

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 3-7 ЛЕТ

Сборник рецептов 788 блюд. Молочный, Тупельный, Москва

Категория: Детский сад

Подписан: Язвина Ольга Викторовна
ИНН470603779551 Свинец 13074989981
mdou-050@mail.ru
Ленинградская область, Кировский район,
г.п. Мга, Советский проспект, д.50
Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №5»
Основание: я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания

№ рецептуры	Премии	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	В3	С	Fe	Ca	A	B12	D	K	P	I	Se	F	Цена руб.
				Б	Ж	У																
174	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная на рисе, ячневой, кукурузной и пшеничной круп (с маслом или сахаром)	200	5,82	8,66	41,44	268,62	0,08	0,18	1,24	0,66	123,86	0,02	34,9	0,04	181,12	148,56	0	0	0	0,1	8,38
382	ЗАВТРАК	Каша с маком	180	3,04	2,92	22,46	122,02	0,03	0,144	1,17	0,54	115,308	0,018	21,24	0,054	169,102	67,79	0	0	0	0,126	4,97
52	ЗАВТРАК	Еггберри с сыром	420	4,12	6,05	12,40	121,19	0,06	0,04	0,072	0,4	115,308	0,032	6,52	0,088	30,7	64,6	0	0	0	0	5,68
52	ОБЕД	Салат из свежих овощей	420	12,88	17,23	76,3	508,73	0,36	0,564	2,482	1,6	330,678	0,07	62,892	0,182	370,922	306,96	0	0	0	0,226	18,03
309	ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	48	0,171	1,54	4,18	33,44	0,01	0,02	4,75	0,665	17,575	0	10,45	0	136,8	20,45	0,005	0	0,01	1,46	
348	ОБЕД	Макароны с салатом овощным	150	5,92	4,51	1,08	103,45	0,06	0,03	0	1,395	10,35	0	11,25	0	30,245	37,17	0	0	0	0,00	
98	ОБЕД	Компот из яблок с витаминиз. С. (овсяным)	140	0,83	0,18	36,97	144,29	0,054	0,018	0,18	1,11	4,68	0	21,12	0	30,245	37,17	0	0	0	0,00	
246	ОБЕД	Суп кремлевский с крупой (пшеничной, хлопьями овсяным)	200	2,06	4,40	11,82	94,82	0,03	0,04	16,63	0,78	41,62	0,24	17,46	0	230,62	34,28	0	0	0	0,24	2,80
434	ПОЛДНИК	Борщ "Молочный" (кислая 80 Д)	705	13,63	6,19	11,82	138,58	0,068	0,136	1,48	1,912	11,704	0,432	13,504	0	230,62	34,28	0,008	0	0,048	1,11	
385	ПОЛДНИК	Борщ "Молочный" (кислая 80 Д)	80	28,17	19,32	82,17	682,61	0,608	0,244	22,89	6,78	117,915	0,432	83,716	0	894,437	370,775	0,013	0	0,478	3,07	
385	ПОЛДНИК	Морковь отварная	160	7,94	1,66	46,34	231,89	0,128	0,078	0,416	0,648	52,452	0,008	15,28	0,016	129,4	87,488	0	0,008	0,024	2,61	
389	ПОЛДНИК	Суп овощной, фруктовый и ягодный	290	13,16	6,16	64,98	328,08	0,072	0,27	2,34	0,18	2,16	0,036	25,2	0,09	282,8	162	0,018	0,008	0,006	6,64	
6	УЖИН	Блюда обжаренные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,004	0,04	0,04	5,04	29,2	0,044	40,46	0,09	392,2	249,488	0,018	0,006	0,06	9,26	
143	УЖИН	Блюда обжаренные	200	1,60	0,68	10,28	52,40	0,02	0,01	0,24	3,8	2,2	0	14,4	0	432	26,2	0	0,02	12,00		
209	УЖИН	Блюда обжаренные	200	4,02	16,32	20,24	239,82	0,14	0,12	48,18	1,4	12,38	0,62	39,94	0	18,4	13	0	0	0,51	0,00	
143	УЖИН	Блюда обжаренные	40	6,08	4,60	4,60	45,88	0,032	0,18	0,18	1,4	7,28	0	2,2	0	64,4	66,34	0	0	0,1	0,00	
143	УЖИН	Блюда обжаренные	40	11,6	20,5	8	45,88	0,032	0,232	0,36	53,38	7,68	22	0,72	4,6	56	76,8	0	0	0,1	0,00	
172	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенички	200	7,28	8,28	35,12	237,12	0,1	0,32	1,18	0,84	203,44	0,02	31,1	0,04	238,8	170,92	0,02	0	0,08	6,62	
378	ЗАВТРАК	Чаша с молоком или сливок	180	1,30	1,04	14,56	71,03	0,036	0,136	1,17	0,646	117	0,018	14,31	0,036	123,012	75,368	0	0	0,27	2,50	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	420	4,12	6,05	12,40	121,19	0,06	0,04	0,072	0,4	115,308	0,032	6,52	0,088	30,7	64,6	0	0	0	0,126	4,97
346	ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	200	7,12	4,18	62,08	423,24	0,188	0,488	2,422	2,088	47,24	0,07	61,982	0,164	393,612	310,888	0,02	0	0,35	14,80	
426	ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	48	0,83	0,18	36,97	144,29	0,054	0,018	0,18	1,11	4,68	0,24	17,46	0	230,62	34,28	0	0	0,24	2,80	
70	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (отвары)	50	0,40	0,05	24,64	33,84	0,012	0,18	5,32	2,22	24,78	0,28	14,4	0	261,96	233,92	0	0	0,16	16,08	
424	ПОЛДНИК	Вареная домашняя (кислая 100 Д)	80	6,50	3,00	40,28	207,89	0,088	0,048	7,2	0,3	12,308	0,052	8,66	0,104	67,976	67,036	0	0,008	0,082	2,70	
389	ПОЛДНИК	Суп овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,004	0,04	0,04	5,04	29,2	0,044	40,46	0,09	392,2	249,488	0,018	0,006	0,06	9,26	
336	УЖИН	Чай с сахаром	190	0,09	0,00	3	60,48	0,008	0,088	7,2	5,776	39,888	0,008	22,88	0,104	489,976	77,288	0	0,008	0,082	14,70	
139	УЖИН	Блюда обжаренные	20	1,60	0,68	10,28	52,40	0,02	0,01	0,24	3,8	2,2	0	14,4	0	432	26,2	0	0,02	12,00		
336	УЖИН	Блюда обжаренные	200	10,74	16,04	14,68	256,80	0,38	0,18	106,68	2,16	119,68	0,22	2,6	0	18,4	13	0	0	0,162	0,83	
336	УЖИН	Блюда обжаренные	200	10,74	16,04	14,68	256,80	0,38	0,18	106,68	2,16	119,68	0,22	2,6	0	18,4	13	0	0	0,162	0,83	
336	УЖИН	Блюда обжаренные	560	0,60	0,60	14,70	40,59	0,048	0,03	15	3,3	24	0	18,4	0	802,44	141,5	0	0,06	0,81		
336	УЖИН	Блюда обжаренные	150	12,93	17,22	48,82	406,2	0,478	0,22	15	3,3	24	0	18,4	0	802,44	141,5	0	0,06	0,81		
336	УЖИН	Блюда обжаренные	1925	63,9	95,46	266,83	2000,05	1,47	1,122	148,288	6,06	157,27	0,818	283,778	0,288	3172,888	988,468	0,02	0,008	1,189	80,83	
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая молочная (с маслом и сахаром)	200	7,22	10,08	40,68	290,12	0,22	0,18	1,18	1,68	138,28	0,02	55,84	0,04	264,78	208,7	0	0	0,18	6,18	
379	ЗАВТРАК	Корейский супчик с маком (сливочным или сметанным)	160	3,24	2,80	22,95	127,81	0,036	0,144	1,17	0,144	0,016	0,016	131,94	0,054	131,94	81	0	0	0,128	4,95	
47	ОБЕД	Салат из свежих овощей	25	11,98	4,39	9,74	84,80	0,023	0,013	0,246	5,376	2,438	0	2,638	0	17,25	12,188	0	0	0,246	2,03	
82	ОБЕД	Борщ из капусты и картофеля	50	0,80	2,95	4,12	43,31	0,01	0,01	12,65	0,29	21,095	0,094	413,97	0,094	361,488	13,168	0	0	0,246	13,16	
234	ОБЕД	Котлеты или блинчики рыбные (с маслом)	75	6,08	7,16	9,98	82,44	0,04	0,04	15,36	0,24	47,12	0,24	22,3	0	130,325	16,459	0	0	0,246	0,42	
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,86	2,65	22,03	120,42	0,068	0,068	0,917	0,007	28,775	0	276,02	0	276,02	43,24	0	0	0,26	3,66	
349	ОБЕД	Компот на смеси сахаров с витаминиз. С*	180	0,04	0,00	19,53	74,25	0,165	0,12	25,86	1,23	46,11	0,015	32,985	0,015	761,445	95,76	0,016	0	0,045	7,30	
386	ПОЛДНИК	Кефир, гидрофилин, простокваша, ряженка, айран	700	2,92	0,50	17,98	61,39	0,328	0,238	58,33	4,428	10,35	0	11,25	0	0	47,7	0	0	0	0,18	2,38
386	ПОЛДНИК	Кефир, айран	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	0,036	1,38	0,18	216	0,036	28,2	0	1377,843	319,306	0,093	0	0,8	23,76	
386	ПОЛДНИК	Печенье	20	1,70	2,28	13,94	82,50	0,02	0	0,2	0,18	8,2	0,036	13	3	0	282,8	172	0	0	0,00	

175	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	6,34	8,66	47,39	250,52	0,12	0,16	1,18	0,86	121,3	0,02	24,69	0,04	165,98	115,9	0	0	0,08	7,48
382	ЗАВТРАК	Каша с молоком (сливочным или шоколадным)	180	3,04	2,52	22,46	122,02	0,036	0,144	0,54	115,308	0,018	21,24	0,054	159,102	92,79	0	0	0	0,126	4,97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
1	ЗАВТРАК	Борщ с капустой и картофелем	25	1,49	4,39	9,74	84,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,438	0	17,25	12,188	0	0	0,1	2,03
47	ОБЕД	Салат из вареной капусты	200	5,82	8,66	41,44	266,52	0,03	0,18	1,24	0,56	123,36	0,02	34,9	0,04	181,12	148,56	0	0	0	3,38
346	ОБЕД	Салат из вареной капусты	40	1,16	1,73	7,52	61,10	0,004	0,002	0,02	0,11	0,47	0	0,08	0	0,61	0,44	0	0	0	0,04
302	ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	45	0,40	0,58	2,42	19,65	0,001	0,001	0,007	0,035	0,775	0,005	4,2	0,016	1,874	1,415	0	0	0,003	0,56
294	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,045	0,12	0,86	0,39	1,939	0,039	11,25	0	47,7	36,0	0	0	0,18	3,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
424	ПОДЛИНК	Блюшка домашняя (каваса 100 П)	80	16,28	8,01	8,23	170,16	0,054	0,08	7,896	4,256	57,528	0,039	59,344	0	227,184	121,256	0	0	0,08	3,19
377	ПОДЛИНК	Чай с лимоном	80	5,60	3,00	40,29	207,99	0,038	0,048	38,106	9,959	192,689	0,338	249,831	0	1741,959	488,729	0	0,008	0,52	10,77
143	УЖИН	Филе из говядины	280	5,81	3,02	52,62	502,27	0,08	0,04	2,958	0,736	11,52	0,008	8,56	0,104	67,976	62,039	0	0,008	0,52	2,70
399	УЖИН	Свинина отварная, фаршированная картофелем	200	4,02	16,32	20,20	236,52	0,008	0,14	2,826	1,024	26,216	0,008	10,504	0,104	85,238	65,632	0	0,008	0,92	0,00
209	УЖИН	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	45	1,00	0,50	2,00	16,44	0,004	0,04	0,04	0,24	0,96	0,02	39,94	0,04	85,238	65,632	0	0,008	0,92	2,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная (с маслом и сахаром)	1855	59,91	20,42	203,81	2030,81	0,257	0,84	53,39	129,93	22	0,1	11,25	0	47,7	36,0	0	0	0,02	12,00
378	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	7,22	10,03	40,68	200,12	0,022	0,18	1,18	1,58	138,28	0,02	65,64	0,04	264,78	208,7	0	0	0,12	6,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
52	ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	4,12	6,05	12,40	121,19	0,028	0,04	1,17	0,646	1,17	0,016	14,31	0,036	123,012	75,966	0	0	0,27	2,60
117	ОБЕД	Суп с курицей и макаронными изделиями	450	12,64	17,17	67,84	472,34	0,046	0,346	2,828	2,828	347,24	0,07	76,402	0,184	418,492	348,638	0	0	0,39	14,56
492	ОБЕД	Котлеты (говядина) рыбные	200	7,04	4,89	9,34	109,42	0,04	0,03	1,94	1,24	29,76	0,24	14,02	0,04	63,92	43,82	0	0	0,28	2,16
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	35,69	209,10	0,03	0,09	1,622	0,465	27,743	0,007	17,865	0,007	160,147	92,145	0	0,005	0,45	4,45
388	ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	45	1,00	0,50	2,00	16,44	0,004	0,04	0,04	0,24	0,96	0,02	39,94	0,04	85,238	65,632	0	0,008	0,92	2,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
386	ПОДЛИНК	Кефир, ацидофильн, простокваша, ряженка, айран	700	2,52	17,41	89,97	672,24	0,198	0,289	188,212	8,874	105,233	0,247	71,72	0,047	401,992	260,935	0	0,085	0,73	8,97
339	ПОДЛИНК	Батон обжаренный	20	5,22	4,50	7,20	59,00	0,072	0,396	1,26	0,18	2,16	0,036	2,52	0	29,8	16,2	0	0	0,073	0,60
299	УЖИН	Чай с лимоном	150	0,60	0,60	14,70	52,40	0,002	0,015	0,24	0,38	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0,015	0,91
376	УЖИН	Филе из птицы, кролика или субпродуктов	300	7,32	8,68	32,18	719,50	0,045	0,03	1,6	1,6	3,3	0	13,6	0	417	16,5	0	0,016	1,73	
Н	УЖИН	Чай с сахаром	180	2,20	8,86	24,48	271,10	0,22	0,2	7,17	3,04	83,28	0,44	114,44	0	699,2	191,5	0	0,016	18,16	
Н	УЖИН	Рыбные	20	0,09	0,00	9,16	35,50	0	0,039	0,36	0,81	0,44	0	1,674	0	118,9	239,04	0	0,16	8,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
173	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из пшеницы (с маслом)	180	3,24	2,90	22,95	127,98	0,038	0,144	1,17	0,44	113,4	0,018	13,68	0,054	131,94	81	0	0	0,129	4,95
174	ЗАВТРАК	Борщ с мясом (сливочным или сметанным)	200	7,20	8,26	35,12	237,12	0,1	0,52	1,18	0,84	203,44	0,02	31,1	0,04	239,6	170,92	0	0,03	6,62	
71	ОБЕД	Соусы натуральные свежие (помидоры)	25	1,49	4,39	9,74	84,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,438	0	17,25	12,188	0	0	0,1	2,03
94	ОБЕД	Рис отварной	50	1,35	0,10	1,90	11,00	0,003	0,02	0,45	0,45	7	0	10	0	145	13	0	0	0,026	13,60
139	ОБЕД	Колбаса тушеная с маслом	180	0,95	3,85	10,84	80,84	0,012	0,036	12,564	0,72	28,332	0,072	17,55	0	331,92	40,789	0	0	0,216	2,99
548	ОБЕД	Колбаса тушеная с маслом	200	1,074	16,64	14,68	285,40	0,038	0,18	1,036	2,16	18,056	0,22	19,937	0	246,22	37,42	0	0,05	8,12	
Н	ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный обжаренный	45	2,62	0,50	6,71	103,45	0,045	0	0,18	0,36	31,039	0	4,937	0	246,22	37,42	0	0,18	3,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
332	ПОДЛИНК	Соус овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	60,36	0,004	0,04	7,2	6,04	19,748	0,282	102,432	0	47,7	36,0	0	0,18	3,60	
209	УЖИН	Лаваш с творогом	190	0,60	0,60	14,70	159,84	0,004	0,03	1,6	3,3	24	0	13,4	0	43,2	23,2	0	0,456	14,71	
327	УЖИН	Чай с лимоном (слабый)	200	1,00	1,00	11,70	47,902	0,12	0,24	0,34	0,34	49,2	0	27,8	0	417	16,5	0	0,015	12,00	
376	УЖИН	Чай с сахаром	80	0,09	2,04	6,80	37,002	0,015	0,04	0,325	0,085	0,085	0,005	4,2	0,016	84,1	41,7	0	0,035	29,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
322	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из риса, ржаной, пшеничной и перловой круп (с маслом или сахаром)	180	3,04	2,52	22,46	122,02	0,036	0,144	1,17	0,54	115,308	0,018	21,24	0,054	159,102	92,79	0	0	0,126	4,97
174	ЗАВТРАК	Борщ с мясом (сливочным или сметанным)	200	5,82	8,66	41,44	266,52	0,03	0,18	1,24	0,56	123,36	0,02	34,9	0,04	181,12	148,56	0	0	0,1	3,38
209	ЗАВТРАК	Борщ с мясом (сливочным или сметанным)	25	1,49	4,39	9,74	84,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,438	0	17,25	12,188	0	0	0,1	2,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
445	ЗАВТРАК	Борщ с мясом (сливочным или сметанным)	445	16,43	20,17	79,92	536,04	0,171	0,917	2,41	2,346	256,043	0,138	63,378	0,094	413,472	330,338	0	0	0,228	13,38

