К. Аделяково

Утверждаю:

Директор

ООО «ККДП»

_____/ П.В.Воробьев /

« 01 » апреля 2022 г.

Согласовано:

Директор школы _____ Малиновский Н.П. /

«01» апреля 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____ / Курманова Л.И.

«1» апреля 2022 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей дошкольных учреждений Сергиевского района Самарской области

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково, CN="Н.П. Малиновский ", E=k_adelyak_sch@samara.edu.ru
00 f9 e6 94 e9 be ac 26 ea
2022.04.06 10:44:38+04'00'

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
401	Оладьи с повидлом	100/20	7,36	7,99	57,49	331,4	0,15	0.00	0,68	0,2	0.00	0.00	51,92	83,33	14,36	0,91	0.00	0.00	0.00
376	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	13,99	57,27	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,64	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
Итого за Завтрак		300	7,55	8,04	71,48	388,67	0,15	0,01	0,68	0,5	0.00	20,58	56,56	90,51	18,19	1,67	0.00	0.00	0.00
Итого за день		300	7,55	8,04	71,48	388,67	0,15	0,01	0,68	0,5	0.00	20,58	56,56	90,51	18,19	1,67	0.00	0.00	0.00

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
Акт	Чай с лимоном	180/3	0,21	0,05	13,58	55,73	0.00	0,01	0,48	1,24	0,3	24,64	5,68	7,75	4,14	0,77	0.00	0,01	1,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		414	4,35	4,47	37,55	207,95	0,07	0,15	4,8	162,01	0,39	271,59	52,06	57,4	21,16	1,56	38,55	1,97	30,84
Итого за день		414	4,35	4,47	37,55	207,95	0,07	0,15	4,8	162,01	0,39	271,59	52,06	57,4	21,16	1,56	38,55	1,97	30,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 **Сезон: весенне летний**

Неделя: 1 **Категория : дети**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
174	Каша молочная кукурузная с м/сливоч	130/5	4,67	4,78	30,73	184,65	0,05	0,1	0,34	26,71	0,05	124,98	79,32	87,68	17,77	0,97	40,35	6,71	11,54
383/Акт	Кисель + С витамин	180	0.00	0.00	29,64	116,87	0.00	0.00	11,66	5,5	7,7	0.00	33,18	0.00	0,2	0,09	0.00	0.00	4,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		345	6,95	5,02	75,13	371,84	0,08	0,19	12	32,21	7,84	152,88	124,5	107,18	22,17	1,39	41,31	8,51	23,29
Итого за день		345	6,95	5,02	75,13	371,84	0,08	0,19	12	32,21	7,84	152,88	124,5	107,18	22,17	1,39	41,31	8,51	23,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: весенне летний

Неделя: 1

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
726	Блинчики	100	5,59	3,2	29,01	167,2	0,06	0,06	0.00	17,69	0,5	55,36	14,72	50,62	7,13	0,71	30,7	5,26	13,54
376	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	13,99	57,27	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,64	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
Итого за Завтрак		280	5,78	3,25	43	224,47	0,06	0,07	0.00	17,99	0,5	75,94	19,36	57,8	10,96	1,47	30,7	5,26	13,54
Итого за день		280	5,78	3,25	43	224,47	0,06	0,07	0.00	17,99	0,5	75,94	19,36	57,8	10,96	1,47	30,7	5,26	13,54

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
174	Каша рисовая молочная	150/5	4,24	5,59	30,47	189,28	0,04	0,1	0,39	23,4	0,07	119,58	85,11	103,58	23,63	0,4	32,75	1,36	27,84
376	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	13,99	57,27	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,64	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		365	6,71	5,88	59,22	316,87	0,07	0,2	0,39	23,7	0,16	168,06	101,75	130,26	31,66	1,49	33,71	3,16	35,19
Итого за день		365	6,71	5,88	59,22	316,87	0,07	0,2	0,39	23,7	0,16	168,06	101,75	130,26	31,66	1,49	33,71	3,16	35,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,38	4	16,95	121,32	0,06	0,12	0,52	17,52	0,02	121,65	112,24	93,29	14,93	0,38	43,12	1,77	17,64
376	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	13,99	57,27	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,64	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		410	6,85	4,29	45,7	248,91	0,09	0,22	0,52	17,82	0,11	170,13	128,88	119,97	22,96	1,47	44,08	3,57	24,99
Итого за день		410	6,85	4,29	45,7	248,91	0,09	0,22	0,52	17,82	0,11	170,13	128,88	119,97	22,96	1,47	44,08	3,57	24,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,22	0.00	0.00	0,69	8,1	0.00	82,2	5,1	8,7	4,2	0,21	0.00	0,12	0.00
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0.00	0.00	5,5	0.00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0.00	14,33
377	Чай с лимоном	180/3,5	0,2	0,04	13,58	55,48	0.00	0,01	0,56	1,36	0,35	23,26	5,42	7,13	3,81	0,7	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		394	8,24	6,29	62,78	340,69	0,09	0,1	1,25	14,96	0,44	189,24	38,13	83,3	20,03	2,21	55,68	1,93	23,04
Итого за день		394	8,24	6,29	62,78	340,69	0,09	0,1	1,25	14,96	0,44	189,24	38,13	83,3	20,03	2,21	55,68	1,93	23,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0.00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	180	0,34	0.00	27,6	111,94	0.00	0.00	0,22	10,8	0.00	0.00	35,97	3,12	1,53	0,1	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		411	4,82	2,59	58,17	275,45	0,11	0,13	6,14	171,93	0,09	341,31	67,55	70,44	24,02	1,2	74,63	2,01	29,93
Итого за день		411	4,82	2,59	58,17	275,45	0,11	0,13	6,14	171,93	0,09	341,31	67,55	70,44	24,02	1,2	74,63	2,01	29,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	1,76	4,31	12,41	95,47	0,07	0,05	6	161,49	0.00	327,36	20,74	52,62	19,38	0,74	73,57	1,52	21,49
376	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	13,99	57,27	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,64	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		411	4,23	4,6	41,16	223,06	0,1	0,15	6	161,79	0,09	375,84	37,38	79,3	27,41	1,83	74,53	3,32	28,84
Итого за день		411	4,23	4,6	41,16	223,06	0,1	0,15	6	161,79	0,09	375,84	37,38	79,3	27,41	1,83	74,53	3,32	28,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: весенне летний

Категория : дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
/303/Ак	Каша гречневая вязкая с м.р.	130	4,52	3,65	19,81	130,21	0,12	0,06	0.00	11,26	0,05	120,92	10,77	100,22	66,31	2,25	36,3	1,94	7,79
Акт	Чай с лимоном	180/3	0,21	0,05	13,58	55,73	0.00	0,01	0,48	1,24	0,3	24,64	5,68	7,75	4,14	0,77	0.00	0,01	1,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		343	7,01	3,94	48,15	256,26	0,15	0,16	0,48	12,5	0,44	173,46	28,45	127,47	74,65	3,35	37,26	3,75	16,3
Итого за день		343	7,01	3,94	48,15	256,26	0,15	0,16	0,48	12,5	0,44	173,46	28,45	127,47	74,65	3,35	37,26	3,75	16,3