

Согласовано

Медсестра

Ивет

« 15 » *сентября* 2022

Десятидневное меню (весна-лето)

для организации питания детей

с 1 до 3 лет

МБДОУ №30 п. Эльбан

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующей МБДОУ № 30
п. Эльбан от *15.09.2022*
№ *15/2022*



День: 1

Неделя: Понедельник

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная гречневая вязкая	130	3,71	4,02	42,9	143	0,26	157
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Сыр порционный	5						
4	Масло сливочное	8						
5	Чай с молоком	180	0,93	0,009	11,88	51,36	0,39	384
		353	9,37	4,269	69,54	264,86	0,65	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	100	0,5	0,00	12,7	55,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат с редиса	30	0,4	0,06	0,2	3,33	2,66	62
2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,17	2,88	7,29	59,8	2,01	64
3	Картофельное пюре	110	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
4	Рыба тушеная в томате с овощами	50/20	3,09	3,44	2,31	59,85	1,23	224
6	Компот из кураги	150	0,24	0,15	26,38	67,93	0,21	403
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
		550	8,24	10,23	57,18	334,53	9,56	
ПОЛДНИК								
1	Молоко пастеризованное	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	405
2	Булочка ванильная	50	3,49	3,91	15,25	161,16	0,00	428
		200	7,68	8,69	22,81	251,25	0,37	
УЖИН								
1	Помидор порционный	30	0,44	0,08	1,84	984	2	308
2	Голубцы ленинские с маслом сливочным	160	11,3	23,56	11,55	298,89	3,67	244
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	31,55	0,00	382
4	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,54	14,76	70,5	0,00	122
		400	16,47	24,37	41,87	499,34	5,67	
	Итого за 1 день:	1503	42,26	47,559	204,1	1,404,9	20,25	

День: 2

Неделя: Вторник

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Биточки пшеничные с маслом сливочным	130	5,07	7,43	21,87	241,74	28,09	171
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Какао с молоком	180	1,95	0,33	10,46	88,71	0,48	387
	2-ОЙ ЗАВТРАК	345	11,75	8,0	47,09	400,95	28,57	
1	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	3,2	60	4,00	408
	ОБЕД							
1	Салат из свежих помидор и перцев	30	1,59	4,08	2,56	49,38	1,017	40
2	Суп куриный с клецками	150	1,25	7,41	4,30	52,96	4,99	82
3	Макаронны отварные	110	7,93	9,99	22,08	206,03	1,16	286
4	Панибель из свинины	50	10,77	21,28	28,94	308,37	7,167	
5	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	25,55	83,88	3,11	399
6	Хлеб ржаной	40	1,50	0,27	12,6	66,12	0,00	123
	ПОЛДНИК	530	12,69	21,75	67,09	458,37	10,277	
1	Снежок	150	0,42	4,28	6,13	80,89	1,05	406
2	Слойка «Уральская»	50	3,75	4,9	22	20,85	0,00	437
	УЖИН	200	7,95	9,18	28,13	101,74	1,05	
1	Огулец порционный	30	0,32	0,04	1,32	7,92	2,0	308
1	Плов с мясом	160	3,3	8,46	26,74	239,49	5,49	307
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Чай с лимоном	180	1,12	0,01	14,5	61,65	0,70	384
	Итого за 2 день:	400	9,47	8,75	57,32	379,56	8,19	
		1575	42,56	47,8	202,83	1400,62	52,087	

День: 3
 Неделя: Среда
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет натуральный	130	9,1	1,4	16,74	307,6	0,20	190
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Сыр порционный	8						
4	Масло сливочное	5						
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,80	1,25	36,17	110,82	0,25	390
2-ОЙ ЗАВТРАК			353	15,63	2,89	66,67	488,92	0,45
1	Сок яблочный	100	0,34	0,00	11,52	47,75	30,00	409
ОБЕД								
1	Салат витаминный	30	0,45	0,64	4,252	46,09	19,28	1
2	Свекольник со сметаной	150	1,05	2,46	5,56	48,67	2,184	65
3	Оладьи из пшена по – кунцевски в молочном соусе	50	4,60	5,8	6,92	84,3	338	409
4	Каша перловая с маслом сливочным	110	1,36	3,34	13,98	91,42	3,35	317
5	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
6	Компот из чернослива	150	0,24	0,15	12,40	67,93	0,21	403
ПОЛДНИК			530	9,68	12,75	53,132	390,61	28,404
1	Ватрушка с творогом	50	7,91	15,31	23,20	191,23	0,05	555
2	Раженка	150	4,2	3,28	6,13	31,89	1,05	406
УЖИН			200	12,11	18,59	29,33	223,12	1,1
1	Тефтели из мяса с рисом» Ежикки»	50	2,32	2,82	11,42	72,37	1,46	267
2	Картофель отварной	140	0,36	3,34	13,98	41,52	3,45	317
3	Напиток из шиповника	180	0,94	0,01	11,88	51,37	0,39	409
4	Хлеб пшеничный	30	0,81	7,55	4,83	90,52	0,00	495
			400	4,43	13,72	42,11	255,78	5,3
Итого за 3 день:			1483	42,19	47,95	203,76	1,406,19	65,254

День: 4
 Неделя: Четверг
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная овсяная из геркулеса жидкая с маслом сливочным	130	5,55	5,26	16,87	169,12	0,26	162
2	Чай с молоком	180	0,05	0,007	11,48	46,20	0,87	383
3	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
4	Масло сливочное	5						
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
ОБЕД								
1	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,50	3,66	12,78	46,09	0,65	50
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,86	4,98	23,32	72,62	2,31	71
3	Рожки отварные	110	2,32	3,63	15,28	127,00	0,00	304
4	Котлета рыбная с томатным соусом	50	2,85	1,8	7,0	63,6	0,05	226
5	Компот из изюма	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95	398
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	52,2	0,00	123
ПОЛДНИК								
1	Варениц	150	2,2	3,28	79,13	407,02	4,96	406
2	Булочка с повидлом	50	0,15	1,125	10,35	64	0,00	-
		200	2,35	4,405	16,48	144,89	1,05	
УЖИН								
1	Салат из свежих овощей	30						
2	Запеканка картофельная с мясом и сливочным маслом	160	13,2	22,9	29,8	363,02	0,03	251
3	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	90,5	0,00	122
4	Кисель	180	0,00	0,00	11,43	65,75	0,00	382
		400	17,93	23,14	55,99	519,27	0,03	
Итого за 4 день:		1575	42,98	47,8	204,81	1,403	9,17	

День: 5

Неделя: Пятница

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Запеканка рисовая с молочным соусом	130	4,53	4,08	18,51	176,9	0,24	161
2	Хлеб пшеничный	30	5,73	4,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Сыр порционный	8						
5	Какао со ступенным молоком	180	2,01	0,6	19,53	91,59	0,28	389
	2-ОЙ ЗАВТРАК	353	12,27	8,92	52,8	338,99	0,52	
1	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов	30						
2	Борщ из свежей капусты с фасолью и сметаной	150	0,56	2,64	2,66	36,68	4,25	60
3	Жаркое по-домашнему	110	8,4	14,7	10,6	158,3	1,17	271
5	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	5,11	399
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
	ПОЛДНИК	480	11,36	17,7	43,83	331,06	10,53	
1	Питьевой йогурт	150	3,75	4,9	37,5	208,5	0,00	604
2	Печенье	50	4,2	3,28	6,13	70,89	1,05	406
	УЖИН	200	7,95	8,18	43,63	279,39	1,05	
1	Пудинг овощной	180	4,00	8,54	22,04	267,09	0,48	123
2	Хлеб пшеничный	30	5,73	4,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Чай с лимоном	180	1,12	0,01	14,25	61,65	1,70	384
4	Свежий фрукт	390						
	Итого за 5 дней:	1523	42,93	47,57	204,01	1,403,7	18,28	

День: 6
 Неделя: Понедельник
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога со ступенным молоком	130	4,31	14,10	24,66	140,8	0,24	155
3	Хлеб пшеничный	30	4,53	8,32	0,24	14,76	0,00	122
4	Масло сливочное	5						
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,43	45,75	0,00	382
		345	8,84	22,42	36,33	201,31	0,24	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок апельсиновый	100	0,70	0,10	13,20	60,00	20,0	408
ОБЕД								
1	Салат из капусты с морковью	30	0,65	3,6	3,8	44,78	6,12	3
2	Суп лапша по-домашнему	150	2,48	2,01	17,53	59,32	1,50	75
3	Рис припущенный с маслом сливочным	110	2,32	3,39	22,2	128,98	0,00	304
4	Гуляш из курицы	50	6,8	1,8	27,0	63,6	0,05	287
5	Компот из кураги	150	0,81	0,00	17,41	72,91	20,00	394
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
		530	15,04	11,16	97,96	421,79	27,67	
ПОЛДНИК								
1	Молоко пастеризованное	150	3,75	4,9	379	208,5	0,00	604
2	Булочка «Ванильная»	50	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	405
		200	7,94	9,68	11,35	298,59	0,37	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые с маслом сливочным	160	0,06	0,009	13,77	255,44	1,04	383
2	Помидор порционный	30	5,73	0,24	14,76	140,5	0,00	122
3	Напиток из шиповника	180	0,00	0,01	0,01	0,01	20,0	
3	Хлеб пшеничный	30	4,3	3,56	11,55	31,55	3,87	244
		400	10,9	3,819	45,09	427,5	24,91	
Итого за 6 дней:		1575	42,42	47,179	20393	1,409,18	73,19	

День: 7
 Неделя: Вторник
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,07	6,43	22,8	241,7	0,28	171
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,05	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Чай с молоком	180	1,50	1,04	19,23	92,35	0,25	390
	2-ОЙ ЗАВТРАК	345	9,3	7,71	56,79	312,1	0,52	
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	16,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат из редиса	30	1,0	2,73	3,44	42,37	3,99	82
2	Суп картофельный с грибами	150	1,36	3,34	12,98	91,42	3,45	69
3	Гренки	30	2,73	0,24	14,76	70,05	0,00	58
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	2,11	8,67	1,58	51,89	0,24	179
4	Гуляш мясной	50	1,98	0,36	13,02	82,2	0,00	246
5	Компот из сухофруктов	150	0,86	2,57	4,01	43,08	3,26	46
6	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
	ПОЛДНИК	540	12,02	12,27	59,81	433,21	10,94	
1	Слойка «Уральская»	50	3,48	2,91	26,08	194,5	0,00	437
2	Снежок	150	4,2	3,28	6,13	70,89	2,05	406
	УЖИН	200	7,68	6,19	32,21	265,39	2,05	
1	Биточки пшеничные с яблоком и слушанным молоком	180	5,73	10,24	14,76	90,5	0,00	122
2	Кисель	180	3,12	14,1	16,3	105,7	14,2	91
3	Хлеб пшеничный	20	4,00	0,00	13,72	54,91	0,00	382
	Итого за 7 дней:	1565	42,35	47,01	203,69	1,407,81	31,72	

День: 8
 Неделя: Среда
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет с кашей пшенной с маслом сливочным	130/5	6,53	6,08	28,51	176,9	0,24	161
2	Какао на молоке	180	0,05	0,01	11,48	47,20	0,87	383
3	Хлеб пшеничный	30	5,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
4	Сыр порционный	8						
5	Масло сливочное	5						
		353	12,31	6,33	54,75	294,6	1,11	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
ОБЕД								
1	Салат с белокочанной капустой с помидором и огурцом	30	0,90	4,0	1,42	50,72	4,09	4
2	Щи из свежей капусты мясом и сметаной	150	4,05	9,46	5,56	48,67	2,18	82
3	Ракушки отварные	110	5,2	4,36	6,90	87,72	0,05	306
4	Печень по-строгановски	50	4,94	9,35	7,85	80,31	19,55	238
5	Компот из черносливя	150	0,6	0,45	4,25	63	7,5	90
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
		530	17,67	27,98	45,0	332,62	33,37	
ПОЛДНИК								
1	Раженка	150	3,75	4,9	34,5	208,5	0,00	604
2	Пирожок с повидлом	50	0,15	1,125	10,35	154	0,00	-
		200	3,9	6,025	44,85	362,5	33,37	
УЖИН								
1	Овощная запеканка	180	1,0	6,63	21,79	242,8	0,08	198
2	Чай с лимоном	180	0,93	0,01	11,88	51,37	11,39	384
3	Хлеб пшеничный	30	5,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
		390	7,66	6,88	48,43	364,67	11,47	
Итого за 8 день:		1573	42,04	47,3	203,13	1,400,39	47,95	

День: 9

Неделя: Четверг

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Запеканка манная с изюмом с маслом сливочным	130/5	5,73	6,03	22,37	188,78	0,17	173
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,50	1,04	17,23	86,35	0,21	390
		350	11,96	7,31	54,36	345,63	0,38	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	100	0,50	0,00	12,70	55,00	2,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор	30	0,52	3,63	2,27	43,89	0,90	40
2	Суп гороховый с тренками	150	1,21	1,54	4,46	37,39	1,39	67
3	Тренки	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	58
4	Рыба запеченная в сметанном соусе	50	3,65	4,75	6,25	64,45	0,82	219
5	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	1,36	5,34	11,98	91,42	3,45	317
6	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
7	Компот из изюма	150	0,24	0,15	6,40	67,93	4,21	403
		540	13,69	16,01	56,14	427,78	10,77	
ПОЛДНИК								
1	Рогалик с творогом	50	2,65	11,51	27,89	105,86	0,00	450
2	Варенец	150	3,2	3,28	6,13	70,89	1,05	406
		200	5,85	14,79	28,02	176,75	1,05	
УЖИН								
1	Винегрет	30	5,53	5,4	12,79	132,8	0,44	186
2	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	5,4	3,3	10,0	140	0,00	
4	Тфетгли мясные	20	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
5	Напиток из шиповника	150	0,06	0,009	13,77	55,44	4,04	383
6	Хлеб ржаной	330	15,69	8,949	51,32	398,74	4,48	
	Итого за 9 дней:	1520	42,69	471	202,54	1,403,9	18,68	

День: 10
 Неделя: Пятница
 Категория: от 1 до 3 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная из геркулеса с маслом сливочным	130	5,45	5,26	24,87	169,1	0,26	162
2	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
5	Сыр порционный	8						
6	Какао на молоке	180	2,01	0,6	11,53	91,59	0,28	389
		353	12,19	6,1	51,16	331,19	0,54	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок апельсиновый	100	0,70	0,10	3,20	60,00	2,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов	30	0,86	2,57	4,01	43,08	1,26	46
2	Суп «Сахалинский»	150	4,57	5,3	4,09	73,38	0,4	265
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	1,33	4,62	15,76	149,94	0,00	297
4	Кнели из кур с рисом	50	0,42	10,1	20,55	83,88	0,11	399
5	Кисель	150	1,98	0,36	10,02	52,2	4,00	505
6	Хлеб ржаной	40	1,44	3,19	10,44	69,53	2,19	70
		530	10,34	26,14	64,87	472,31	7,96	
ПОЛДНИК								
1	Питьевой йогурт	150	4,2	3,28	6,13	70,89	1,05	406
2	Пряник	50	2,95	2,35	10,5	183	0,00	603
		200	7,15	5,63	16,63	253,31	7,96	
УЖИН								
2	Азу по татарски	180	7,37	9,74	37,08	164,5	0,49	50
2	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	13,72	54,91	0,00	382
3	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,72	70,5	0,00	122
		390	12,1	4,98	67,52	289,91	0,49	
	Итого за 10 дней:	1573	42,48	47,61	203,38	1402,5	12,04	
	Всего за 10 дней:	15595	425,9	474,98	2036,18	14639,69	348,621	
	Среднее значение за 10 дней:	1559,5	42,59	47,49	203,618	1463,96	34,86	
	% выполнения		100,8%	101%	100%	100%		

Технологические карты блюд.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций, и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2011

Разработчик ГОУ ВПО «Пермская академия» им. Ватнера Ректор профессор И.П. Корюкина
Разработано ЗАО «Уральский региональный центр питания» генеральный директор профессор А.Я. Персвагов
Под общей редакцией профессора А.Я. Персвагова

СОГЛАСОВАННО:

Мелестра Лескова В А

« 15 » марта 20 11 год