

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка - детский сад первой категории № 7 "Город Детства"



Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/доу
 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011-2012.
 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (Сборник технических нормативов) Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -2015-2016.

Перспективное меню на осенне-зимний период 2025-26г. 1,5-3 лет

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетич.ценнь	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	1- день							
	запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	соус сметанный сладкий	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,011	372
	кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	415
	итого за завтрак:	215	11,13	8,24	24,96	208	0,411	
2-й завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	386
							0	
	итого за 2-й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	
обед								
	Суп пшенный с картофелем на м/б	150	3,29	2,41	9,79	80,85	4,95	86
	Голубцы ленивые запечен в том.соусе	135	10,6	6,81	15,04	164	0,29	315
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	итого за обед:	505	15,94	10,015	73,51	469,7	5,54	
полдник	каша молочная рисовая жидкая	160	2,12	3,89	26,86	151		199
	пряники	40	2,36	1,88	30	146,4		104
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	итого за полдник:	350	2,19	5,78	63,96	326,4	1,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1165	29,64	24,415	171,74	1045,9	17,371	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	2- день							
	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,65	0,68	101
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	итого за завтрак:	330	6,92	4,42	34,4	206,15	2,1	
2-й завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	386
	итого за 2-й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	
обед	салат из отварн. свеклы и зелен горошка	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	35
	борщ из св. капусты с картоф.на м/б	150	1,09	2,95	7,645	61,5	6,17	63
	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171		219
	мясо свинин туш с овощ в томат(1-н)	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
	бефстроганов из говяж печени (3-н)	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	294
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
полдник								
	итого за обед:	855	44,39	36,255	100,565	907,31	13,59	
	Маннны биточки	95	6,39	4,69	37,81	117	0,49	213
	Кисель фруктовый	150	1,43	0,05	22,65	92,7	0,82	400
	итого за полдник:	245	7,82	4,74	60,46	209,7	1,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1525	59,51	45,795	204,735	1364,96		

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	3- день							
	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,4	127	0,15	229
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	коф.напиток со сгущ.молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,34	415
	икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,38	27,84	2,21	54
итого за завтрак:		285	10,61	14,68	33,77	309,34	2,7	
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75		15,15	64	3	
	Салат из соленых помидор с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	суп - лапша домашняя с мясом птицы	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	94
	Жаркое по -домашнему	170	20,8	5,33	18,05	205	7,26	292
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
полдник								
	итого за обед:	580	27,81	11,205	74,92	515,12	10,08	
	Каша пшенная молочная	160	3,46	4,57	24,7	154		199
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	Печенье	40	2	4,7	29,8	173,5		103
итого за полдник:		350	5,53	9,28	61,6	356,5	1,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1365	44,7	35,165	185,44	1244,96		

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	4- день							
	вермишель сладкая	155	7,57	4,63	36,31	217	0,15	219
2-й завтрак	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,34	416
	итого за завтрак:	305	10,72	7,35	49,27	306	0,49	
	фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	386
обед								
	итого за 2-й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	
	салат из отварной моркови с яблоками	40	0,50	0,038	4,65	20,9	32,7	41
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	11,08	73
	котлеты мясные рубленые	75	8,93	6,74	8,97	132,0	0,1	299
	каша ячневая рассыпчатая	120	3,83	3,55	24,7	146,00		330
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
	итого за обед:	605	19,6	14,053	92,09	574,7	44,18	
	вареники ленивые	65	8,91	7,89	9,21	144	0,120	244
	соус сметанный сладкий	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,011	372
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	итого за полдник:	230	9,2	8,7	17,2	173	1,551	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1235	39,9	30,4	167,9	1095,5	56,221	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	5- день							
	Каша манная вязкая с маслом	155	3,4	3,96	22,94	141		182
2-й завтрак	хлеб с сыром (порцион)	45	4,73	6,88	14,56	139		3
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	итого за завтрак:	350	8,2	10,85	44,6	309	1	
обед	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75		15,15	64	3	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,03	23,92	2,2	20
	суп гороховый с куриным мясом	150	3,29	2,41	9,79	80,85	4,65	87
	биточки рыбные запеченные в томатном соусе	65	7,61	2,45	5,33	74	0,2	271
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	339
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
	итого за обед:	575	16,08	6,035	78,46	495,12	19,5	
	пирожки печеные с повидлом	50	3,64	6,26	26,96	179	0,02	437
	варенец	150	4,35	3,75	6,15	76	1,8	99
	итого за полдник:	200	8,0	10,0	33,11	255	1,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1275	33,0	26,9	171,32	1123,12	25,7	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	6- день							
	Суп молочный с овсянными хлопьями	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	101
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7		
2-й завтрак	кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	415
	итого за завтрак:	330	8,72	6,24	42,85	264,3	0,96	
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75		15,15	64	3	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	1,61	1,7	10,29	62,85	3,45	89
	Рагу овощное	170	16,2	13,28	11,03	228	7,26	362
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
	итого за обед:	540	23,15	15,775	70	515,7	11,01	
	сырники из творога	60	8,91	7,89	9,21	144	0,12	245
	соус сметанный сладкий	30	0,4	1,2	1,8	22,2	0,011	372
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	итого за полдник:	240	9,38	9,1	18,11	195,2	1,551	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1260	42	31,115	146,11	1039,2	16,521	

прием пищи								
	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	7- день							
	суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,91	14,13	108,9		100
хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1	
2-й завтрак	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	итого за завтрак:	330	6,51	4,25	35,15	206,6	1,42	
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75		15,15	64	3	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,03	23,92	2,2	20
	щи из свежей капусты с картоф. на м/б	150	1,04	2,93	5,09	50,9	11,08	73
	суфле из отварного мяса с рисом (2 н)	180	11,6	8,94	13,07	179	0,12	295
	гуляш из отварного мяса(4 неделя)	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,6	30,3	177	12,11	330
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1	
полдник								
	итого за обед:	830	38,79	30,715	102,13	844,62	26,4	
	Блинчики с маслом и сгущенкой	60	2,61	4,82	14,94	114	0,11	430
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,1	419
	итого за полдник:	210	7,19	8,9	22,52	199	2,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1520	53,24	43,865	174,95	1314,22	6,63	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	8- день							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,4	127	0,1	229
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,02	414
2-й завтрак	икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,38	27,84	3,4	54
	хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:	285	10,88	22,47	29,03	360,84	3,5	
	фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	386
обед								
	итого за 2-й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	10,2	45
	суп с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	4,95	91
	тефтели с рисом, мясные	120	8,87	9,83	11,71	171	0,85	304
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
	итого за обед:	530	14,75	15,115	71,04	484,92	16,3	
	каша ячневая вязкая молочная	155	3,30	4,06	21,24	135	0,68	182
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	пряники	40	2,36	1,88	30	146,4		104
	итого за полдник:	345	5,7	5,95	58,34	310,4	2,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1255	31,7	43,915	167,72	1197,96	31,9	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	9- день							
	пудинг из творога с яблоками	65	6,82	6,03	7,37	111	0,7	254
	соус сметанный сладкий	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,011	372
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,34	416
2-й завтрак								
	итого за завтрак:	230	10,18	9,5	21,21	200	1,051	
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75		15,15	64	3	
	салат из отварной моркови и яблок	40	0,50	0,038	4,65	20,9	32,7	41
	Суп картофельный с крупой	150	3,07	3,21	9,68	80,0	0,1	86
	рыба запеченая с морковью (2-я)	60	6,6	2,91	2,53	63,0	1,31	267
	Рыба соленая (4-я неделя)	25	4,25	2,13		36,0	1,31	8
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	339
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
полдник								
	итого за обед:	595	21,80	12,28	79,2	516,2	47,82	
	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146		182
	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	415
	Печенье	40	2	4,7	29,8	173,5		103
	итого за полдник:	345	8,82	11,02	66,24	403,5	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1320	41,55	32,803	181,8	1183,72	52,151	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	10- день							
	каша манная вязкая	155	3,4	3,96	22,94	141		182
2-й завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		3
	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	итого за завтрак	350	4,8	10,85	44,6	309	1,42	
	фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	386
обед								
	итого за 2-й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	
	салат из свеклы с зел.горошком	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,72	35
	Борщ со св. капустой и картоф(на м.б.)	150	1,09	2,95	7,645	61,5	6,17	63
	плов из мяса птицы	160	16	14,78	26,77	304,0	0,93	321
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1
	итого за обед:	570	23	20,965	85,765	625,3	11,12	
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	кисломолочные продукты (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
итого за весь								
среднее значение	итого за полдник:	200	7,99	10,01	33,26	255	0,45	
содержание б	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1215	36,17	42,205	172,9	1231,1	22,99	
период в % от калорийности			417,2	356,6	1744,6	11851,7	229,5	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011-2012.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (Сборник технических нормативов)

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -2015-2016.