

Согласовано

медсестра

deef

«28 мая» 2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и. о. заведующего МБДОУ № 30

Пос. Эльбан от «28 мая» 2024

№ 77-Д



Десятидневное меню (весна-лето)

для организации питания детей

с 1 до 3 лет

МБДОУ №30 п.Эльбан

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	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	8						
4	Масло сливочное	5						
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	Морская капуста(консерва)	30	0,4	0,06	0,2	3,33	2,66	62
2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,17	2,88	7,29	159,8	2,01	64
3	Картофельное пюре	110	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
4	Тефтели рыбные в сметанном соусе	50/20	3,09	3,44	2,31	109,85	1,23	224
6	Компот из кураги	150	0,24	0,15	23,38	67,93	0,21	403
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
		550	8,24	10,13	57,18	484,53	9,56	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко пастеризованное	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	405
2	Булочка творожная	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	Голубцы ленивые с маслом сливочным	160	11,3	23,56	11,55	398,89	3,67	244
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	31,55	0,00	382
3	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,54	14,76	70,5	0,00	122
		370	16,47	24,37	41,87	599,34	5,67	
	Итого за 1 день:	1573	42,26	47,459	204,1	1,40373	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	Суп молочный с макаронными изделиями	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
		345	11,75	8,0	47,09	400,95	28,57	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	3,2	60,	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	30	1,59	3,0	2,57	49,38	1,017	40
2	Суп куриный с клецками	150	1,25	3,41	4,30	52,96	3,99	82
3	Рис припущенный	110	7,3	2,79	22,08	206,03	1,16	286
4	Котлета мясная	50	1,77	12,28	18,54	108,37	1,07	
5	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	19, 5	83,88	3,01	399
6	Хлеб ржаной	40	1,50	0,27	12,6	66,12	0,00	123
		530	13,83	21,75	67,09	458,62	10,247	
ПОЛДНИК								
1	Снежок	150	4,2	4,28	6,13	80,89	1,05	406
2	Слойка «Уральская»	50	3,75	4,9	22,	20,85	0,00	437
		200	7,95	9,18	28,13	101,74	1,05	
УЖИН								
1	Салат из капусты и моркови	30	0,49	2,7	2,8	4,5	33,5	3
2	Картофель отварной	160	3,0	8,32	22,44	239,49	4,49	307
3	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
4	Чай с лимоном	180	1,14	0,01	14, 5	61,65	070	384
5	Фрукты свежие	100	0,6	0,18	5,7	25,3	3,0	90
		470	9,47	8,75	57,4	379,94	8,19	
	Итого за 2 день:	1645	43,7	47,8	202,83	1401,25	52,05	

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	№ рецеп- туры
			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	35,17	110,82	0,25	390
		353	15,63	1,73	66,67	488,92	0,45	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	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 пшеницы по – кунцевски в молочном соусе	50	4,60	5,8	6,92	84,3	3,38	409
4	Каша гречневая 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
		530	9,68	12,75	53,132	390,61	28,404	
ПОЛДНИК								
1	Булочка «Веснушка»	50	7,91	15,31	23,20	191,23	0,05	555
2	Ряженка	150	4,2	3,28	6,13	31,89	1,05	406
		200	12,11	18,59	29,33	223,12	1,1	
УЖИН								
1	Помидор порционный	30	0,87	0,08	0,84	9,84	2,0	308
2	Плов с мясом	160	2,32	5,82	25,42	102,37	1,46	267
3	Напиток из шиповника	180	0,94	0,01	11,88	51,37	2,39	409
4	Хлеб пшеничный	30	0,81	7,55	4,83	90,52	0,00	495
		400	4,94	13,46	42,97	254,1	5,85	
	Итого за 3 день:	1483	42,9	46,53	203,62	1,404,5	65,804	

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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша манная молочная 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						
		345	10,33	5,507	43,11	285,82	1,13	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
ОБЕД								
1	Винегрет	30	0,50	3,66	12,78	46,09	0,65	50
2	Суп-лапша по-домашнему	150	3,86	4,98	23,32	72,62	2,31	71
3	Макаронные изделия отварные.	110	2,32	3,93	15,28	127,00	0,00	304
4	Гуляш из мяса птицы	50	2,85	1,8	7,0	63,6	0,05	226
5	Компот из чернослива	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	Варенец	150	2,2	3,28	6,13	70,89	1,05	406
2	Булочка «Ванильная»	50	0,15	1,125	10,35	74	0,00	-
		200	2,35	4,405	16,48	144,89	1,05	
УЖИН								
1	Салат овощной с зеленым горошком	30	10	21,73	3,44	142,37	0,09	82
2	Суп «Любительский»	160	3,16	1,22	19,49	84	0,56	80
3	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	19,76	190,5	0,00	122
4	Кисель	180	0,00	0,00	11,43	102,75	0,00	382
		400	17,89	23,14	54,62	519,62	0,65	
Итого за 4 день:								
		1575	42,92	47,8	203,44	1,403,35	8,74	

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Сырники из творога со сладким 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 с молоком	180	2,01	0,6	19,53	91,59	0,28	389
		353	12,27	8,92	52,8	338,99	0,52	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	30	0,59	1,49	2,99	28,06	0,07	10
2	Борщ из свежей капусты с фасолью и сметаной	150	0,56	2,64	2,66	36,58	4,25	60
3	Жаркое по-домашнему	110	8,4	12,7	10,6	151,3	1,17	271
5	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	17,55	63,0	5,11	399
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
		480	11,95	17,2	43,82	331,14	10,6	
ПОЛДНИК								
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
3	Конфеты желейные	15	0,01	0,01	9,24	37,1		
		215	7,95	8,18	43,63	279,39	1,05	
УЖИН								
1	Морковь с яблоком	30	0,27	2,8	2,1	34,4	0,08	8
2	Макаронные отварные с сыром	180	4,00	6,54	17,04	267,09	0,48	123
3	Хлеб пшеничный	30	5,73	4,24	14,76	70,5	0,00	122
4	Чай с лимоном	180	1,12	0,01	7,25	61,65	1,70	384
		420	11,13	13,6	50,39	470,74	2,26	
	Итого за 5 день:	1523	43,8	47,9	203,34	1,475,22	17,43	

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	№ реп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога со сгущенным 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 свежих помидор	30	0,65	3,6	3,8	44,78	6,12	3
2	Суп «Сахалинский»	150	2,48	2,01	17,53	59,32	1,50	75
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	110	2,32	3,39	22,2	128,98	0,00	304
4	Кнели из мяса птицы с рисом и молочным соусом	50	6,8	1,8	27,0	63,6	0,05	287
5	Кисель	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	3,79	208,5	0,00	604
2	Булочка «Творожная»	50	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	405
		200	7,94	9,68	11,32	298,59	0,37	
УЖИН								
1	Капуста тушеная с мясом	160	1,16	0,009	23,77	355,44	1,04	383
2	Напиток из шиповника	180	0,00	0,01	0,01	0,01	20,0	
3	Хлеб пшеничный	30	8,3	3,56	21,55	71,55	3,87	244
		370	9,5	3,576	45,33	427,5	24,91	
	Итого за 6 день:	1545	42,02	46,936	204,14	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 овсяная молочная с маслом сливочным	130	3,07	6,43	22,8	150	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
		345	9,3	7,71	56,79	312,4	0,53	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	16,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат овощной с зеленым горошком	30	2,0	2,73	3,44	42,37	3,99	82
2	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	2,36	2,55	22,98	141,42	3,45	69
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	2,11	4,67	1,58	71,89	0,24	179
4	Гуляш мясной	50	1,98	0,39	17,02	82,2	0,00	246
5	Компот из сухофруктов	150	1,86	1,57	4,01	43,08	3,26	46
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
		530	12,29	12,27	59,05	433,16	10,94	
ПОЛДНИК								
1	Ватрушка с повидлом	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
		200	7,68	6,19	32,21	265,39	2,05	
УЖИН								
1	Винегрет овощной	30	0,37	2,74	2,085	34,57	0,49	50
2	Суп с макаронными изделиями.	180	5,73	10,24	14,76	90,5	0,00	122
3	Кисель	180	3,12	11,1	16,3	234,7	14,2	91
4	Хлеб пшеничный	30	4,00	0,00	13,72	54,91	0,00	382
5	Свежие фрукты	100	0,6	0,18	5,7	25,2	3,0	
		420	12,85	21,34	44,78	380,11	14,2	
Итого за 7 день:		1595	42,62	47,01	202,91	1,408,06	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	№ Рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет с зеленым горошком	130/5	6,53	6,08	28,51	176,9	0,24	190
2	Какао на молоке	180	0,05	0,01	11,48	47,20	0,87	387
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 из морской капусты	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	8,56	48,67	2,18	65
3	Рагушки отварные	110	5,2	4,36	9,90	57,72	0,05	304
4	Котлеты рубленные куриные со сметанным соусом	50	4,94	9,35	10,85	60,31	19,55	312
5	Компот из чернослива	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	Ряженка	150	3,75	4,9	34,5	208,5	0,00	604
2	Кекс творожный	50	0,15	1,125	10,35	154	0,00	
		200	3,9	6,025	44,85	362,5		
УЖИН								
1	Помидор порционный	30	0,87	0,08	0,84	9,84	2,0	308
2	Биточки рыбные	50	1,0	3,63	11,79	142,8	0,08	441
3	Каша рисовая рассыпчатая	110	0,3	2,79	12,8	106,03	1,16	286
4	Чай с лимоном	180	0,93	0,01	11,88	51,37	8,39	383
5	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,24	10,76	70,5	0,00	122
		340	7,83	6,75	48,07	380,54	11,63	
Итого за 8 день:		1523	42,21	47,2	202,77	1,416,26	48,11	

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	Суп молочный рисовый с маслом сливочным	130/5	3,73	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	9,96	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	Огурец порционный	30	0,52	3,63	2,27	43,89	0,90	40
2	Суп гороховый с гречками	150/30	3,21	1,54	4,46	107,39	1,39	67
3	Тэфтели печеночные в сметанном соусе	50	2,65	4,75	6,25	64,45	0,82	219
4	Рис припущенный	110	1,36	5,34	16,98	91,42	3,45	317
5	Хлеб ржаной	20	3,98	0,36	10,02	52,2	0,00	123
6	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	4,21	403
		520	11,96	15,77	56,38	427,28	10,77	
ПОЛДНИК								
1	Булочка «Ванильная»	50	1,65	11,51	21,89	105,86	0,00	450
2	Варенец	150	3,2	3,28	6,13	70,89	1,05	406
		200	4,85	14,79	28,02	176,75	1,05	
УЖИН								
1	Салат овощной с зеленым горошком	30	10	2,73	13,44	62,37	3,99	82
2	Азу по татарски	150	5,4	7,3	14,0	240	0,00	282
3	Кисель	150	0,06	0,009	23,77	96,44	4,04	383
4	Хлеб ржаной	20	4,73	0,24	14,76	70,5	0,00	122
		360	15,46	10,039	51,77	398,81	5,03	
Итого за 9 день:								
		1530	42,73	47,9	203,23	1,403,47	19,23	

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 пшеничная молочная 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	Винегрет овощной	30	0,86	2,57	4,01	43,08	1,26	46
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,57	5,3	4,09	73,38	0,4	265
3	Картофельное пюре	110	1,33	7,62	14,66	129,94	0,00	297
4	Котлета рыбная в сметано-томатном соусе	50	1,0	7,63	21,49	122,8	0,08	441
5	Компот из кураги	150	1,98	0,36	10,02	42,2	4,00	505
6	Хлеб ржаной	40	1,44	3,19	10,44	69,53	2,19	70
		530	10,18	26,67	64,71	472,93	7,93	
	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	1,05	
	УЖИН							
1	Помидор порционный	30	0,87	0,08	0,84	9,84	2,0	308
2	Овощи тушеные	180	7,37	7,74	27,08	114,5	0,49	50
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	15,72	54,91	0,00	382
4	Хлеб пшеничный	30	4,73	0,94	14,72	70,5	0,00	122
5	Конфета	15	0,01	0,01	9,24	37,1		
		435	12,98	8,86	67,6	286,55	2,49	
	Итого за 10 дней:	1603	43,2	47,26	203,38	1,402,5	14,01	
	Всего за 10 дней:	15565	428,36	473,495	2033,16	14127,22	330,534	
	Среднее значение за 10 дней:	1556,5	42,836	47,4	203,316	1412,72	33,0534	
	% выполнения	100,8%	101%	100%	100%	100%		

Технологические карты блюд.

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

Пермь 2011

Разработан ГОУ ВПО «Пермская академия» им. Вагнера Ректор профессор И.П. Кориюкина
Разработано ЗАО «Уральский региональный центр питания» генеральный директор профессор А.Я.Перевалов
Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова

СОГЛАСОВАНО:

Медсестра Лескова В А Лескова В А
« 28 » сентя 2011 год