

Утверждено:
Директор
АНО ДО «Счастливое детство»



Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Примерное меню

Для детей посещающих дошкольное учреждение
с режимом работы 10.5 - 12 часов
в возрасте от 1,5 до 3 лет, период март-август.

Источники: Номера рецептур по меню соответствуют сборнику Лапшиной В.Т.

1/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутьельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Говядина 1 категории бескостная, замороженная. Потери на зачистку-1,5%, на размораживание-9,0%
- Цыплята-бройлеры 1 категории потрошенные, замороженные. Потери при холодной обработке тушки -14,2%, на размораживание -5,1%. Филе цыплят-бройлеров(замороженное) с техническими потерями - 2%.
- Треска потрошенная обезглавленная замороженная (потери на размораживание -5%), отходы и потери при холодной обработке данного сырья в филе со шкурой -24%, в филе без шкуры-27%, возможно использование филе трески или филе трески в «глазури», с учетом изменения потерь.
- Возможно использование крупнокусковых замороженных полуфабрикатов из говядины, филе цыплят-бройлеров охлажденное и другого сырья. При расчетах массы сырья в брутто необходим перерасчет сырья по брутто. (табл.17,21 и 24 Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий. Сборника технологических нормативов 1996).
- Молоко, пастеризованное 3,2% жирности.
- Масло сладко-сливочное 82,5% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности. Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
- Макароны изделия группы А.
- Соки детские. Агуша. Для питания детей с 5-ти месяцев, витаминизированные. Производитель:ОАО « Бимм-Билль-Данн». Россия.
- Печенье Детское «Чипа»-экстрамалышок или «Бегемотик Бонди» обогащенное кальцием. Производитель: ООО «КДВ Минусинск». Россия. Для детей с 5-ти месяцев.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углево		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,150/3	5,7	7,42	20,5	172	1,54
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,020/0.003	1,51	3,05	10,3	74	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	10,17	13,68	45,49	346	2,87

Обед

1	132.	Рассольник ленингр. с перл. и сметаной	0,150/5	2,2	2,87	12,53	78	4,8
2	436.	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	0,140 (42/98)	15,19	5,98	15,23	179	5,94
3	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	5,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,525	20,17	9,31	67,22	433	16,74

полдник

1	0.13	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,015	1,26	1,71	10,5	60	0,03
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,78	3,37	17,28	108	0,08
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,2	5,24	5,28	32,68	191	5,11

Ужин

1	16.2	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,7	0,72	28	1,33
2	315	Запеканка рисовая с творогом	0,100	5,38	6,83	28,81	201	0,04
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,41	9	11,98	75,17	450	2,91

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,17	13,68	45,49	346	2,87
обед	0,525	20,17	9,31	67,22	433	16,74
полдник	0,2	5,24	5,28	32,68	191	5,11
ужин	0,41	9	11,98	75,17	450	2,91
Итого за день	1,485	44,58	40,25	220,56	1420	27,63

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<i>Завтрак</i>								
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,150/3	4,95	5,83	20,65	155	1,27
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,35	13,4	16,49	48,29	397	3,28
<i>Обед</i>								
1	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,150/6	1,71	2,69	4,67	53	12,43
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,060	8,5	7,96	1,91	112	1,57
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,080	2,83	4,3	15,29	116	0
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,015	0,1	0,01	0,28	2	0,52
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88	0,31
Итого по группе			0,515	16,11	15,32	52,87	423	14,83
<i>полдник</i>								
1	672.	Гренки с сахаром	0,030	2,39	2,88	10,57	83	0,09
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,215	6,78	6,5	35,65	238	6,3
<i>Ужин</i>								
1	19.1	Салат из свежих помидоров с раст.маслом	0,040	0,42	2,78	1,44	33	8,55
2	382	Филе трески припущен, запеченное с яйцом	0,060	9,33	4,65	1,73	87	0,37
3	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,41	13,85	12,55	33,68	313	12,39

Итого по группам питающихся

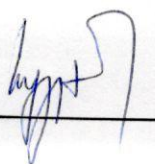
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	13,4	16,49	48,29	397	3,28
обед	0,515	16,11	15,32	52,87	423	14,83
полдник	0,215	6,78	6,5	35,65	238	6,3
ужин	0,41	13,85	12,55	33,68	313	12,39
Итого за день	1,49	50,14	50,86	170,49	1371	36,8

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<i>Завтрак</i>								
1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,150/3	4,98	6,46	19,59	157	1,56
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	11,99	15,02	44,72	362	2,89
<i>Обед</i>								
1	139.	Суп картофельный с горохом вегетарианский	0,150	3,13	2,64	13,52	83	3,76
2	485	Голубцы ленивые	0,140	11,44	11,67	8,64	186	17,55
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	572.	Гарнир из св.огурцов и помидор (2-в)	0,030	0,28	0,04	0,94	6	2,62
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,56	17,31	15,82	56,23	426	25,06
<i>полдник</i>								
1	678.	Шарлотка с яблоками	0,050	2,59	3,78	16,16	116	0,76
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,135/3	3,91	3,37	8,66	85	0,4
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,235	6,7	7,3	29,97	224	3,66
<i>Ужин</i>								
1	49.1	Салат из отв.моркови с яблоком с сахаром	0,040	0,41	0,07	4,96	23	2,43
2	358.	Сырники из творога	0,080	12,91	8,63	11,29	178	0,2
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	686	Чай с лимоном	0,200/10/7	0,12	0,02	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,41	16,74	11,14	50,37	362	5,65

Итоги по группам питающихся

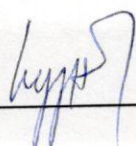
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	11,99	15,02	44,72	362	2,89
обед	0,56	17,31	15,82	56,23	426	25,06
полдник	0,235	6,7	7,3	29,97	224	3,66
ужин	0,41	16,74	11,14	50,37	362	5,65
Итого за день	1,535	52,74	49,28	181,29	1374	37,26



Примерное двухнедельное меню для детского сада "Почемучка",
дети 1,5-3 лет, март-август месяцы.
(Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<i>Завтрак</i>								
1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,150/3	6,23	5,97	27,72	191	1,27
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,020/0.003	1,51	3,05	10,3	74	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,35	11,86	13,37	55,57	391	3,02
<i>Обед</i>								
1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,150	2,14	1,78	12,15	69	3,45
2	489	Пагу из цыплят-бройлеров	0,140(35/105)	9,66	12,23	13,81	200	17,82
3	576.	Гарнир из св. помидоров с р/м	0,025/2	0,27	2,05	0,95	24	5,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	707.	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86	0,31
Итого по группе			0,525	15,22	16,42	57,63	431	27,2
<i>полдник</i>								
1	793.	Кекс "Столичный"	0,030	1,82	5,55	13,21	114	0
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,78	3,37	17,28	108	0,08
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,215	5,8	9,12	35,39	245	5,08
<i>Ужин</i>								
1	25.2	Салат "Степной" со св.огурцом, з/л и р/м	0,040	0,6	2,78	2,99	39	5,42
2	394.	Тефтели(Ежики) из трески с рисом	0,080	9	2,34	9,6	93	0,51
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	27,62	123	100
Итого по группе			0,4	14,39	8,22	64,43	389	106,12
Итоги по группам питающихся								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,35	11,86	13,37	55,57	391	3,02
обед			0,525	15,22	16,42	57,63	431	27,2
полдник			0,215	5,8	9,12	35,39	245	5,08
ужин			0,4	14,39	8,22	64,43	389	106,12
Итого за день			1,49	47,27	47,13	213,02	1456	141,42



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,150/3	7,48	6,83	29,15	208	1,27
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	686.	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,03	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,35	10,97	12,27	49,65	353	4,16

Обед

1	110.	Борщ со св. капустой на м/б со сметаной	0,150/5	1,72	2,75	3,94	53	6,12
2	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,120	9,09	10,16	17,81	202	2,85
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,015	0,1	0,01	0,28	2	0,52
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,41	0,09	25,31	105	0
Итого по группе			0,525	14,09	15,25	60,76	443	9,63

полдник

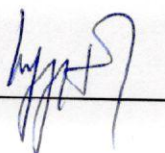
1	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80	0,03
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,205	6,07	5,9	39,08	235	6,24

Ужин

1	51.1	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,040	0,4	3,38	3,5	47	3,8
2	240.	Котлеты из овощей	0,100	3,56	5,47	13,46	115	10,82
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,4	6,7	10,2	56,04	353	15,98

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,97	12,27	49,65	353	4,16
обед	0,525	14,09	15,25	60,76	443	9,63
полдник	0,205	6,07	5,9	39,08	235	6,24
ужин	0,4	6,7	10,2	56,04	353	15,98
Итого за день	1,48	37,83	43,62	205,53	1384	36,01



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,150/3	4,37	5,81	24,49	168	1,27
2	2.11	Бутерброд с абрикосовым джемом	0,020/0.010/3	1,56	3,05	17,46	102	0,24
3	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,35	5,99	8,88	51,94	310	1,54

Обед

1	135.	Суп из овощей на м/б со сметаной	0,150/5	1,82	2,76	7,39	59	6,4
2	438.	Азу из говядины без сол.огурцов	0,140 (35/105)	12,76	7,01	13,79	174	5,47
3	576.	Гарнир из св. помидоров с р/м	0,025/2	0,27	2,05	0,95	24	5,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,180	0,68	0,04	28,83	118	0,18
Итого по группе			0,525	17,51	12,22	60,98	427	17,67

полдник

1	0.13	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,015	1,26	1,71	10,5	60	0,03
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,2	5,1	5,28	29,98	190	6,24

Ужин

1	49.1	Салат из отв.моркови с яблоком с сахаром	0,040	0,41	0,07	4,96	23	2,43
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,100	13,04	10,08	21,56	236	0,18
3	626.	Соус из кураги	0,030	0,14	0	5,62	25	0,12
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	686	Чай с лимоном	0,200/10/7	0,12	0,02	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,4	15,99	10,41	57,1	396	5,56

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	5,99	8,88	51,94	310	1,54
обед	0,525	17,51	12,22	60,98	427	17,67
полдник	0,2	5,1	5,28	29,98	190	6,24
ужин	0,4	15,99	10,41	57,1	396	5,56
Итого за день	1,475	44,59	36,79	200	1323	31,01

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,150/3	5,7	7,42	20,5	172	1,54
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	12,03	16,04	45,49	375	2,93

Обед

1	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,150/5	1,71	2,69	4,67	53	12,43
2	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,120	11,45	14,96	21,68	260	2,06
3	572.	Гарнир из св.огурцов и помидор (2-в)	0,030	0,28	0,04	0,94	6	2,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминолизир	0,180	0,9	0	19,44	79	10,8
Итого по группе			0,51	16,32	18,05	56,75	450	27,91

полдник

1	806.	Коржики молочные	0,030	1,93	3,46	17,19	115	0,02
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,78	3,37	17,28	108	0,08
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,215	5,91	6,98	39,62	246	2,6

Ужин

1	388.	Биточки из трески	0,050	6,41	1,92	4,64	61	0,21
2	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
3	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/12	0,06	0,01	11,99	48	0,03
Итого по группе			0,41	11,6	8,79	45,29	309	3,82

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	12,03	16,04	45,49	375	2,93
обед	0,51	16,32	18,05	56,75	450	27,91
полдник	0,215	5,91	6,98	39,62	246	2,6
ужин	0,41	11,6	8,79	45,29	309	3,82
Итого за день	1,485	45,86	49,86	187,15	1380	37,26

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,150/3	4,95	5,83	20,65	155	1,27
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,020/0.003	1,51	3,05	10,3	74	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,35	10,58	13,23	48,5	355	3,02

Обед

1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,150	3,84	3,95	13,55	107	0,58
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом	0,050	5,7	4,3	3,65	76	0,98
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,100	1,94	3,82	9,56	88	3
5	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,015	0,1	0,01	0,28	2	0,52
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,555	14,88	14,37	68,95	472	5,6

полдник

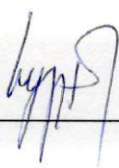
1	672.	Гренки с сахаром	0,030	2,39	2,88	10,57	83	0,09
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,135/3	3,91	3,37	8,66	85	0,4
3	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,215	6,75	6,35	23,28	189	30,49

Ужин

1	20.2	Салат из св. помидоров и огурцов с р/м	0,040	0,34	2,75	1,05	30	5,15
2	358.	Сырники из творога	0,080	12,91	8,63	11,29	178	0,2
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,4	17,36	13,91	62,9	453	6,89

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,58	13,23	48,5	355	3,02
обед	0,555	14,88	14,37	68,95	472	5,6
полдник	0,215	6,75	6,35	23,28	189	30,49
ужин	0,4	17,36	13,91	62,9	453	6,89
Итого за день	1,52	49,57	47,86	203,63	1469	46



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	0,150/3	6,23	5,97	27,72	191	1,27
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,35	15,36	16,57	55,5	435	3,22

Обед

1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,150	2,14	1,78	12,15	69	3,45
2	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,050	10,37	8,55	2,19	136	0,52
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,100	1,57	5,68	8,67	91	6,58
5	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	5,62
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88	0,31
Итого по группе			0,538	17,33	18,89	54,7	464	16,48

полдник

1	793.	Кекс "Столичный"	0,030	1,82	5,55	13,21	114	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,215	5,66	9,12	32,69	244	6,21

Ужин

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,57	2,74	3,34	40	3,8
2	478.	Рулет картофельный с рыбным фаршем	0,100	6,95	5,06	14,79	134	2,35
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/12	0,06	0,01	11,99	48	0,03
Итого по группе			0,4	9,97	9,25	42,74	293	6,19

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	15,36	16,57	55,5	435	3,22
обед	0,538	17,33	18,89	54,7	464	16,48
полдник	0,215	5,66	9,12	32,69	244	6,21
ужин	0,4	9,97	9,25	42,74	293	6,19
Итого за день	1,503	48,32	53,83	185,63	1436	32,1

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,150/3	4,66	5,83	20,19	152	1,27
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	10,99	14,45	45,18	355	2,66

Обед

1	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,150/5	1,92	2,82	7,09	72	5,6
2	440	Говядина, тушеная с капустой и овощами	0,140(45/95)	15,56	14,67	11,37	243	12,09
3	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,015	0,1	0,01	0,28	2	0,52
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,515	19,63	17,89	49,27	449	19,33

полдник

1	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80	0,03
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,205	5,52	5,8	33,73	210	3,74

Ужин

1	19.1	Салат из свежих помидоров с раст.маслом	0,040	0,42	2,78	1,44	33	8,55
2	333.	Макароны с тертым сыром Российским и маслом	0,120/5	6,39	7,56	26,25	200	0,07
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	27,62	123	100
Итого по группе			0,4	10,53	10,94	74,99	450	108,62

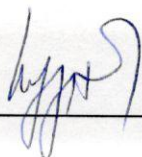
Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,99	14,45	45,18	355	2,66
обед	0,515	19,63	17,89	49,27	449	19,33
полдник	0,205	5,52	5,8	33,73	210	3,74
ужин	0,4	10,53	10,94	74,99	450	108,62
Итого за день	1,47	46,67	49,08	203,17	1464	134,35

Примерное двухнедельное меню для детского сада "Почемучка",
дети 1,5-3 лет, март-август месяцы.
(Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итого за период	467,57	468,56	1970,47	14077	559,84
Среднесуточный за период	46,76	46,86	197,05	1408	55,98
в т.ч. жив.белки	30,21				

13% 30% 56% от калорийности



Распределение калорийности по приемам пищи. Дети 1,5 до 3 лет, на период март-август месяцы.

1-я неделя

завтрак	1849	26,4%
обед	2156	30,8%
полдник	1133	16,2%
ужин	1867	26,6%
Итого:	7005	100,0%

2-я неделя

завтрак	1830	25,9%
обед	2262	32,0%
полдник	1079	15,2%
ужин	1901	26,9%
Итого:	7072	100,0%

Количество продуктов, используемых для приготовления
меню по госплан. нетто
3-Лет, март-август

Организация

ДС "Почемучка"

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	450	450	308	481	410	470	310	280	478	664	445	380	4226	422,6
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	40	40	22	0	120	0	0	90	0	120	0	0	352	35,2
3	Сметана 15%	г	11	11	13	12	17	0	20	6	6	0	10	10	94	9,4
4	Сыр твердый и мягкий	г	6,4	6	0	12	0	0	12	0	12	0	0	27	63	6,3
5	Мясо говяд. б/к1 кат. (на кости)	г	75	55	97	0	64	0	53	97	0	38	0	96	445	44,5
6	Цыплята-бройлеры 1 кат.	г	27	24	0	63	0	56	0	0	69	0	68	0	256	25,6
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	37	0	65	0	62	0	0	43	0	39	0	209	20,9
8	Яйцо куриное диетическое	г	24	24	5	26	35	10	9	12	2	11	43	0	153	15,3
9	Картофель	г	187	140	206	132	50	139	218	147	140	90	204	100	1426	142,6
10	Овощи, зелень	г	325	260	143	163	232	141	251	170	139	120	170	257	1786	178,6
11	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	100	50	102	50	138	100	50	65	100	65	820	82
12	Фрукты(плоды) сухие	г	11	11	16	0	0	30	18	34	0	16	10	20	144	14,4
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	0	180	0	180	0	0	180	0	0	0	720	72
14	Напитки витаминизированные	г	50	50	10	0	0	0	10	10	0	0	0	0	30	3
15	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	50	50	40	80	40	40	40	40	40	40	80	40	480	48
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	100	100	73	66	86	70	81	70	81	106	33	70	736	73,6
17	Крупы (злаки) бобовые	г	43	43	69	25	48	39	50	40	60	30	30	25	416	41,6
18	Макаронные изделия группы А	г	12	12	0	40	0	13	0	0	0	20	13	44	130	13
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	29	0	5	37	27	5	2	30	23	24	3	156	15,6
20	Мука картофельная (крахмал)	г	3	3	0	0	0	0	9	2	0	9	0	0	20	2
21	Масло коровье сладкосливочное	г	21	21	14	22	18	23	19	10	21	21	41	16	205	20,5
22	Масло растительное	г	11	11	13	11	6	13	15	15	13	8	9	7	110	11
23	Кондитерские изделия	г	20	20	30	0	0	0	20	30	0	0	0	50	130	13
24	Чай, включая фиточай	г	0,6	0,6	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5	5	0,5
25	Какао-порошок	г	0,6	0,6	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6
26	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1,2	1,2	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	6	0,6
27	Сахар	г	47	47	33	26	69	41	40	42	44	69	38	56	458	45,8
28	Соль пищевая поваренная	г	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6