Ежедневное меню с 2 до 3 лет

Сайдалиева Елена Валентиновна
C=RU, OU=заведующий, O=МБДОУ г.Мурманска №85, CN=Сайдалиева Елена Валентиновна, E=dou85mur@yandex.ru
я подтверждаю этот документ
2022.02.22 21:10:09+03'00'

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	120	9,4	10,1	6,36	117,15	1,06	Пермь 2011г.т/к № 192
	Зеленый горошек	40	1,25	0,08	2,54	15,92	1,08	Пермь 2011г.т/к № 329
	Кофейный напиток с	150	2,09	0,03	29,85	67,92	0,75	Пермь 2011г.т/к № 391
	Печенье	20	1,01	0,7	8,58	45,15	-	
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 2011г.т/к № 496
	Итого	**365**	**14,96**	**14,67**	**54,57**	**341,6**	**2,89**	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	29,8	68,8	6	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	**150**	**0,75**	**0,15**	**29,8**	**68,8**	**6**	
Обед	Суп карт. с мясн фрик	150/18,	4,83	3,98	8,66	80,78	2,89	Пермь 11г.т/к № 71
	Голубцы ленивые	150	11,23	9,57	9,95	199,09	3,06	Пермь 2011г.т/к № 244
	Салат из свеклы и мор	40	0,5	3,63	5,34	43,85	1,44	Пермь 11г.т/к № 36
	Компот из с/фруктов	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 11гт/к № 399
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	Итого	**548,8**	**18,62**	**17,58**	**53,9**	**480,0**	**7,5**	
Уплотненный полдник	Рыба филе минтая	70	8,2	6,4	2,36	149,85	0,12	Москва 11г.т/к № 225
	Соус польский	25	0,55	4,07	0,58	87,19	0,16	Пермь 11г.т/к № 359
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12 г. т/к № 441
	Свеж.помидор	40	0,5	0,01	2,71	10,35	2	Пермь 11г т/к № 308
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 2011г.т/к № 329
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07гт/к № 522
	Итого	**425**	**13,17**	**14,30**	**51,33**	**478,2**	**6,4**	
	Итого за 1 день		**47,5**	**46,7**	**189,6**	**1368,6**	**22,79**	

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная	160/4	3,92	3,74	29,73	128,32	0,22	Пермь 11г.т/к №155
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,7	0,48	Москва 11гКонь
	Булка с сыром	30/ 13,3	3,21	5,76	9,66	124,68	0,14	Пермь 11г.т/к № 492
	Итого	**357,3**	**9,08**	**9,83**	**58,85**	**341,7**	**0,84**	
2 завтрак	Бананы	110	1,5	0,1	21	69,2	10	Пермь11г .т/к № 90
	Итого	**110**	**1,5**	**0,1**	**21**	**69,2**	**10**	
Обед	Рассольник	150	1,46	3,6	5,64	74,76	2,52	Пермь 11 г. т/к № 64
	Пудинг из говядины	60	12,37	13,34	0,6	210,21	0,05	Пермь 11г.т/к № 259
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71	Пермь 11г.т/к № 311
	Свежий огурец	40	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11г.т/к№ 308
	Компот из св. зам. яг.	150	0,36	0,21	18,55	45,51	1,95	Пермь 11г.т/к №398
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	Итого	**540**	**18,85**	**20,83**	**33,87**	**479,2**	**24,23**	
Уплотненный полдник	Запеканка из творогас	160	10,7	5,18	31,36	200,46	0,74	Пермь 11 г. т/к № 196
	Молоко сгущенное	23	1,65	1,95	28,76	83,6	0,23	Пермь 11 г. т/к № 346
	Кефир	150	4,2	3,28	6,13	70,89	1,05	Пермь 11г т/к № 406
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г т/к № 122
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г.т/к № 6
	Итого	**413**	**17,87**	**16,04**	**75,48**	**477,2**	**2,9**	
	Итого за 1 день		**47,3**	**46,8**	**189,2**	**1367,3**	**38,81**	

Прием	Наименованиеблюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная мол.жидкая	180	4,53	3,27	23,15	120,69	0,21	Пермь 12 г р.
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11 г. т/к № 495
	Булка с джемом	30/20	1,24	3,91	15,30	139,22	0,03	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	**380**	**9,96**	**11,96**	**46,01**	**350,0**	**0,61**	
2 завтрак	Напиток из лимона	120	0,75	0,15	29,8	69,7	6	Пермь 11 г. т/к № 498
	Итого	**120**	**0,75**	**0,15**	**29,8**	**69,7**	**6**	
Обед	Суп с клецками	150	2,52	2,93	4,85	46,96	1,74	Пермь 11 г. т/к № 69
	Биточки мясные	60	11,54	12,12	9,04	135,4	0,08	Пермь 11 г. т/к № 255
	Макароны отварные	90	4,66	3,53	12,85	123,28	-	Пермь 12 г р. № 432
	Салат из свеклы ссолен.	40	0,46	3,63	1,88	42,06	4,55	Пермь 11 г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,21	Пермь 11 г. т/к № 493
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	**530**	**21,06**	**22,76**	**45,45**	**488**	**6,58**	**-**
Уплотненный полдник	Салат картофельный с	130	3,59	6,73	4,95	76,04	3,77	Пермь 11г.т/к № 43
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Чай	150	-	-	10,44	45,76	-	Москва 07 г. т/к № 132
	Ватрушка с	150	9,84	5,34	50,75	284,5	-	Пермь 11г.т/к № 450
	Итого	**470**	**14,43**	**13,53**	**72,44**	**487,6**	**3,77**	
	Итого за 1 день		**46,2**	**48,4**	**193,7**	**1395,3**	**16,96**	

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	180	4,86	4,42	31,45	179,12	0,22	Пермь 11г.т/к № 165
	Кофейный напиток с	150	2,09	0,03	24,85	67,92	0,75	Пермь 11г.т/к № 391
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 11г.т/к № 491
								-
	Итого	**365**	**8,16**	**8,21**	**63,54**	**342,5**	**0,97**	**-**
2 завтрак	Киви	100	4,19	4,78	7,56	68,6	0,37	Пермь 11г.т/к № 405
	Итого	**100**	**4,19**	**4,78**	**7,56**	**68,6**	**0,37**	**-**
Обед	Суп картофельный с	150	3,15	2,02	4,46	43,29	2,76	Пермь 11 г.
	Курица в соусе с	70	16,67	11,3	1,24	142,58	1,25	Пермь 11 г. т/к № 288
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12 г. т/к № 441
	Салат из моркови с	40	1,13	4,1	3,23	54,36	1,03	Пермь 11 г.
	Кисель из св. зам.ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	9	Пермь 11гт/к № 396
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	**550**	**24,04**	**20,22**	**41,17**	**478,4**	**17,49**	**-**
Уплотненный полдник	Винегрет	90	1,0	7,28	5,56	92,19	1,31	Пермь 11 г.т/к №50
	Пирог с капустой	90	6,3	5,18	43,94	231,29	-	Пермь 11г р. № 462,449
	Напиток из	150	0,51	-	17,28	71,17	45	Пермь 11 г.
	Булка	20	0,5	0,73	3,15	40,65	-	Пермь 11г №122
	Мандарины	70	0,9	0,1	9,5	43,0	10	Пермь 11г р. № 99
	Итого	**420**	**9,21**	**13,29**	**79,43**	**478,3**	**56,31**	**-**
	Итого за 1 день		**45,6**	**46,5**	**191,7**	**1367,8**	**75,14**	**-**

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
28.01.22								
Завтрак	Каша жидкая молочная из	180	5,08	8,02	24,34	162,63	0,91	Пермь 12гт/к № 281
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07гт/к № 134
	Булка с сыром	30/13,3	3,21	5,76	9,66	132,98	0,14	Пермь 11гт/к №122
	Итого	**373,3**	**9,85**	**13,8**	**57,4**	**343,7**	**1,72**	
2 завтрак	Груши	80	0,4	0,3	9,5	68	5	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	**80**	**0,4**	**0,3**	**9,5**	**68**	**5**	
Обед	Борщ с капустой и	150	1,1	5,43	8,32	86,68	3,67	Пермь 11 г.
	Рыба,тушенная втомате с	70	9,9	7,93	4,52	109,85	1,23	Пермь 11г р.т/к № 224
	Рис отварной	100	3,42	5,39	22,2	144,67	-	Пермь 11г р.т/к № 304
	Соленый огурец	20	0,32	0,04	0,92	6,32	2	Пермь 11г.т/к № 28
	Компот из св. яблок	150	0,48	0,28	24,07	60,68	2,6	Пермь 97г р. № 698
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	**530**	**16,86**	**19,47**	**60,43**	**480,6**	**9,5**	**-**
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	150	13,08	4,19	37,19	233,95	0,28	Пермь 11г.т/к № 205
	Соус молочный	30	0,01	0,004	2,38	15,9	0,09	Пермь 11г р. № 379
	Ряженка	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11г.т/к № 405
	Булка	20	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 11г .т/к №122
	Яблоки	80	0,4	0,4	10,40	45,00	10	Пермь 11г .т/к № 90
	Итого	**430**	**18,89**	**13,13**	**65,27**	**480,4**	**10,74**	**-**
	Итого за 1 день		**46,0**	**46,7**	**192,1**	**1372,7**	**26,96**	

Примерное

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	160	5,55	3,49	22,64	156,03	0,93	Пермь 12 г р.
	Кофейный напиток с	150	2,09	0,03	24,85	67,92	0,75	Москва 07 г.
	Булка с джемом	30/20	1,24	3,91	15,30	119,65	0,03	Пермь 11г т/к № 497
	Итого	**360**	**8,88**	**7,43**	**62,79**	**343,6**	**1,71**	
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,75	0,15	29,8	68,6	6	Пермь 11г.т/к. № 90
	Итого	**120**	**0,75**	**0,15**	**29,8**	**68,6**	**6**	
Обед	Суп из овощей	157,5	2,32	4,7	6,76	43,44	3,19	Пермь 11г.т/к. № 66
	Макароны отварные	100	4,66	3,53	15,85	125,28	-	Пермь 12 г р. № 432
	Котлета мясная	60	9,34	10,52	9,04	131,3	0,08	Пермь 11г.т/к. № 255
	Икра свекольная	40	1,14	3,06	3,0	44,13	0,65	Пермь 11г.т/к. № 152
	Кисель из св. зам ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	9	Пермь 11г.т/к № 396
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	=	-
	Итого	**547,5**	**19,19**	**22,27**	**52,31**	**480,9**	**12,92**	**-**
Уплотненный полдник	Рыба запеч. с картоф.По	200	14,35	15,83	15,42	357,71	2,91	Пермь 11г.т/к № 221
	Чай с лимоном	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07г.т/к № 134
	Булка	20	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Свеж. помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11г.т/к № 308
	Итого	**420**	**17,28**	**16,95**	**46,9**	**479,7**	**6,08**	**-**
	Итого за 1 день		**46,1**	**46,8**	**191,8**	**1372,8**	**26,71**	**-**

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,53	3,27	23,15	119,69	0,21	Пермь 12г.т/к № 277
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,7	0,48	Пермь 01г стр.419, 420
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 12г.т/к № 602
	Печенье	20	1,01	0,7	8,58	45,15	-	
	Итого	**355**	**8,7**	**8,06**	**58,43**	**349,0**	**0,69**	**-**
2 завтрак	Киви	100	0,6	0,2	15	70	6	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	**100**	**0,6**	**0,2**	**15**	**70**	**6**	**-**
Обед	Суп картофельный с	150	2,97	5,2	8,07	72,9	3,48	Пермь 11г.т/к № 67
	Рулет из говядины сяйцом	64,3	8,31	13,71	6,28	148,05	-	Пермь 11г.т/к № 263
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12г т/к № 441
	Свежий огурец	40	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11г.т/к № 308
	Компот из кураги	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 01г.т/к № 239
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	**544,3**	**15,1**	**21,7**	**61,93**	**487,3**	**9,04**	**-**
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	170	18,0	9,14	37,68	277,92	0,27	Пермь 11г.т/к № 195
	Соус молочный	20	0,01	-	2,38	9,6	0,09	Пермь 11г.т/к № 370
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11г.т/к № 405
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Салат из моркови	60	0,45	3,63	3,62	49,02	0,7	Пермь 11г.т/к № 6
	Итого	**430**	**23,4**	**18,64**	**55,94**	**487,6**	**1,43**	**-**
	Итого за 1 день		**47,8**	**48,6**	**191,3**	**1393,9**	**17,16**	**-**

Примерное

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	180	4,63	4,39	20,72	156,43	0,21	Пермь 12г т/к № 277
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07 г. т/к № 134
	Булка с сыром	40/15	3,21	5,76	9,66	132,98	0,14	Пермь 11г.т/к № 492
	Итого	**385**	**9,4**	**10,17**	**53,78**	**337,5**	**1,02**	**-**
2 завтрак	Яблоки	100	0,75	0,15	29,8	67,8	6	Пермь 11г.т/к № 408
	Итого	**100**	**0,75**	**0,15**	**29,8**	**67,8**	**6**	
Обед	Суп рыбный	150	5,74	5,75	8,91	76,02	3,32	Пермь 11г.т/к № 74
	Плов из отварнойговядины	150	13,87	10,71	16,5	190,71	0,31	Пермь 11г.т/к № 258
	Салат из свеклы иморкови	40	0,52	4,28	2,06	50,99	0,88	Пермь 11г.т/к № 40
	Компот из с/фруктов	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 11г.т/к № 399
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	**530**	**22,19**	**21,14**	**57,42**	**474,0**	**4,62**	**-**
Уплотненный полдник	Мясо отварное	80	11,87	7,72	0,36	163,2	0,08	Пермь 11г
	Капуста тушеная	120	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71	Пермь 11г.т/к № 311
	Булочка «Веснушка»	60	1,37	3,5	20,37	136,0	-	Пермь 11г.т/к № 424
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к №122
	Чай с сахаром	150	-	-	10,44	45,76	-	Москва 07г.т/к № 132
	Итого	**440**	**16,61**	**15,54**	**42,9**	**473,6**	**17,79**	**-**
	Итого за 1 день		**48,6**	**47,0**	**183,9**	**1352,9**	**35,58**	**-**

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,44	3,4	23,75	154,93	0,2	Пермь 12 г.
	Кофейный напиток смолоком	150	2,09	0,03	29,85	67,92	0,75	Пермь 11 г.
	Булка с джемом	30/30	1,24	3,91	15,30	119,65	0,03	Пермь 11г.т/к № 497
	Итого	**390**	**8,77**	**7,34**	**68,9**	**342,5**	**1,96**	**-**
2 завтрак	Бананы	100	0,6	0,2	15,00	68,6	6,00	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	**100**	**0,6**	**0,2**	**15,00**	**68,6**	**6,00**	**-**
Обед	Свекольник на курином	150	2,33	4,07	8,96	69,24	2,73	Пермь 11г.т/к № 65
	Рагу из птицы	150	18,88	15,39	21,3	204,51	5,44	Пермь 11г.т/к № 290
	Салат из моркови сзелен.	45	1,13	4,1	3,23	54,03	1,03	Пермь 11г.т/к № 28
	Напиток из лимона	150	0,18	0,15	15,21	78,22	2,02	Пермь 01г
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	**535**	**24,16**	**24,11**	**49,1**	**478,4**	**11,22**	**-**
Уплотненный полдник	Запеканка капустная	145	9,57	12,43	28,21	270,49	6,1	Пермь 11г.т/к № 99
	Соус сметанный	25	0,84	1,03	2,1	41,08	0,07	Пермь 11г.т/к № 335
	Напиток изшиповника	150	0,51	-	14,19	63,76	45,0	Пермь 11г.т/к № 409
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	5	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	**450**	**12,07**	**14,85**	**58,7**	**478,3**	**56,17**	
	Итого за 1 день		**45,6**	**46,5**	**191,7**	**1330**	**75,35**	

Примерное

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша гречневая. вязкаяна	180	3,81	4,39	38,16	158,15	0,28	Пермь 11г.т/к №90
	Молоко свежее	180	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11г.т/к № 405
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 11г.т/к № 496
	Итого	**395**	**9,21**	**12,93**	**52,96**	**343,7**	**0,65**	
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	29,8	68	6	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	**100**	**0,75**	**0,15**	**29,8**	**68**	**6**	
Обед	Щи из св. капусты с	150	1,25	3,41	8,3	52,96	4,99	Пермь 11г.т/к № 82
	Печень говяжья по-	70	10,55	11,57	8,02	197,09	8,33	Пермь 11г.т/к № 238
	Картофельное пюре	100	1,52	2,56	23,12	81,6	8,16	Пермь 11 г. т/к № 314
	Свежий огурец	45	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11 г. т/к № 308
	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,21	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	Итого	**555**	**15,6**	**18,14**	**57,89**	**480,6**	**23,69**	
Уплотненный полдник	Рыба,запеченная в омлете	180	16,35	14,28	17,36	314,81	0,32	Москва 11гт/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,25	0,08	4,54	15,92	1,08	Пермь 11 г. т/к № 329
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11 г. т/к № 122
	Какао с молоком	150	2,09	0,03	24,85	88,7	0,75	Пермь 11 г. т/к № 391
	Итого	**410**	**20,44**	**15,48**	**51,45**	**480,4**	**2,15**	**-**
	Итого за 1 день		**46,0**	**46,7**	**192,1**	**1372,7**	**32,49**	**-**