

Согласовано

медсестра

Асф

«21» ноября 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. заведующего МБДОУ №30

Пос. Эльбан от «21» ноября 2023

№ 200



**Десятидневное меню (осень- зима)
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	150	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 из морской капусты	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	Тефтели из рыбы	50/30	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	Печенье творожное	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	298,89	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	499,34	5,67	
	Итого за 1 день:	1473	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	8,97	7,15	42,07	268,6	0,31	171
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Какао с молоком	180	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
		345	14,62	7,92	87,7	480,89	0,96	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок апельсиновый	100	0,70	0,10	13,20	60,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	30	0,79	5,45	3,41	65,84	1,36	40
2	Суп куриный с клецками	150	4,67	14,55	5,73	170,62	6,66	82
3	Вермишель отварной	110	10,9	12,50	11,06	100,54	1,46	286
4	Котлетка из свинины	50	4,2	10,0	10,33	157,04	0,00	
5	Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	27,40	111,84	0,15	399
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		540	24,29	43,07	68,73	687,88	9,63	
ПОЛДНИК								
1	Снежок	150	5,04	3,94	7,36	185,07	1,26	406
2	Слойка «Уральская»	50	3,75	4,9	37,2	208,5	000	604
		200	8,79	8,84	44,56	393,57	1,26	
УЖИН								
1	Плов с мясом	160	3,07	0,03	9,20	20,2	1,54	307
2	Огурец измельченный	30	0,01	0,00	2,0	10,0	0,48	309
3	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
4	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		400	6,19	0,36	47,19	185,81	3,18	
	Итого за 2 день:	1485	54,59	60,29	261,135	1,808,15	19,03	

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	№ рецен-туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет натуральный	130	17,9	25,5	3,69	316,3	0,49	188
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Сыр порционный	8						
4	Масло сливочное	5						
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
		353	22,95	27,21	49,02	533,44	0,77	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	100	0,5	0,00	12,7	55	4,0	408
ОБЕД								
1	Салат овощной с горошком	30	0,68	5,46	5,37	69,14	3,42	1
2	Суп вермишелевый	150	1,32	3,07	6,96	60,84	2,73	65
3	Оладьи из печени по –кунцевски в молочном соусе	50	8,04	8,12	9,68	160	4,73	409
4	Рис припущенный	110	5,07	3,40	28,79	166,2	0,29	163
5	Хлеб ржаной	40	3,13	0,57	15,8	42,65	0,00	604
6	Компот из чернослива	150	0,33	0,20	20,87	50,58	0,28	403
		640	18,57	20,82	87,47	539,41	11,45	
ПОЛДНИК								
1	Печенье	50	3,19	1,82	45,47	211,03	0,00	450
2	Ряженка	150	0,9	3,94	7,36	85,07	1,26	406
		200	4,09	5,76	52,83	296,1	1,26	
УЖИН								
1	Тефтели из мясо с рисом»Ежики»	50	4,40	6,02	5,73	102,7	0,56	265
2	Картофельное пюре	140	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
3	Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	60,0	409
4	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		400	9,48	9,68	59,44	383,02	64,01	
	Итого за 3 день:	1593	55,59	60,47	261,44	1,806,971	81,49	

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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная из геркулеса жидкая с маслом сливочным	130	6,17	5,85	27,63	187,9	0,29	162
2	Чай с молоком	180	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Масло сливочное	5						
	2-ОЙ ЗАВТРАК	345	10,53	6,19	63,07	350,4	0,85	
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	30	0,75	5,49	14,17	89,14	0,98	50
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,44	7,64	18,88	121,04	3,86	71
3	Вермишель отварная	110	4,49	5,29	31,27	187,9	0,00	306
4	Котлета рыбная с томатным соусом	50	6,79	3,52	14,8	189,04	0,07	226
5	Компот из изюма	150	0,8	0,8	20,8	90,0	20,0	90
6	Хлеб ржаной	40	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
	ПОЛДНИК	530	20,4	23,31	115,72	759,77	24,91	
1	Варенец	150	5,6	4,38	8,18	94,52	1,40	406
2	Пряник	50	0,15	1,125	10,35	54	0,00	-
	УЖИН	200	5,75	5,505	18,53	148,52	1,40	
1	Запеканка картофельная с мясом и сливочным маслом	160	14,2	24,75	18,80	343,9	0,03	251
2	Салат из свежих огурцов измельченный	30	0,32	0,008	2,0	5,6	0,6	
3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Кисель	180	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
	Итого за 4 день:	1475	54,74	60,175	263,15	1,809,2	29,19	

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	Запеканка рисовая с молочным соусом	130	6,6	7,78	36,5	270,6	0,44	174
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Сыр порционный	8						
5	Какао со сгущенным молоком	180	2,69	0,80	26,04	122,12	0,38	389
		353	12,33	8,9	82,22	486,12	0,82	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат морковный с яблоком перетертый	30	3,81	4,0	1,41	56,9	1,47	233
2	Суп рисовый с курицей	150	0,84	4,96	4,0	55,0	6,38	60
3	Жаркое по домашнему	110	16,76	20,8	13,25	197,9	1,47	271
4	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	399
5	Хлеб ржаной	40	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		480	25,1	30,33	61,86	504,20	9,47	
ПОЛДНИК								
1	Печенье	50	5,5	5,98	34,64	250,2	0,00	604
2	Питьевой йогурт	150	6,04	4,94	7,36	149,0	1,26	406
		200	11,54	10,92	44	399,2	1,26	
УЖИН								
1	Пудинг овощной	180	3,07	10,5	25,58	209,9	13,47	95
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
		390	6,18	10,83	60,57	365,51	14,63	
Итого за 5 день:		1423	54,65	60,98	261,35	1,810,7	30,18	

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 сгущенным молоком	130	10,75	5,49	32,3	213,65	0,30	195
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
		345	13,79	5,81	67,23	368,66	0,30	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок апельсиновый	100	0,70	0,10	13,20	60,00	4,00	408
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	30	0,98	5,4	5,7	67,17	9,19	3
2	Суп лапша по-домашнему	150	2,46	7,51	9,42	74,16	1,87	67
3	Рис припущенный с маслом сливочным	110	2,48	5,44	31,92	190,63	0,00	304
4	Гуляш из курицы	50	3,79	2,52	9,8	89,04	0,07	226
5	Компот из кураги	150	1,02	0,00	21,76	91,14	0,00	394
6	Хлеб ржаной	40	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		530	13,86	21,44	94,4	594,79	11,13	
	ПОЛДНИК							
1	Печенье творожное	50	3,54	2,82	25,0	219,8	0,00	603
2	Молоко пастеризованное	150	5,03	5,74	9,07	108,1	0,45	405
		200	8,57	8,56	34,07	327,9	0,45	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые с маслом сливочным	160	10,58	22,32	10,9	258,8	3,67	244
2	Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94	60	409
3	Хлеб пшеничный	30	0,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		370	12,17	22,72	54,47	456,64	11,67	
	Итого за 6 день:	1445	54,05	60,63	263,37	1,807,99	27,55	

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 с маслом сливочным	130	3,37	9,56	41,62	307,9	0,48	173
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Чай молоко	180	1,25	0,01	15,84	68,49	0,52	384
		345	7,66	9,89	77,14	470,39	1,0	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	406
ОБЕД								
1	Салат морковный и яблоком	30	11	5,85	5,02	64,62	1,89	46
2	Суп картофельный с гречками	150/30	1,25	5,41	4,30	52,96	4,99	82
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	10,38	1,2	28,1	228,72	0,00	179
4	Гренки пшеничные	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
5	Гуляш мясной	50/20	5,36	22,13	2,22	163,6	0,38	246
6	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	6,40	67,93	0,21	403
7	Хлеб ржаной	20	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		540	34,4	35,63	81,52	754,48	7,47	
ПОЛДНИК								
1	Слойка «Уральская»	50	2,18	4,50	21,30	173,40	0,00	424
2	Снежок	150	5,04	3,94	7,36	85,06	1,26	406
		200	7,22	8,44	28,66	258,4	1,26	
УЖИН								
1	Биточки пшеничные с яблоком и стученным молоком	180	2,73	6,88	28,97	263,1	0,30	172
2	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Кисель	180	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
		380	6,77	7,2	83,9	418,11	0,30	
	Итого за 7 день:	1465	54,55	61,26	261,32	1,947,4	12,03	

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшенной с маслом сливочным	130	15,7	22,7	18,60	361,7	0,22	190
2	Какао на молоке	180	2,61	0,45	23,95	118,29	0,65	387
3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Сыр порционный	8						
5	Масло сливочное	5						
	2-ОЙ ЗАВТРАК	353	21,35	23,47	62,23	573,99	0,87	
1	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	30	1,35	6,01	2,14	86,08	6,14	4
2	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	10,6	4,07	6,96	70,8	2,73	65
4	Запеканка из печени с рисом с молочным соусом	50/20	3,91	5,52	11,77	90,46	14,32	312
5	Компот из чернослива	150	0,8	0,6	19,0	84	0,5	90
6	Хлеб ржаной	40	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
	ПОЛДНИК	550	24	21,07	61,32	483,39	23,93	
1	Ряженка	150	4,5	5,88	34,64	250,2	0,00	604
2	Печенье песочное	50	0,15	1,125	10,35	54	0,00	-
	УЖИН	200	4,65	7,005	44,99	304,2		
1	Овощная запеканка	180	4,04	8,83	47,9	238,3	0,15	441
2	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
	Итого за 8 день:	1493	54,61	61,0	261,53	1,801,49	28,11	

День: 9

Неделя: Четверг

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ ш/п	Прём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Каша манная с маслом сливочным	130	8,85	9,56	31,62	307,9	0,48	173
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Кофейный напиток с молоком стуженным	180	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
		345	13,9	11,27	76,95	525,04	0,76	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	30	0,79	5,45	3,41	65,84	1,36	40
2	Суп гороховый – пюре с гренками	150/30	1,51	1,92	5,83	46,7	1,74	69
3	Тефтеля рыбная в сметанном соусе	50	15,11	3,85	8,75	90,23	1,15	219
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	2,04	5,01	10,97	137,13	0,17	317
5	Хлеб ржаной	20	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
6	Компот из изюма	150	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	403
		540	25,95	17,32	96,31	607,13	4,7	
	ПОЛДНИК							
1	Печенье	50	5,19	11,82	25,47	111,04	0,00	450
2	Варенец	150	5,04	3,94	7,36	85,07	12,6	406
		200	10,23	15,88	32,83	296,11	12,6	
	УЖИН							
1	Салат овощной измельченный	30	0,50	3,66	2,9	46	16,52	91
2	Хлеб ржаной	20	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Макаронны отварные с маслом сливочным	160	1,01	2,3	10,0	94	0,00	
5	Напиток из шиповника	150	0,68	0,00	13,05	94,90	06,0	409
		360	7,33	16,28	61,63	428,9	17,12	
	Итого за 9 день:	1445	54,91	60,75	261,42	1,812,18	39,18	

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. Корюкина
Разработано ЗАО «Уральский региональный центр питания» генеральный директор профессор А.Я.Перевалов
Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова

СОГЛАСОВАННО:

Медсестра Лескова Лескова В.А.

«27» ноября 2023 год