

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Светлана Швец
Светлана Швец

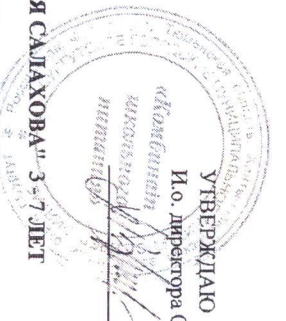
Е. В. Колесникова
Е. В. Колесникова



ДУХОВЕДЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГИМНАЗИИ "ЛАБОРАТОРИЯ САДАХОВА" - 3-7 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. Директора СПМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк
Н.В. Гаврилюк



Наименование Блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	P	Fe	A,мг	PЭ,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			
1 Неделя																		
1 День																		
Завтрак																		
Бульбодол с сыром	ТТК	40	5,02	6,81	8,98	118,93	133,06	5,87	84,83	0,14	32,70	61,20	0,13	0,00	0,05			
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК	180	5,33	3,01	22,83	140,54	87,96	9,98	63,68	0,10	9,68	17,74	0,00	0,03	0,42			
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00			
Чай с сахаром	ТТК	180	0,17	0,04	8,30	32,40	0,23			0,03								
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		430	12,28	13,73	52,19	383,20	222,45	15,85	150,01	0,28	62,38	101,44	0,18	0,03	0,47			
Второй завтрак																		
Сок фруктов-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00			
Обед																		
Щи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	ТТК	180	1,27	7,47	7,21	103,82	25,24	13,18	29,85	0,50	8,64	164,54	0,14	0,04	8,80			
Плов из индейки	ТТК	200	16,57	13,22	52,20	346,67	37,55	100,12	296,88	3,99	35,73	461,40	0,87	0,19	1,46			
Ломтик свежий дыня	ТТК	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,90	6,37	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	6,13			
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	180	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		620	22,36	21,26	112,61	677,90	94,68	136,16	357,54	5,33	44,37	764,13	2,19	0,25	16,68			
Полдник																		
Сдоба Уренгойская	ТТК	50	4,01	3,18	27,79	154,90	16,71	6,60	38,07	0,47	4,73	5,00	1,55	0,06	0,09			
Кефир	ТТК	200	5,45	5,63	7,28	105,56	211,20	24,36	165,30	0,17	24,00	44,00	0,00	0,04	0,56			
Итого за прием		250	9,46	8,81	35,07	260,46	227,91	30,96	203,37	0,64	28,73	49,00	1,55	0,10	0,65			
Ужин																		
Колбаса отварная (дс)	ТТК	70	8,14	10,80	0,00	129,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Каша ячневая	ТТК	130	2,67	3,22	28,65	160,25	24,88	12,43	85,57	0,48	10,92	20,48	0,47	0,05	0,00			
Чай с молоком	ТТК	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,10	32,77	0,08	5,02	9,21	0,01	0,01	0,22			
Макарин	ТТК	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,80	9,57	14,79	0,09	0,00	10,00	0,20	0,04	15,20			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		505	15,91	16,00	61,69	457,21	100,20	27,10	133,13	0,65	15,94	39,69	0,67	0,10	15,42			
Итого за день		1905	60,51	59,90	271,87	1822,01	652,24	214,07	851,06	8,29	151,42	954,26	4,69	0,49	35,22			
2 День																		
Завтрак																		
Бульбодол с повидлом	ТТК	40	1,41	3,37	17,99	106,85	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,00	0,03			

Каша молочная пшенная	ТТК	180	6,36	3,60	30,05	176,54	107,36	37,22	144,60	0,96	10,89	21,04	0,11	0,13	0,47
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Какао с молоком	ТТК	180	3,28	3,01	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,80	19,91	0,01	0,03	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		430	12,76	13,86	72,65	460,72	210,79	62,40	239,56	1,94	53,69	85,95	0,22	0,16	0,50
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	50	0,80	4,23	5,29	59,33	16,09	8,98	20,71	0,64	0,00	7,14	1,90	0,02	4,65
Суп гороховый	ТТК	180	3,89	3,51	20,41	109,90	22,43	21,70	55,21	1,29	8,64	161,59	0,19	0,13	3,31
Жаркое по - Петровски	ТТК	200	20,28	8,54	19,90	229,63	24,24	18,28	98,16	1,08	34,90	235,81	0,88	0,07	8,78
Компот из свежих яблок	ТТК	180	0,14	0,13	11,97	47,06	5,31	2,82	3,45	0,71	0,00	1,80	0,07	0,01	1,44
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		645	28,44	16,87	79,85	554,70	68,07	51,78	177,53	3,72	43,54	406,34	3,03	0,23	18,18
Полдник															
Булочка домашняя	ТТК	50	3,58	6,08	28,71	182,51	7,01	4,91	27,53	0,40	1,46	2,53	3,31	0,04	0,00
Молоко кипяченое	ТТК	200	5,45	5,63	8,55	105,60	211,20	24,36	156,60	0,17	24,00	44,00	0,00	0,06	1,04
Итого за прием		250	9,03	11,71	37,26	288,11	218,21	29,27	184,13	0,57	25,46	46,53	3,31	0,10	1,04
Ужин															
Вареники с картофелем отварные	ТТК	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовый салат (яблоко,груша,мангарин)	ТТК	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Напиток Каркаде	ТТК	180													
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		455	8,68	7,89	69,82	387,83	25,04	9,53	12,82	2,27	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за день		1880	59,41	50,43	269,88	1734,60	529,11	156,98	621,04	9,90	122,69	543,82	6,86	0,53	31,72
3 День															
Завтрак															
Каша молочная ячневая	ТТК	180	9,30	8,54	35,62	189,64	109,99	26,60	177,81	0,73	8,86	16,24	0,60	0,10	0,39
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК	180	0,21	0,05	8,51	33,99	1,82	0,47	0,86	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,72
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		390	11,27	12,47	56,21	314,95	113,01	27,07	180,18	0,78	28,86	38,83	0,66	0,10	1,11
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	180	1,42	2,47	12,03	72,94	22,63	17,55	39,84	0,84	8,64	168,82	0,17	0,04	4,94
Биточки Чикен тол (лс)	ТТК	70	8,41	8,12	4,91	150,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК	130	3,44	3,26	19,49	123,01	5,17	0,25	2,04	0,04	10,92	20,48	0,05	0,00	0,00
Компот из изюма	ТТК	180	0,32	0,00	25,66	97,80	0,41	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	16,92	14,32	84,36	553,14	28,21	17,80	41,88	0,92	19,56	189,30	0,22	0,04	4,94

5 День															
Завтрак															
Бутерброд с маслом	ТТК	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Каша молочная Дружба	ТТК	180	4,75	3,40	26,07	152,41	115,04	27,88	126,14	0,52	18,36	20,49	0,08	0,09	1,19
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Чай с молоком	ТТК	180	2,02	0,88	9,25	51,17	19,25	2,19	14,09	0,05	2,16	3,96	0,01	0,01	0,09
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		425	10,20	14,76	57,69	403,12	137,60	30,07	144,34	0,60	64,52	91,95	0,23	0,10	1,28
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Суп из овощей с фасолью	ТТК	180	1,46	2,46	8,85	61,78	18,40	12,75	31,01	0,50	8,64	165,59	0,14	0,04	5,91
Выпечка Нежный (дс)	ТТК	70	10,54	9,82	11,90	173,60	22,01	11,70	85,91	1,16	14,78	21,98	0,41	0,08	0,01
Рис с овощами	ТТК	130	3,12	4,14	32,69	181,03	8,74	20,61	63,45	0,45	14,04	26,33	0,25	0,03	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК	180	0,61	0,25	30,83	117,40	11,34	3,06	3,06	0,59	0,00	147,06	0,68	0,01	180,00
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	19,06	17,14	106,54	642,59	60,49	48,12	183,43	2,70	37,46	360,96	1,48	0,16	185,92
Полдник															
Булочка Ванильная	ТТК	50	3,68	6,63	30,69	195,81	8,05	5,56	29,86	0,44	0,05	0,05	3,23	0,06	0,00
Кефир	ТТК	200	5,45	5,63	7,28	105,56	211,20	24,36	165,30	0,17	24,00	44,00	0,00	0,04	0,56
Итого за прием		250	9,13	12,26	37,97	301,37	219,25	29,92	195,16	0,61	24,05	44,05	3,23	0,10	0,56
Ужин															
Гуши из филе индейки	ТТК	70	10,38	12,60	2,79	132,30	13,86	11,21	99,26	0,81	13,57	24,10	0,24	0,02	0,51
Макаронны с овощами	ТТК	130	2,61	5,81	18,74	134,04	41,48	31,70	71,95	1,18	30,16	508,53	0,34	0,11	28,24
Чай зеленый с сахаром	ТТК	180	1,55	0,38	9,03	43,84	1,08	0,53	0,70	0,14	0,00	0,11	0,02	0,00	0,02
Блюдо печеные	ТТК	70	0,28	0,26	17,62	70,20	10,75	5,82	7,11	1,45	0,00	3,72	0,15	0,02	2,97
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		475	16,54	19,30	60,19	438,67	67,17	49,26	179,02	3,58	43,73	536,46	0,75	0,15	31,74
Итого за день		1845	55,43	63,56	272,69	1828,98	491,51	161,36	708,95	8,88	169,76	1033,42	5,78	0,52	221,51
Среднедневное значение за 1 неделю															
		1860	62,13	74,48	314,82	1758,00	2843,16	166,03	670,34	11,14	146,31	976,25	5,48	2,25	72,59
2 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	ТТК	40	5,02	6,81	8,98	118,93	133,06	5,87	84,83	0,14	32,70	61,20	0,13	0,00	0,05
Каша молочная Рисовая	ТТК	180	4,70	3,32	29,29	164,82	119,69	27,36	127,79	0,41	19,01	20,91	0,11	0,06	1,24
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Чай с молоком	ТТК	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,10	32,77	0,08	5,02	9,21	0,01	0,01	0,22
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		430	14,11	15,56	62,83	446,73	298,47	38,33	246,89	0,64	76,73	113,82	0,29	0,07	1,51
Второй завтрак															

Итого за прием		250	9,13	12,26	37,97	301,37	219,25	29,92	195,16	0,61	24,05	44,05	3,23	0,10	0,56
Ужин															
Бигочек Ожван (лс)	ТТК	70	5,72	2,77	7,33	76,90	14,72	11,52	52,92	0,24	2,76	342,91	1,52	0,02	0,21
Горошина	ТТК	130	13,52	3,37	33,44	208,11	55,31	48,11	124,84	3,85	9,36	18,80	0,35	0,40	0,00
Доблоки печенье	ТТК	70	0,28	0,26	17,62	70,20	10,75	5,82	7,11	1,45	0,00	3,72	0,15	0,02	2,97
Напиток Грушняка	ТТК	180	0,02	0,02	13,11	33,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		475	21,21	6,67	82,53	442,59	99,78	77,45	200,87	7,84	12,12	367,43	2,42	0,46	8,18
Итого за день		1855	58,98	56,42	258,84	1712,07	369,14	130,57	452,90	11,41	101,15	821,11	6,82	0,61	196,49
Среднедневное значение за 2 недели		1862	59,13	55,53	244,21	1642,35	539,69	159,06	653,11	9,01	122,93	1001,31	5,66	0,47	61,99
Среднедневное значение за 2 недели		1861	60,63	65,01	279,52	1700,17	1691,42	162,55	661,72	10,07	134,62	988,78	5,57	1,36	67,29

Стоимость питания 188 руб. в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блинд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блинд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучрихин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Главный технолог



М.А. Трешкова