

ЦИКЛИЧНЫЕ ДЕСЯТИДНЕВНЫЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 20 комбинированного вида
Василевского района Санкт-Петербурга



Т. В. Каменская

2019 г.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания детей от 1 до 3 лет
с 3-5 часовым пребыванием

1 день

Сборник рецептурной карты	№ рецептурной карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	С, мг
2005	272	ВИТЧИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,5	7,7	6,3	125,0		0,0
2005	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,4	141,7		5,0
2005	435	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,2	0,0	19,3	78,8		9,8
к/к	к/к	ХЛЕБ СБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	51,2		0,0
Итого за прием пищи:				12,8	13,4	58,7	406,7		14,8

2 день

Сборник рецептурной карты	№ рецептурной карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	С, мг
2005	254	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	19,5	13,3	27,0	311,2		0,3

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	11,5	48,3	0,0
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	40	2,4	1,8	30,0	146,4	0,0
Итого за прием пищи:				22,1	15,2	88,5	503,9	0,3

3 день

Сборник рецептур Р	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	С, мг
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,8	3,8	10,3	88,6		0,1
2012	208	ВЕРМИШЕЛЬ ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	200	9,7	9,5	38,0	279,5		0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	11,4	46,1		0,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	5,7	30,1		42,0
Итого за прием пищи:				14,3	13,1	66,3	444,5		42,3

4 день

Сборник рецептур Р	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	С, мг
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРЫ	50	7,5	7,1	5,2	113,7		0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,1	0,1	9,7	49,2		9,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	64,0		3,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		0,0
Итого за прием пищи:				12,4	7,7	42,3	288,1		13,2

5 день

Сборник рецептур Р	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	С, мг
2008	325	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	16,8	13,6	34,4	330,6		0,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,8	4,0	7,6	84,8		2,3

№	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				23,5	18,5	57,4	494,0	2,6

6 день								
Сборник рецептурной карты	№ рецептурной карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,8	3,6	10,3	88,8	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,2	11,1	1,5	138,1	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	11,4	46,1	0,0
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,6	14,7	67,2	7,0
Итого за прием пищи:				13,3	15,1	37,9	340,2	7,2

7 день								
Сборник рецептурной карты	№ рецептурной карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДРЕЗДОМ	100/20	19,3	14,1	34,6	343,7	3,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,2	78,1	0,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				21,7	15,1	69,2	500,4	4,2

8 день								
Сборник рецептурной карты	№ рецептурной карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7,4	7,9	4,0	116,0	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,8	17,6	121,5	5,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,0	24,5	100,1	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:				12,1	13,0	58,2	398,8	8,2

9 день								
--------	--	--	--	--	--	--	--	--

Сборник рецептур Р	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,8	0,3	63,0	0,0
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	10,4	53,0	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,3	23,0	53,2	485,6	0,3

10 день

Сборник рецептур Р	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	100	18,1	11,7	16,2	247,5	0,2
2008	388	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,8	2,2	2,2	31,0	0,0
2008	439	НАЛИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,2	0,0	19,3	78,5	9,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0
Итого за прием пищи:				21,1	14,8	53,1	435,5	10,0