,22	4,50	7,20	0,07		1,26	0,180	216,72	25,29
Кефир	470	180	180,0	90,90	5,22	4,50	7,20	0,07		1,26	0,180	216,72	25,29
Обед			685,0	635,33	20,07	15,09	87,77	0,31	0,03	17,06	5,070	118,24	93,99
Помидор в нарезке	54-3з-2020	50	50,0	10,67	0,50	0,17	1,83	0,03		12,50	0,450	7,00	10,00
Суп картофельный с бобовыми	113	200	200,0	92,60	1,34	0,92	3,26	0,13		3,80	1,630	28,24	27,51
Плов из говядины	97	180	180,0	302,40	12,48	13,20	32,76	0,03	0,03	0,73	0,680	9,50	27,59
Компот из смеси сухофруктов, витаминизированный	54-1хн-20	180	180,0	72,96	0,45		17,82			0,03	0,080	45,00	1,89
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			590,0	515,25	11,09	10,35	94,68	0,29		37,66	8,100	91,98	61,18
Салат из капусты белокачанной и огурцов	5	60	60,0	42,00	0,60	3,60	1,86	0,02		10,20	0,300	19,60	8,40
Пирожок с картофелем	556	180	180,0	321,25	8,89	5,95	57,92	0,20		12,96	1,680	34,23	31,28
Сок	501	200	200,0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02		4,00	2,800	14,00	8,00
Фрукты свежие	82	150	150,0	66,00	0,60	0,60	14,70	0,05		10,50	3,320	24,15	13,50
Соль			5,0										
2 нед. Четверг				1 614,72	70,16	70,13	174,52	0,92	1,33	56,18	18,080	785,90	215,84
Завтрак			355,0	362,85	16,22	21,52	26,43	0,12		0,73	3,500	173,32	31,16
Омлет натуральный	268	150	150,0	240,00	12,92	19,62	3,23	0,07		0,46	2,420	115,38	18,46
Чай с молоком	460	180	180,0	57,60	1,44	1,17	10,35	0,02		0,27	0,780	53,19	9,45
Батон	576	25	25,0	65,25	1,86	0,73	12,85	0,03			0,300	4,75	3,25
2-й завтрак			180,0	90,90	5,22	4,50	7,20	0,07		1,26	0,180	216,00	25,29
Снежок	465	180	180,0	90,90	5,22	4,50	7,20	0,07		1,26	0,180	216,00	25,29
Обед			755,0	616,70	25,55	25,04	72,52	0,32	0,01	34,42	6,030	209,22	102,19
Салат летний	16	60	60,0	46,50	0,73	3,12	3,86	0,04		11,22	0,470	14,22	10,79
Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	200	200,0	78,20	2,32	3,32	9,76	0,05		3,04	0,650	12,80	13,60
Котлеты из птицы	372	70	70,0	199,00	14,00	12,60	7,50	0,07		0,60	1,270	34,00	17,00
Капуста тушеная	380	150	150,0	103,50	3,00	5,10	11,40	0,04		17,56	1,180	82,50	30,00
Компот из малины, витаминизированный	54-8хн202	200	200,0	32,80	0,20	0,10	7,90		0,01	2,00	0,230	37,20	3,80
Хлеб пшеничный	573	25	25,0	58,50	1,90	0,20	12,30	0,03			0,280	5,00	3,50
Хлеб ржано-пшеничный	308	50	50,0	98,20	3,40	0,60	19,80	0,09			1,950	23,50	23,50
Полдник			540,0	544,27	23,17	19,07	68,37	0,41	1,32	19,77	8,370	187,36	57,20
Суфле из печени	52-9	70	70,0	162,60	11,50	8,90	7,30	0,16	1,17	9,10	4,230	23,26	
Пюре картофельное	377	130	130,0	91,00	3,51	5,20	7,54	0,10	0,15	3,12	0,720	32,50	20,80
Какао с молоком	462	180	180,0	84,60	2,97	2,61	12,42	0,03		0,55	0,590	100,17	20,07
Хлеб пшеничный	573	20	20,0	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02			0,220	4,00	2,80
Фрукты свежие	82	100	100,0	44,00	0,40	0,40	9,80	0,03		7,00	2,210	16,10	9,00
Сдоба обыкновенная	54-13в-22	40	40,0	115,27	3,27	1,80	21,47	0,07			0,400	11,33	4,53
Соль			5,0										
2 нед. Пятница				1 631,62	69,43	64,20	171,15	0,55	0,17	74,83	16,620	630,25	223,89
Завтрак			395,0	377,32	14,73	13,45	49,54	0,15	0,11	1,68	1,990	370,52	67,01
Каша ячневая вязкая	227	180	180,0	194,22	6,36	5,83	29,06	0,10		1,11	0,790	135,57	31,26

[illegible]