

Утверждаю

ИП Козлов В.И.



Согласовано

Руководитель ДУ № 29



**Примерное десятидневное меню летне-осеннего периода для дошкольных образовательных учреждений
муниципального образования**

Ленинградский район

(возраст от 1 года до 3 лет)

день первый: понедельник
 неделя: первая
 сезон: летне-осенний
 возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	100/4	3,73	6,32	28,98	187,87	0,83	181
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/8/20	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6/7
25%	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	287	9,87	14,93	48,37	367,87	2,07	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
35%	помидор свежий порциями	45	0,29	0	0,93	4,68	3,6	
	картофель тушёный	110	2,35	6,52	17,08	136,4	8	144
	котлета мясная из говядины	65	10,09	7,66	10,44	150,58	0,09	
	компот из свежих плодов + вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	620,00	20,88	19,2	82,23	584,73	52,63	
полдник:	булочка веснушка	50	3,9	3,06	26,93	151		456
15%	молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	итого за приём:	200	8,4	6,81	33,98	230,5	2,05	
	итого за день:	1187,00	39,47	40,94	172,42	1218,3	64,75	

день :вторник

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,83	0,73	99
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
25%	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за приём:	325	8,09	9,7	30,78	243,03	1,71	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,58	4,67	10,37	90	8,27	63
35%	огурец свежий	45	0,29	0	0,93	4,68	3,6	
	плов из отварной птицы	100/60	15,12	12,76	26,04	304	0,41	321
	компот из свежих фруктов +С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб пшеничный	18	1,44	0,27	7,21	37,08	0	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87	0	
	итого за приём:	608	20,59	18,21	77,26	579,83	48,57	
полдник:	вареники ленивые со сметаной и сахаром	100/6/9	15,46	7,75	25,95	235,22	0,2	244
15%	ряженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05	420
	итого за приём:	266	19,81	11,5	31,95	305,22	1,25	664
	итого за день:	1279,00	48,81	39,41	147,83	1163,28	59,53	

день :среда

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3	запеканка из творога	90	15,78	10,84	15,43	222,3	0,21	251
завтрак:	сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	0,04	
25%	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	245,00	19,06	14,31	28,57	319,3	1,45	
2-завтрак	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,74	83,8	6,6	88
35%	салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	тефтеля мясная из говядины с соусом	60/15	4,77	5,48	6,03	92,75	0,26	304
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	645,00	13,64	14,69	81,21	511,82	59,02	
полдник:	каша гречневая с сахаром	80	4,55	1,22	23,03	121,29		177
15%	пряник	22,5	1,45	1,84	15,36	83,92	0,002	489
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	итого за приём:	252,50	10,35	6,81	44,39	280,21	1,052	
	итого за день:	1292,50	43,8	35,81	169,32	1175,33	69,52	

день : четверг

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
25%	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за приём:	325	8,29	9,83	32,84	253,1	1,66	
2-завтрак	яблоко	85	0,38	0	9,49	32,3	15,5	386
	итого за приём:	85	0,38	0	9,49	32,3	15,5	
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	1,57	4,95	7,03	79	14,82	75
35%	огурец свежий	45	0,29	0	0,93	4,68	3,6	
	биточки мясные из говядины	60	10,08	6,75	6,66	128,3	0,15	306
	каша пшённая вязкая	120	4,58	3,84	30,3	168,6		362
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	637	20,51	16,15	80,88	546,35	26,57	
полдник:	пирожок с картофелем	50	3,68	1,96	25,77	135,51	2,06	436/500
15%	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	200	6,33	4,29	37,08	212,51	3,25	
	итого за день:	1237,00	35,51	30,27	160,29	1044,26	46,98	

день :пятница

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	229
завтрак:	помидор свежий	45	0,29	0	0,93	4,68	3,6	
25%	бутерброд с сыром и маслом	5/8/20	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	308	13,48	22,19	21,67	340,98	4,96	
2-завтрак	яблоко	85	0,38	0	9,49	37,4	8,5	386
	итого за приём:	85	0,38	0	9,49	37,4	8,5	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	9,11	6,16	12,5	142,12	9,16	89//129
35%	салат из свежей капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	21
	рыба тушёная с овощами	70	6,93	3,98	1,92	70,87	1,57	261
	картофель тушёный в соусе	110	2,35	6,52	17,08	136,4	8	144
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,22	87,55	35,2	394
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	650	23,06	19,89	79,04	592,71	69,95	
полдник:	булочка российская	60	5,02	2,81	23,58	140	0,16	457
15%	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	210	5,77	2,81	38,73	204	8,16	875
	итого за день:	1253,00	42,69	44,89	148,93	1175,09	91,57	

день :понедельник

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с пшеном	150/4	4,35	4,1	13,93	110,1	0,68	101
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
25%	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	329	8,64	10,35	33,32	261,3	1,87	
2-завтрак	яблоко	90	0,36	0	8,32	39,6	9	386
	итого за приём:	90	0,36	0	8,32	39,6	9	
обед:	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
35%	гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	4,01	20,06		
	помидор свежий	45	0,29		0,93	4,68	3,6	
	котлета мясная из говядины	65	10,09	7,66	10,44	150,58	0,09	299
	Капуста тушёная	130	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143
	Компот из свежих плодов +С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	630	19,71	16,24	70,63	506,19	61,00	
полдник:	пирожок с повидлом	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25	437
15%	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	210	4,25	3,85	44,02	228	8,25	
	итого за день:	1259,00	32,96	30,44	156,29	1035,09	80,12	

день :вторник

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	рыба тушёная с овощами	70/30	6,93	3,98	1,92	70,87	1,57	261
завтрак:	каша пшеничная	80	2,1	2,1	12,92	78,96		182
25%	огурец свежий	50	0,32	0	1,03	5,2	4	
	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	итого за приём:	420	15,34	12,94	42,92	349,13	6,77	
2-завтрак	яблоко	85	0,38	0	9,49	37,4	8,5	386
	итого за приём:	85	0,38	0	9,49	37,4	8,5	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,67	10,37	90	8,27	63
35%	икра кабачковая	50	0,45	2,37	2,95	34,8	0,25	54
	птица тушёная	60/15	2,88	1,85	5,5	50	2,44	319
	картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,32	339
	компот из сушеных фруктов + вит.С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	640	11,12	13,11	77,44	472,27	59,58	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,68	101
15%	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	315	8,29	7,0	30,76	219,5	1,87	
	итого за день:	1460,00	35,13	33,05	160,61	1078,3	76,72	

день :среда

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/8/20	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
25%	кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за приём:	333	10,14	12,19	32,84	281,9	1,71	
2-завтрак	молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	итого за приём:	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	
обед:	суп картофельный с клецками	200/20	2,43	2,54	13,89	95,84	4,6	91/127
35%	огурец свежий	50	0,32	0	1,03	5,2	4	
	тефтели рыбные с соусом	70/15	8,88	3,68	9,33	105,87	0,22	277
	рагу овощное	100	1,67	11,02	8,87	141	5,54	148
	компот из свежих плодов +вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	655	17,06	18,05	73,85	533,18	50,65	
полдник:	пудинг из творога с яблоком	90	12,27	9,6	13,16	188,1	1,19	254
15%	сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	0,04	
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	печенье	10	0,63	1,66	6,86	45		
	итого за приём:	255	17,38	15,76	26,2	316,1	2,28	
	итого за день:	1393,00	49,16	49,75	139,94	1210,68	56,69	

день :четверг

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,65	0,68	101
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/8/20	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
25%	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	333	11,11	13,1	33,85	298,65	1,93	
2-завтрак	яблоко	85	0,38	0	9,49	37,4	8,5	386
	итого за приём:	85	0,38	0	9,49	37,4	8,5	
обед:	Суп картофельный с рисом	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	86
35%	помидор свежий	45	0,29	0	0,93	4,68	3,6	
	жаркое по-домашнему из свинины	45/100	17,74	14,54	15,77	174,85	6,19	292
	компот из сушеных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	590	23,57	17,42	72	448,95	51,69	
полдник:	ряженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05	420
15%	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,7		
	итого за приём:	170	5,15	9,85	18,5	240,7	1,05	
	итого за день:	1178,00	40,21	40,37	133,84	1025,7	63,17	

день :пятница

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 1,5-3 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День	омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	229
завтрак:	салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	21
25%	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	итого за приём:	300	12	18,74	25,18	318,2	17,53	
2-завтрак	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
35%	помидор свежий	45	0,29	0	0,93	4,68	3,6	
	гуляш из отварного мяса свинины	60/20	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	293
	макароны отварные	115	4,21	3,23	20,21	126,87		219
	компот из свежих плодов +вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	640	17,71	12,51	75,28	484,52	46,79	
полдник:	молоко кипячёное	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	419
15%	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		443
	итого за приём:	200	8,04	10,32	34,92	264,5	2,05	
	итого за день:	1290,00	38,5	41,57	150,53	1131,22	74,37	

Наименование сборника рецептов:
СБОРНИК

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

Руководители разработки сборника: *Могильный М.П.* (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));
Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания").

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

ЯСЛИ

ДНИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Витамин С
	Б	Ж	У		
1	39,47	40,49	172,42	1218,3	64,75
2	48,81	39,41	147,83	1163,28	59,53
3	43,8	35,81	169,32	1175,33	69,52
4	35,51	30,27	160,29	1044,26	46,98
5	42,69	44,89	148,93	1175,09	91,57
6	32,96	30,44	156,29	1035,09	80,12
7	35,13	33,05	160,61	1078,3	76,72
8	49,16	49,75	139,94	1210,68	56,69
9	40,21	40,37	133,84	1025,7	63,17
10	38,5	41,57	150,53	1131,22	74,37
итого за 10 дней	406,24	386,05	1540	11257,3	683,42
среднее значение за 10 дней	40,62	38,61	154,00	1125,73	68,34