

Утверждаю

Заведующая МКДОУ

МКДОУ №2 «Ласточка»

С.Ч. Яхьяева

Приказ № 43/2 -ОД от 12.08.2024 г.



**Перспективное 10 – дневное меню
от 1 до 3 лет**

МКДОУ «Детский сад №2 «Ласточка»

на 2024 – 2025 учебный год.



г.Кизилпорт 2024г.

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
Дети от 1 до 3 лет

Диета:	Все	Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав									
						Белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг		
		Завтрак													
		Ф411/2 Чай с сахаром	Без диет												
		Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5	150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02		
		Сахар	6,5	6,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05		
		Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0		
		Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01			
		Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03			
		Ф182/4 Каша рисовая вязкая молочная			147/3	3,65	4,56	19,05	132	88,14	0,24	0,1	0,42		
		Крупа рисовая	22,5	22,5		1,58	0,23	16,07		1,8	0,23	0,01			
		Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54					
		Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02					
		Молоко	81,5	81,5		2,28	2,61	3,83		97,8	0,05	0,12	1,06		
		всего в Завтрак			335	6,33	8,97	36,12	250	104,2	2,12	0,14	0,44		
		Второй завтрак													
		009 Вафли	Без диет												
		Вафли	20,0	20,0	20	1,1	5,2	12,8	102	0	0	0	0		
		всего в Второй завтрак			20	1,1	5,2	12,8	102	0	0	0	0		
		Обед													
		002 Хлеб пшеничный	Без диет												
		Хлеб пшеничный	40,0	40,0	40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0		
		Ф036 Салат из свеклы с яблоками			40	0,59	1,88	6,86	47	14,81	0,89	0,01	17,24		
		Свекла	44,0	35,0		0,53	0,04	3,19		12,95	0,49	0,01	3,5		
		Яблоки	30,0	24,0		0,1	0,1	2,35		3,84	0,53		39,6		
		Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01				
		Масло растительное	2,0	2,0			2,0								
		Ф219/1 Макароны изделия отварные с маслом			100/3	3,93	3,33	25,4	147	7,16	0,56	0,02	0		
		Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54					
		Макаронные изделия	40,0	40,0		4,16	0,44	27,88		7,6	0,64	0,02			
		Масло растительное	1,0	1,0			1,0								

Дата: 23.04.2024

Стр: 1

№293/2 Гуляш из отварного мяса		70		8,51		9,25		2,45		127		9,56		1,22		0,06		0,58	
Говяжьянина 1кг		50,0	46,0	8,56	7,36							4,14	1,24	0,07					
Масса отварного мяса			35,0																
Морковь		8,0	6,563	0,09	0,01	0,47	3,35	0,05	0,05	0,33									
Лук репчатый		7,5	6,125	0,09		0,56	1,9	0,05	0,05	0,61									
Томатное пюре		2,0	2,0	0,07		0,24	0,4	0,04	0,04	0,52									
Масло сливочное		4,0	4,0	0,03		0,04	0,72	0,36	0,72										
Мука пшеничная		2,0	2,0	0,21		1,38	0,36	0,02	0,36										
Масса соуса			35,0																
№394/1 Компот из смеси сухофруктов		150		0,02		0		6,51		26		0,11		0,02		0		0	
Смесь сухофруктов		8,0	8,0	0,02		1,16		1,16				0,12	0,02	0,02					
Сахар		6,0	6,0			5,99		5,99				4,44	0,17	0,17					
№063 Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной		150		2,48		4,8		5,52		75		23,03		0,67		0,03		5,72	
Свекла		15,0	12,0	0,18	0,01	1,09	4,44	0,17	1,2	1,2		9,0	0,11	0,11					1,2
Капуста белокочанная свежая		22,5	18,75	0,34	0,02	0,88	9,0	0,15	0,88	8,44		1,65	0,15	0,15					3,3
Картофель		22,5	16,5	0,33	0,07	2,69	2,98	0,42	2,69	3,3		2,07	0,04	0,04					0,29
Морковь		7,5	5,85	0,08	0,01	0,42	2,07	0,61	0,42	0,67		0,3	0,03	0,03					0,39
Лук репчатый		7,946	6,675	0,09		0,61		0,18											
Томатное пюре		1,5	1,5	0,05		0,75													
Масло растительное		0,75	0,75	1,4		1,2	0,68	0,2	1,2	0,01		4,52	0,01	0,01					0,01
Говядина 1кг		7,5	7,5	0,15		1,05	4,52	0,01	0,17	0,01		0,54							0,02
Сметана		5,25	5,25	0,02		2,34	0,54	0,03											
Масло сливочное		3,0	3,0																
всего в Обед		553		18,93		19,9	61,54	501	71,87	5,36	0,16	23,54							
Уплотненный моллник		50		12,21		7,3		40,52		277		91,86		1,01		0,17		0,22	
Мука пшеничная		50,0	50,0	5,15	0,55	34,4	9,0	0,6	34,4	0,02		9,0	0,6	0,02					
Сахар		8,0	8,0			7,98	0,16	0,02	7,98			0,16	0,02						
Масло сливочное		3,0	3,0	0,02		0,03	0,54	0,02	0,03	0,05		0,54	0,02	0,02					0,39
Молоко		30,0	30,0	0,84	0,96	1,41	36,0	0,12	1,41	0,08		49,2	0,12	0,12					0,15
Творог		30,0	30,0	5,01	2,7	0,6			0,6			0,14	0,02	0,02					
Дрожжи		0,5	0,5	0,06															
Соль		0,3	0,3			0,01	1,1	0,01											
Итого сырая			65,05																
Масса моллфикаката			59,0																
Яйцо		5,0	5,0	0,64	0,58	0,04	2,75	0,13	0,04	0,02		5,5	0,25	0,04					
Яйцо		10,0	10,0	1,27	1,15	0,07	5,5	0,25	0,04			2,75	0,45	0,02					
№411/2 Чай с сахаром		158		0,09		0,03		6,24		25,28		2,41		0,39		0		0,02	
Чай высшего или 1-го сорта		0,527	0,527	0,11	0,03	0,02	2,75	0,45	0,02			2,75	0,45	0,02					0,06
Сахар		6,847	6,847			7,2	0,14	0,02				0,14	0,02						

Дата: 23.04.2024

Стр: 2

Всего в Уплотненный полдник	208	12,3	7,33	46,76	302,28	94,28	1,41	0,17	0,24
Всего в День	1116	38,66	41,4	157,22	1155,28	270,3	8,89	0,47	24,22

Дата: 23.04.2024

Стр: 3

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Дети от 1 до 3 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Ф411/2 Чай с сахаром			158	0,09	0,03	6,24	25,28	2,41	0,39	0	0,02
Чай высшего или 1-го сорта	0,527	0,527		0,11	0,03	0,02		2,75	0,45		0,06
Сахар	6,847	6,847	30/5	2,59	4,38	7,2	94	0,14	0,02	0,04	0
Ф001 Бутерброды с маслом				0,04	3,9	0,05	11,15	13,8	1,51	0,01	0,01
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	0,03
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	150	2,55	0,48	11,1	156	12,9	1,5	0,03	0,03
Ф199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке				3,3	6,23	19,43	109,2	109,2	0,99	0,14	0,47
Крупа "Геркулес"	30,0	30,0		3,3	1,86	15,09		15,6	1,08	0,03	0,03
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01		
всего в Завтрак			343	8,17	10,64	36,82	275,28	125,4	2,89	0,18	0,49
Второй завтрак											
Ф386/5 Бананы			100	1,5	0,1	19	83	8	0,6	0,05	10
Бананы	120,0	100,0		1,5	0,1	19,0		8,0	0,6	0,05	10,0
всего в Второй завтрак			100	1,5	0,1	19	83	8	0,6	0,05	10
Обед											
Ф336 Картофель отварной			100	1,86	2,4	14,56	87	9,1	0,77	0,06	7,84
Картофель	120,0	98,0		1,96	0,39	15,97		9,8	0,88	0,07	19,6
<i>Масса картофеля отварного</i>		<i>97,0</i>									
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	0
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов			150	0,02	0	6,51	26	0,11	0,02	0	0
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02	0	1,16		0,11	0,02	0	0
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		

Ф28/4/2 Суфле из рыбы (минтай)																			
<i>Масса отварной рыбы</i>																			
Ф371 Соус молочный густой (для фарширования)																			
Молоко	20,25	20,25	80	12,61	10,13	3,17	154	53,11	0,8	0,13	0,56								
Масло сливочное	3,51	3,51		0,02	2,74	0,04		0,63	0,01	0,03	0,26								
Мука пшеничная	3,51	3,51		0,36	0,04	2,41		0,63	0,04	0,04									
Соль	0,216	0,216						0,79	0,01										
Яйцо	10,0	10,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,04									
Масло растительное	2,0	2,0			2,0														
<i>Масса полуфабриката</i>																			
Минтай потрошенный обезглавленный																			
Масло сливочное	70,0	70,0	150	11,13	0,63	0,06	62	28,0	0,56	0,08	1,26								
Ф086/4 Суп с крупной рисовой (Харчо) со сметаной																			
Крупа рисовая	11,25	11,25		0,04	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01									
Морковь	7,5	6,0		1,16	2,53	8,66		9,92	0,23	0,01	0,67								
Лук репчатый	7,2	6,0		0,08	0,01	0,43		0,9	0,11										
Масло сливочное	2,25	2,25		0,08	0,01	0,55		3,06	0,04	0,05	0,3								
Томат-паста	1,5	1,5		0,02	1,76	0,02		1,86	0,05		0,41								
Чеснок	0,75	0,75		0,07	0,02	0,29		0,3	0,04		0,4								
Сметана	5,0	5,0	40	0,05	1,0	0,16	7	4,3	0,01	0,01	0,02								
Ф013 Нарезка из свежих овощей																			
Огурцы свежие	25,0	20,0		0,16	0,02	0,52		4,6	0,12	0,01	2,0								
Помидоры свежие	23 529	20,0		0,22	0,04	0,76		2,8	0,18	0,01	5,0								
всего в Обед			560	19,41	15,75	48,86	415	95,95	4,07	0,26	11,87								
Уплотненный полдник																			
002 Хлеб пшеничный																			
Хлеб пшеничный																			
	40,0	40,0	40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0								
Ф100/2 Суп молочный с макаронными изделиями																			
Молоко	75,0	75,0	150	3,45	3,29	13,42	97	81,96	0,25	0,1	0,39								
Макаронные изделия	15,0	15,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98								
Сахар	0,75	0,75		1,56	0,17	10,46		2,85	0,24	0,01									
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,17	0,02		0,02	0,02										
всего в Уплотненный полдник			190	6,85	3,93	28,22	176	99,16	2,25	0,14	0,39								
всего в День			1193	35,93	30,42	132,9	949,28	328,6	9,82	0,63	22,75								

Без диет

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
Дети от 1 до 3 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав																	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг										
Завтрак																					
Ф227 Яйца вареные				Без диет																	
Яйцо	40,0	40,0	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,18	0										
Ф411/2 Чай с сахаром			150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02										
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41											0,05	
Сахар	6,5	6,5				6,49		0,13	0,02												
Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0										
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01												
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03											
всего в Завтрак			225	7,76	9,01	17,35	181	38,09	2,88	0,22	0,02									0,02	
Второй завтрак																					
Ф386/1 Яблоки			100	Без диет																	
Яблоки	100,0	100,0		0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66										
всего в Второй завтрак			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66										
Обед																					
002 Хлеб пшеничный			40	Без диет																	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0										
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов			150	0,02	0	6,51	26	0,11	0,02	0	0										
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02		1,16															
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02												
Ф148/9 Рагу из овощей с говяжьей			170	10,83	14,09	12,04	218	35,46	1,99	0,12	12,5										
Картофель	76,0	57,0		1,14	0,23	9,29		5,7	0,51												
Морковь	16,25	13,0		0,17	0,01	0,94		6,63	0,09	0,01											
Лук репчатый	14,286	12,0		0,17		1,09		3,72	0,1												
Капуста белокочанная свежая	50,0	40,0		0,72	0,04	1,88			0,1												
Масло растительное	5,4	5,4			5,39			19,2	0,24	0,02										18,0	
Масса рагу																					
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54													

Дата: 23.04.2024

Стр: 6

Говядина 1к	62,0	50,0																	
Ф084/2 Суп картофельный со свеклой (свеколник) на м/к бульоне	150		9,3	3,92	8,0	7,63	90	4,5	22,03	1,35	0,08	3,89							
Картофель	37,333	28,0	0,56	0,04	0,11	4,56		2,8	0,25	0,02	5,6								
Морковь	3,75	3,0	0,04	0,04		0,22		1,53	0,02		0,15								
Лук репчатый	3,75	3,0	0,04	0,04		0,27		0,93	0,02		0,3								
Масло сливочное	2,0	2,0	0,01	0,01	1,56	0,02		0,36											
Сметана	7,0	7,0	0,2	0,2	1,4	0,22		6,02	0,01	0,01	0,02								
Свекла	40,0	32,0	0,48	0,03	0,03	2,91		11,84	0,45	0,01	3,2								
Говядина 1к	15,0	15,0	2,79	0,05	2,4			1,35	0,41	0,02									
Томат-паста	1,0	1,0	0,05	0,05		0,19		0,2	0,03	0,02	0,45								
Ф013 Нарезка из свежих огурцов	30		0,24	0,03	0,03	0,78	4	6,9	0,18	0,01	3								
Огурцы свежие	35,5	30,0	0,24	0,03	0,03	0,78		6,9	0,18	0,01	3,0								
всего в Обед	540		18,41	19,6	41,76	417		81,69	5,23	0,22	19,39								
Уплотненный полдник																			
Ф437/5 Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный) с картофельным фаршем	80		6,76	8,03	40,03	259		44,91	0,97	0,09	4,16								
Мука пшеничная	50,0	50,0	5,15	0,55	34,4			9,0	0,6	0,02									
Масло растительное	5,0	5,0	0,05	0,05				0,22	0,01	0,04	10,0								
Яйцо	0,4	0,4	1,0	0,2	8,15			5,0	0,45	0,05	0,39								
Картофель	66,667	50,0	0,84	0,96	1,41			36,0	0,02	0,05									
Молоко	30,0	30,0	0,02	2,34	0,03			0,54	0,03	0	0,02								
Масло сливочное	3,0	3,0	0,13	0,03	0,03			2,29	0,37	0	0,02								
Дрожжи	1,0	1,0	0,09	0,03	5,92	24		2,48	0,41		0,05								
Ф411/2 Чай с сахаром	150		0,1	0,03	0,02	283		47,2	1,34	0,09	4,18								
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5	6,85	8,06	45,95			0,13	0,02		0,05								
Сахар	6,5	6,5	33,4	37,02	113,98	921		181,0	11,36	0,55	89,59								
всего в День	1095		6,85	8,06	45,95	283		47,2	1,34	0,09	4,18								

test

Дата: 23.04.2024

Стр: 7

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)
Дети от 1 до 3 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Ф414/2 Кофейный напиток			180	1,84	1,94	10,1	65	63,5	0,05	0,07	0,31
Кофейный напиток	2,0	2,0		0,28	0,29	0,3		0,16	0,02	0,07	0,31
Сахар	8,0	8,0				7,98		72,0	0,04	0,09	0,78
Молоко	60,0	60,0	30/5	1,68	1,92	2,82	94	13,8	1,51	0,04	0
Ф001 Бутерброды с маслом				2,59	4,38	11,15		0,9	0,01	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		12,9	0,01	0,03	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	150	2,55	0,48	11,1	122	106,1	0,19	0,13	0,51
Ф190/4 Каша манная с сахаром				4,04	4,94	15,24		3,0	0,15	0,01	
Крупа манная	15,0	15,0		1,55	0,15	10,14		117,0	0,06	0,15	1,27
Молоко	97,5	97,5		2,73	3,12	4,58		0,04	0,01		
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,54			
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03					
всего в Завтрак			365	8,47	11,26	36,49	281	183,4	1,75	0,24	0,82
Второй завтрак											
Ф386/1 Яблоки			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66
Яблоки	100,0	100,0		0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0
всего в Второй завтрак			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66
Обед											
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	0
Ф321/1 Глюв из птицы			150	12,3	15,73	27,73	302	17,84	1,24	0,09	0,54
Курица 1к полупотрошенная	72,0	55,0		10,01	10,12	0,39		8,8	0,88	0,08	0,54
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	10 119	8,5		0,12		0,77		2,64	0,07		0,85
Крупа рисовая	40,0	40,0		2,8	0,4	28,56		3,2	0,4	0,02	
Без диет											
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов			150	0,02	0	6,51	26	0,11	0,02	0	0
Масло растительное	5,0	5,0			5,0			0,11	0,02	0	0
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02	0	1,16		0,12	0,02		
Сахар	6,0	6,0				5,99		19,01	0,64	0,03	2,42
Ф046/1 Винегрет овощной с луком репчатым			40	1,68	2,27	6,59	54	19,01	0,64	0,03	2,42
Масса готового риза с овощами											
Масло растительное	5,0	5,0			5,0			0,11	0,02	0	0
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02	0	1,16		0,12	0,02		
Сахар	6,0	6,0				5,99		19,01	0,64	0,03	2,42

Дата: 23.04.2024

Стр: 8

Картофель	20,0	15,0		0,3	0,06	2,45	1,5	0,14	0,01	3,0
Свекла	18,75	15,0		0,23	0,02	1,37	5,55	0,21	0,01	1,5
Морковь	16,0	12,8		0,17	0,01	0,92	6,53	0,09	0,01	0,64
Лук репчатый	2,4	2,0		0,03		0,18	0,62	0,02		0,2
Масло растительное	2,4	2,4			2,4					
Горошек зеленый консервированный	10,0	7,0		0,22	0,01	0,46	1,4	0,05	0,01	0,7
Фасоль	4,0	4,0		0,84	0,08	1,86	6,0	0,24	0,01	
Ф086/6 Суп крестьянский с крупой(ПЕРЛОВАЯ,РИСОВАЯ,ЯЧНЕВАЯ,ОВСЯНАЯ)со сметаной.	150	150	2,13	4,19	10,97	90	22,09	0,59	0,02	5,57
Картофель	26 667	20,0		0,4	0,08	3,26	2,0	0,18	0,01	4,0
Крупа пшеничная	10,0	10,0		1,15	0,33	6,65	2,7	0,27		
Морковь	7,5	6,0		0,08	0,01	0,43	3,06	0,04		0,3
Лук репчатый	7,2	6,0		0,08		0,55	1,86	0,05		0,6
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94	9,6	0,12	0,01	9,0
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04	0,72			
Сметана	6,0	6,0		0,17	1,2	0,19	5,16	0,01	0,01	0,02
всего в Обед	530	19,53	22,83	66,6	551	76,24	4,48	0,18	8,53	

Уплотненный полдник

002 Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8	17,2	2,0	0,04	0
Ф411/2 Чай с сахаром	150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02	
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02	2,48	0,41	0,05	
Сахар	6,5	6,5		6,49		0,13	0,02			
Ф180/1 Каша гречневая с овощами	150/3	3,83	3,63	18,3	121	13,74	1,87	0,06	0,46	
Крупа гречневая	30,0	30,0		3,78	0,99	18,63	6,0	2,01	0,06	
Масса каши		128,32								
Морковь	18,75	15,0		0,2	0,02	1,08	7,65	0,11	0,01	0,75
Лук репчатый	4 762	4,0		0,06		0,36	1,24	0,03		0,4
Масса каши с овощами		148,06								
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04	0,72			

Дата: 23.04.2024

Стр: 9

всего в Уплотненный полдник	340	7,32	4,3	39,02	224	33,23	4,25	0,1	0,48
всего в День	1335	35,7	38,74	151,03	1096	306,9	12,39	0,54	75,83

Меню-раскладка (1 Неделя Питница)
Дети от 1 до 3 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда из продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав						Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность						
Завтрак													
Ф229/1 Омлет натуральный			58	5,21	7,9	0,95	96	35,99	0,88	0,17	0,08		
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18			
Молоко	15,0	15,0		0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02		0,2	
<i>Масса омлетной смеси</i>		<i>55,323</i>											
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01			
Ф411/2 Чай с сахаром			150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02		
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41	0		0,05	
Сахар	6,5	6,5				6,49		0,13	0,02				
Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01			
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03			
всего в Завтрак			243	7,89	12,31	18,02	214	52,08	2,76	0,21	0,1		
Второй завтрак													
009 Вафли			20	1,1	5,2	12,8	102	0	0	0	0	0	
Вафли	20,0	20,0		0,64	0,56	16,02		2,0					
всего в Второй завтрак			20	1,1	5,2	12,8	102	0	0	0	0	0	
Обед													
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0		
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04			
Ф093 Суп фасолевый			200	5,63	4,35	19,57	140	35,01	1,48	0,05	2,62		
Картофель	30 667	23,0		0,46	0,09	3,75		2,3	0,21	0,02		4,6	
Фасоль	20,0	20,0		4,2	0,4	9,32		30,0	1,18	0,04			
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,76		2,6	0,07			0,84	
Морковь	5,0	4,0		0,05		0,29		2,04	0,03			0,2	
Лапша (вермишель)	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16				
Масло растительное	2,0	2,0			2,0								
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов			150	0,02	0	6,51	26	0,11	0,02	0	0		
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02		1,16		0,12	0,02				
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12					
Ф292/1 Жаркое по-домашнему 1			150	11,57	10,82	14,77	203	19,8	2,12	0,12	7,75		
Томат-паста	2,0	2,0		0,1		0,38		0,4	0,05			0,9	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54					

Говядина 1к	60,0	55,0	10,23	8,8	14,67	4,95	1,49	0,08		
Картофель	120,0	90,0	1,8	0,36	0,8	9,0	0,81	0,06	18,0	
Лук репчатый	10 588	8 824	0,12		0,8	2,74	0,07		0,88	
Масло сливочное	4,0	4,0	0,03	3,12	0,04	0,72			0,5	
Морковь	12,5	10,0	0,13	0,01	0,72	5,1	0,07	0,01		
Ф034 Салат из свеклы		40	0,57	2,44	3,34	14,06	0,53	0,02	3,8	
Свекла	48,64	38,0	0,57	0,04	3,46	14,06	0,53	0,02	3,8	
Масло растительное	2,4	2,4		2,4						
всего в Обед	580	580	21,19	18,25	58,99	86,18	6,15	0,23	14,17	
Уплотненный полдник										
Ф432/4 Оладьи (со стуженным молоком)		100	6,82	7,33	39,86	253	83,24	0,62	0,09	0,22
Масло растительное	5,0	5,0		5,0						
<i>Масса готовых оладий</i>		<i>92 308</i>								
Молоко стуженное	15,0	15,0	1,08	1,28	8,4	47,55	0,13	0,02	0,15	
Яйцо	5,0	5,0	0,64	0,58	0,04	2,75	0,13	0,02		
Дрожжи	0,5	0,5	0,06	0,01		0,14	0,02			
Молоко	30,0	30,0	0,84	0,96	1,41	36,0	0,02	0,05	0,39	
Мука пшеничная	45,0	45,0	4,64	0,5	30,96	8,1	0,54	0,02		
Сахар	3,0	3,0			2,99	0,06	0,01			
Ф411/2 Чай с сахаром		150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5	0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		
Сахар	6,5	6,5			6,49		0,13	0,02	0,05	
всего в Уплотненный полдник	250	250	6,91	7,36	45,78	277	85,54	0,99	0,09	0,24
всего в День	1093	1093	37,09	43,12	135,59	1079	223,8	9,9	0,53	14,51

Дата: 23.04.2024

Стр: 12