

Stenobothrus lanceolatus



Для дошкольной образовательной организации,

Для двух возрастных групп: от 1 до 3 лет и от 3-7 лет 2024-2025 г.

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда грамм		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.		Витамин С	
					грамм									
					Белки		Жиры		Углеводы					
	День 1		от 1 до 3 лет	от 3- 7лет	от 1 до 3 лет	от 3- 7лет	от 1 до 3 лет	от 3- 7лет	от 1 до 3 лет	от 3- 7лет	от 1 до 3 лет	от 3- 7лет	от 1 до 3 лет	от 7л
213	Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,0	66,0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57,0	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			6,34	6,72	11,81	11,97	20,64	26,37	217,03	242,65	0	0
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
20	Обед	Салат из белокачан. капусты (квашеной)	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,3
81		Суп картоф. с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,95	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8
261		Тефтеля рыбная в соусе	60/30	70/30	7,3	9,57	2,59	3,72	7,55	9,68	82,71	110,48	0,12	0,15
321		Пюре картофельное	100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	17,09	20,5

Тех карт а		Напиток из сока	150	180	0	0	0	0	16,98	19,97	67,98	79,35	1,22	1,22
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			17,49	22,36	11,49	14,43	78,54	98,09	619,46	639,8	47,78	54,6
448/449	Полдник	Оладьи с маслом слив. и сахаром	100/3/30	100/3/3	7,22	7,22	10,17	10,17	47,33	47,33	305,3	305,3	0,74	0,74
400		Молоко кипяченое	150	150	4,2	4,2	4,8	4,8	7,05	7,05	87,0	87,0	1,95	1,95
		Итого			13,26	13,26	17,17	17,17	73,49	73,49	491,08	2,69	2,69	
		Всего			37,46	42,74	40,47	43,57	180,02	205,79	1356,63	1404,53	51,97	58,3
	День 2													
185	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	200	6,63	7,14	8,09	8,14	21,67	25,06	184,8	201,2	2,34	2,34
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,0	66,0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			7,89	8,78	15,84	16,05	42,03	51,15	339,03	381,05	2,34	2,34
	Второй	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,5

[illegible]

185	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			8,64	9,02	16,35	16,51	45,14	50,87	359,43	385,05	2,34	2,34
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
40	Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	30,43	30,43	5,8	5,8
67		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	200/5	1,57	2,03	4,09	4,63	7,59	9,89	72,82	88,48	23,2	30,7
304		Плов	140	150	15,2	16,47	17,23	18,51	26,22	26,27	323,31	340,18	2,25	2,25
372		Компот из свежих плодов	150	180	0,43	0,43	0	0	22,2	24,2	87,87	95,45	3,88	3,88
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			21,24	24,12	23,18	25,27	82,33	93,7	621,98	697,94	35,13	42
137	Полдник	Рагу овощное	120	150	11,86	13,56	2,24	3,36	16,18	21,56	93,88	127,97	39,0	48

215		Омлет натуральный	80	80	6,24	6,24	9,06	9,06	2,19	2,19	114,82	114,82	0,52	0,52
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Кондитерские изделия	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,4	19,4	98,78	98,78	0	0
		Итого			21,1	23,18	14,0	15,28	57,99	69,1	395,78	455,42	39,52	49,1
		Всего			51,35	56,72	53,53	57,06	192,81	221,51	1406,25	1569,41	76,99	94,1
	День 4													
168	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	200	6,13	6,48	8,09	8,14	22,19	25,76	184,10	201,6	2,34	2,34
7		Сыр порционнo	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	36	36	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			9,59	10,32	11,49	11,70	42,41	51,71	308,33	351,45	2,34	2,34
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
84	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	200/30	6,7	6,7	3,17	3,17	17,9	17,9	128,55	128,55	18,95	18,9

278		Бефстроганов из отварного мяса	40/25	50/25	13,69	14,98	10,33	11,03	3,17	3,17	163,84	175,14	0,8	0,8
313		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	120	3,82	5,09	3,17	4,22	18,66	24,88	120,33	160,44	0	0
376		Компот из сушен. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	18,07	20,07	70,67	78,25	0,24	0,24
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			28,01	31,72	17,5	19,52	78,88	94,12	590,94	685,78	19,99	19,9
45	Полдник	Винегрет овощной	100	100	1,35	1,35	6,16	6,16	7,69	7,69	91,6	91,6	10,0	10,0
213		Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Печенье	50	50	0,95	0,95	8,1	8,1	32,7	32,7	219,5	219,5	0	0
		Итого:			8,54	8,92	19,36	19,52	60,89	66,62	46,217	487,79	10,0	10,0
		Всего :			46,51	51,36	48,35	50,74	189,53	220,29	1390,50	1556,02	33,83	33,9
185	День 5	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34
5	Завтрак	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,0	0	0

		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			7,99	8,92	16,62	17,09	39,36	47,59	335,58	376,45	2,34	2,34
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
22	Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1
57		Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150/5	200/5	1,27	1,64	4,04	4,57	8,3	11,01	72,79	89,29	12,56	16,7
275		Сосиски отварные	70	70	7,7	7,7	19,6	19,6	0	0	207,20	207,20	0	0
321		Пюре картофельное с маслом сливочным	100/4	120/2	2,34	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	17,09	20,5
372		Компот из свежих плодов	150	180	0,43	0,43	0	0	22,2	24,2	87,87	95,45	3,88	3,88
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			16,18	17,93	31,31	33,00	70,63	85,27	648,01	734,32	42,63	50
199	Полдник	Котлеты манные	100	100	5,26	5,26	7,76	7,76	28,68	28,68	206,42	206,42	1,17	1
395		Кофейный напиток	150	180	2,9	3,66	3,2	4,16	17,33	20,38	107,10	131,91	1,3	1

		Кондитерские изделия	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
		Итого			10,0	10,76	13,16	14,12	65,12	68,17	412,30	437,11	2,47	2,86
		Всего			34,54	38,01	61,09	64,21	182,46	208,87	1424,95	1578,88	48,94	57,0
	День 6													
215	Завтрак	Омлет натуральный	80	80	6,24	6,24	9,06	9,06	2,19	2,19	114,82	114,82	0,52	0,52
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,0	66,0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			7,5	7,88	16,81	16,97	22,55	28,28	269,05	294,67	0,52	0,52
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
54	Обед	Икра свекольная	60	60	0,86	0,86	3,05	3,05	7,66	7,66	58,88	58,88	6,92	6,92
86		Суп лапша домашняя	150	200	2,43	3,08	4,01	4,77	9,39	11,98	83,59	103,55	1,52	1,92
247		Рыба тушеная с овощами	70/30	60/30	13,7	13,7	3,7	3,7	2,3	2,3	98,2	98,2	4,83	4,83
315		Рис отварной	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0
376		Компот из сухих	150	180	0,33	0,33	0	0	18,07	20,07	70,67	78,25	0,24	0,24

		фруктов												
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			23,21	25,44	14,11	15,92	82,8	98,71	550,92	640,72	15,51	13,9
231	Полдник	Сырники из творога	100/3	100/3	16,92	16,92	10,88	10,88	20,18	20,18	257,83	257,83	0,96	0,96
591		Кисель из еонцентра	150	180	00,04	0,05	0	0	21,74	23,55	86,91	94,45	0	0
		Итого			17,91	17,92	18,98	18,98	74,62	76,43	564,24	571,75	0,96	0,96
		Всего			48,99	51,64	49,9	51,87	187,32	211,26	1213,27	1538,17	16,49	16,9
	День 7													
93	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,62	6,16	5,28	7,04	21,55	28,73	127,6	170,1	1,56	2,08
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			5,88	7,8	13,03	14,95	41,91	54,82	281,83	349,95	1,56	2,08
	Второй	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6

	завтрак													
20	Обед	Салат из свежей капусты (свежей)	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35
80		Суп картофельный с крупой	150	200	1,65	2,0	3,21	3,78	14,63	17,53	94,03	108,32	10,2	13,8
282		Шницель рубленый	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5
321		Пюре картофельное	100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	17,09	20,5
372		Компот из свежих плодов	150	180	0,43	0,43	0	0	22,2	24,2	87,87	95,45	3,88	3,88
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			21,33	24,85	19,03	21,98	83,74	101,62	617,89	726,49	52,02	58,8
448/ 449	Полдник	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	100/3/3	100/3/3	7,22	7,22	10,17	10,17	47,33	47,33	305,3	305,3	0,74	0,74
400		Молоко кипяченое	150	150	4,2	4,2	4,8	4,8	7,05	7,05	87,0	87,0	1,95	1,95
		Итого			13,26	13,26	17,17	18,15	73,49	74,9	491,08	508,48	2,69	3,05
		Всего			40,84	46,35	49,23	54,1	206,49	237,74	1419,86	1598,52	57,77	65,2
	День 8													
185	Завтрак	Каша пшенная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34

		молочная												
7		Сыр порционно	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	36,0	36,0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			10,84	11,22	12,00	12,16	45,0	50,73	329,43	355,05	2,34	2,34
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
54	Обед	Икра морковная	60	60	1,18	1,18	3,05	3,05	6,35	6,35	53,77	53,77	5,98	5,98
56		Свекольник со сметаной	150/5	200/5	1,51	1,95	4,1	4,65	9,93	13,12	80,44	99,16	11,1	14,1
277		Гуляш из отварного мяса	40/25	50/25	12,96	14,19	15,72	17,0	2,52	2,57	203,39	220,26	2,3	2,3
313		Каша гречневая с маслом сливочным	100	120	3,82	5,09	3,17	4,22	18,66	24,88	120,33	160,44	0	0
376		Компот из сухих фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	18,07	20,07	70,67	78,25	0,24	0,24
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			23,27	27,36	26,87	30,02	76,61	95,09	636,15	755,28	19,62	23,4

199	Полдник	Котлета рисовая с молочно сметанным соусом	100/20	100/30	6,15	6,6	9,81	10,83	31,13	32,36	238,23	251,13	1,43	1,56
591		Кисель из концентрата	150	180	0,04	0,05	0	0	21,74	23,55	86,91	94,45	0	0
		Печенье	50	50	0,95	0,95	8,1	8,1	32,7	32,7	219,5	219,5	0	0
		Итого			7,14	7,6	17,91	18,93	85,57	88,61	544,64	565,28	1,43	1,56
		Всего			41,62	46,58	56,78	61,11	214,53	242,27	1539,28	1706,61	24,89	28,7
	День 9													
168	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,0	66,0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98		14,97	45,48	56,850	0
		Итого			7,99	8,92	16,62	17,09	39,36	47,59	335,58	376,45	2,34	2,34
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
40	Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	30,43	30,43	5,8	5,8
85		Суп картофельный	150	200	3,93	4,45	3,69	4,52	19,65	23,98	127,97	154,48	9,8	14,8

		с клетками												
298		Голубцы ленивые	130	160	19,29	22,33	11,76	14,1	12,25	13,22	238,66	284,13	44,2	51,2
372		Компот из свежих плодов	150	180	0,43	0,43	0	0	22,2	24,2	87,87	95,45	3,88	3,88
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			27,69	32,4	17,31	20,75	80,42	94,74	592,48	707,83	63,68	75,7
132	Полдник	Капуста тушеная	100	100	2,39	2,39	4,17	4,17	10,57	10,57	88,82	88,82	47,1	47,1
213		Яйцо вареное	1шт.	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			10,47	10,85	11,47	11,63	50,18	55,91	338,67	364,29	47,1	47,1
		Всего			46,52	52,17	45,4	49,47	177,31	206,08	1295,79	1479,57	114,62	126
	День 10													
185	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	180	6,63	7,14	8,09	8,14	21,57	25,06	184,8	201,2	2,34	2,34
6		Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	7,25	7,25	0,14	0,14	66,0	66,0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0

392		Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,98	14,97	45,48	56,85	0	0
		Итого			7,89	8,78	15,84	16,05	41,93	51,15	339,03	381,05	2,34	2,34
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
33	Обед	Салат из свеклы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	38,55	38,55	4,9	4,9
82		Суп с макаронными изделиями	150	200	1,44	1,91	3,08	3,63	9,43	12,6	71,65	91,13	1,2	1,6
276		Жаркое по-домашнему	150	160	15,69	16,78	9,57	10,27	21,33	21,51	236,01	248,9	25,1	25,5
Тех карт а		Напиток из сока	150	180	0	0	0	0	16,98	19,97	67,98	79,35	1,22	1,22
		Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
		Итого			21,14	23,85	15,48	17,0	73,68	87,04	521,74	601,33	32,42	33,2
444	Полдник	Блины с маслом сливочным и сахаром	100/3/3	100/3/3	7,36	7,36	9,03	9,03	41,89	41,89	280,16	280,16	0,65	0,65
397		Какао с молоком	150	180	3,03	4,1	3,32	4,4	16,95	19,62	107,28	132,27	1,3	1,65
		Итого			12,23	13,3	14,55	15,63	77,95	80,62	486,22	511,21	1,95	2,34

		Всего			41,63	46,33	45,87	48,68	200,91	226,65	1376,05	1524,79	38,21	39,5
--	--	-------	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	-------	------

Пищевая ценность

	Белки ,г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность ,Ккал	Витамин С
Ясли	44,91	50,82	193,16	1403,72	48,75
сад	48,87	54,44	221,32	1567,72	54,33

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х блюд

Меню разработала технолог службы питания

Исаева Н.Г.