

новое "Буратино" меню дошкольной группы (3-7 лет) сезон осень-зима

Возрастная категория:от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	235	5.4	6.8	28.5	196.5
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	150	4.4	6	9.9	111
Пром.	Батон нарезной	10	0.8	0.3	5.1	26.2
	Итого за Завтрак	400	10.6	16.7	43.6	366.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	4.11	
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	250	0	0	22.1	88.3
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	22.1	88.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	695	30.3	19	104.3	708.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	3.44	
	Полдник					
Технологическая карта № 1 Номер рецептуры: 43	Суп молочный с крупой (пшеничная)	250	7.7	5.9	21.5	169.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Полдник	480	10.1	6.1	41.5	261.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	4.11	
	Итого за день	1825	51	41.8	211.5	1425.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	170	0.2	0	5.6	23.7
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	400	10	19.1	48.4	405.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.91	4.84	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5

	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	8.83	
	Обед					
Технологическая карта № 21	Салат из соленого огурца	60	0.5	6.1	2	64.7
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.7	17.4	19.8	306.5
Технологическая карта № 1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0.7	0.1	20.1	83.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	710	28	27.5	75.3	660.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	2.69	
	Полдник					
Технологическая карта № 4 Номер рецептуры: РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	23.5	94
Технологическая карта № 43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем (свежая капуста)	70	5.5	5.2	25.6	170.7
	Итого за Полдник	270	5.5	5.2	49.1	264.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	8.93	
	Итого за день	1630	45.8	52.3	193.1	1424.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	400	9.7	8.3	71.2	399
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	7.34	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	40	0.6	0.1	8.6	37.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Технологическая карта № 48 Номер рецептуры: 179	Птица в соусе с томатом	70	19.7	20.1	2.1	268.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	750	37.1	34.1	79.4	774.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.14	
	Полдник					
284	Вареники ленивые	130	21.3	9	17.6	237

27.01.2024.3	Напиток витаминизированный "Витошка" Чай	200	0	3	3.6	41.4
	Итого за Полдник	330	21.3	12	21.2	278.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	1	
	Итого за день	1680	68.9	55.2	191.4	1541
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	185	6.7	8.6	31.5	230.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	5	0.4	0.4	2.8	16.4
	Итого за Завтрак	400	12.9	12.5	59.8	402.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	4.64	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	1.62	
	Обед					
Технологическая карта № 17	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1.2	5.2	6	75.3
Технологическая карта № 18 Номер рецептуры: 101	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200	7.1	5.6	13	130.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
Технологическая карта № 241 Номер рецептуры: 139	Рыба, тушенная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	8.7	3.7	153.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	740	30.4	25.4	82.1	677.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.7	
	Полдник					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3
	Итого за Полдник	350	14	13.5	38.6	332
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.76	
	Итого за день	1690	64.1	56.4	191.5	1528.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	15	1.1	0.4	7.7	39.3
	Итого за Завтрак	480	11	14.8	46.9	366.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.26	
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	250	0	0	22.1	88.3

	Итого за Второй завтрак	250	0	0	22.1	88.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
46 номер рецептуры: 101	Суп "Харчо", с мясом птицы	250	8.4	8.2	17.8	178.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-4м	Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-1соус	Соус сметанный	10	0.1	0.8	0.3	9.3
Технологическая карта № 1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0.6	0.1	18.1	75.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	720	37.5	25.3	96	761.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.56	
	Полдник					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
	Итого за Полдник	250	14.3	17	24.9	309.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	1.74	
	Итого за день	1700	62.8	57.1	189.9	1525.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	180	5.2	7.2	11.9	133.2
Пром.	Батон нарезной	15	1.1	0.4	7.7	39.3
	Итого за Завтрак	400	11.6	16.9	45	379.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.46	3.88	
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	250	0	0	22.1	88.3
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	22.1	88.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	28.9	261.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	700	24.1	18.1	90.4	620.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.75	
	Полдник					
Технологическая карта № 69	Овощи натуральные соленые или свежие	60	1	0.1	2.5	15
Номер рецептуры: 54-26г	Картофельный пудинг	100	3.6	5.2	17.5	131.6

10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	180	5.5	6	8.9	111.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Полдник	370	12.4	11.5	43.7	328.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.52	
	Итого за день	1720	48.1	46.5	201.2	1417.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	435	9.9	13.1	50	356.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.32	5.05	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
Технологическая карта № 1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0.7	0.1	20.1	83.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	720	23.8	26.3	97	718.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	4.08	
	Полдник					
Технологическая карта № 4 Номер рецептуры: РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	23.5	94
12004	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком собственного производства	100	6.5	2.3	40.9	210.8
	Итого за Полдник	300	6.5	2.3	64.4	304.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	9.91	
	Итого за день	1655	41	42.5	231	1469
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	170	6.1	4.9	22.7	159.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	430	10.5	6.6	70	381.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	6.67	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
30 номер рецептуры: №18	Суп "Рябчик"	250	2.8	5.8	11.9	111.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Обед	730	25	26.5	67.3	607.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.69	
	Полдник					
Технологическая карта № 49 номер рецептуры: 128	Пудинг творожный с молоком сгущенным	100	15.7	9.7	30.9	274.3
27.01.2024.3	Напиток витаминизированный "Витошка" Чай	200	0	3	3.6	41.4
	Итого за Полдник	300	15.7	12.7	34.5	315.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.2	
	Итого за день	1560	52.7	46.3	192.8	1399.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	5	0.4	0.4	2.8	16.4
	Итого за Завтрак	435	12.7	10.4	62.6	393.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	4.93	
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	250	0	0	22.1	88.3
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	22.1	88.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
88 номер рецептуры: 66	Салат из отварной моркови с изюмом	60	1	2.7	10.6	70.9
Технологическая карта № 67 Номер рецептуры: 41	Суп-уха	250	9	11.1	16.6	202.1
98 номер рецептуры: 442, 443, 444	Пельмени отварные с маслом сливочным	150	15.4	9.3	28.3	259
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	700	29.1	23.7	94.1	706.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.23	
	Полдник					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Итого за Полдник	350	14.3	19.1	11.8	276.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.34	0.83	
	Итого за день	1735	56.1	53.2	190.6	1465
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Технологическая карта № 267	Каша боярская (пшенная с изюмом)	180	5.9	5.3	23.9	166.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	445	11.1	15.6	54.9	403.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.41	4.95	
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.95	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	70	12.3	4.6	6	114.5
Технологическая карта № 1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0.7	0.1	20.1	83.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	780	27.5	21.5	101.2	708
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.68	
	Полдник					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	220	6.7	7.4	10.9	136.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	30	2.3	6.8	17.2	139.6
	Итого за Полдник	250	9	14.2	28.1	276.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	3.12	
	Итого за день	1625	51.7	55.1	200.4	1502.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	422.5	11	13.4	55.24	385.45
Средние показатели за Второй завтрак	210	1.63	1.14	19.61	95.08
Средние показатели за Обед	724.5	29.28	24.74	88.71	694.41
Средние показатели за Полдник	325	12.31	11.36	35.78	294.83

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	35.86
Витамин В1(мг)	0.4

Витамин В2(мг)	0.27
Витамин А(мкг рет.экв)	237.25
Кальций(мг)	221.39
Фосфор(мг)	84.66
Магний(мг)	88.23
Железо(мг)	5.03
Калий(мг)	451.35
Йод(мкг)	41.02
Селен(мкг)	18.38