

Утверждаю

Согласовано

ИП Козлов В.И.



Руководитель ДУ №



Примерное десятидневное меню зимне-весеннего периода для дошкольных образовательных учреждений муниципального образования

Ленинградский район

(возраст от 1,5 до 3 лет)

день : понедельник

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,83	0,73	99
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	20//5/8	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	0,02	411
	итого за приём:	333	7,64	10,07	28,47	244,43	0,8	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,67	10,37	90	8,27	63
30-35%	огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3	1,5	
	котлета мясная из говядины	65	10,09	7,66	10,44	150,58	0,09	299
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
	компот из яблок + вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	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:	605	17,31	16,26	73,66	510,05	58,26	
полдник:								
10-15%	ватрушка с творогом	50	7,56	5,49	25,91	167,63	0,04	436//501
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	итого за приём:	200	11,91	9,24	31,91	242,63	1,09	
	итого за день:	1238	37,26	35,57	143,84	1041,11	70,15	

день : вторник
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	229
20-25%	Икра кабачковая прм.пр-во	30	0,4	0,48	2,3	23,4	2,88	
	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
	итого за приём:	285	12,24	20,7	24,69	342,9	4,2	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,5	64	8	
обед:	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	4,01	20,06		
	котлета рубленая из птицы с соусом	60/15	9,63	8,68	9,98	157	0,54	322
	капуста тушёная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143
	компот из сушеных фруктов+вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	394
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	565	18,96	17,26	69,24	507,93	57,85	
полдник:	запеканка из творога	90	15,78	10,84	15,49	222,3	0,21	251
10-15%	сметана т.	5	0,13	0,75	0,18	8	0,04	
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	печенье	12,5	0,78	2,07	8,57	56,25		
	итого за приём:	257,5	19,34	15,99	35,55	363,55	1,44	
	итого за день:	1257,5	51,29	53,95	144,98	1278,38	71,49	

день : среда
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша пшеничная вязкая	80	2,1	2,1	12,92	78,96		182
20-25%	котлета рыбная	50	9,03	3,04	5,99	87	0,62	271
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	0,98	414
	итого за приём:	305	15,11	11,06	37,35	310,16	1,6	
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:	Рассольник со сметаной	200/7	1,98	5,14	13,52	107,8	6,08	82
30-35%	Запеканка картофельная с мясом и соусом	120/15	9,75	9,59	23,95	199,32	17,85	308/372
	салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,66	1,67	3,28	30,84	3,92	37
	кисель из сока + вит.С	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35,83	400
	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:	577	16,05	17,05	84,21	532,43	63,68	
полдник:	суп молочный рисовый	150	3,61	3,8	12,62	99,3	0,68	101
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	0,02	411
10-15%								
	итого за приём:	300	3,65	3,81	20,94	141,9	0,7	
	итого за день:	1332	39,39	35,67	149,55	1063,99	68,03	

день : четверг
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,1	12,81	106,65	0,68	101
20-25%	бутерброд с маслом и сыром	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:	333	10,61	12,71	32,2	286,65	1,92	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	200/6,7	1,47	4,89	5,63	72,52	10,68	77
30-35%	огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3	1,5	
	плов из свинины	100/60	14,96	21,51	23,31	351,5		
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	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:	596,7	21,06	27,09	67,42	603,09	20,18	
полдник:								
10-15%	Булочка „Веснушка,,	50	3,9	3,06	26,93	151		456
	ряженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05	420
	итого за приём:	200	8,25	6,81	32,93	221	1,05	
	итого за день:	1229,7	40,32	46,61	142,35	1154,74	33,15	

день : пятница

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	отварные макароны с маслом и сыром	120	4,58	3,51	21,98	132,38		219
20-25%	икра кабачковая	30,00	0,4	0,48	2,3	23,4	2,88	
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	325	9,27	10,24	43,67	306,98	4,07	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рисом	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	86
30-35%	тефтели рыбные тушеные в соусе	60/15	8,88	3,68	9,33	105,87	0,22	277
	рагу из овощей	100	1,67	11,02	8,87	141	5,54	148
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	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:	570	15,69	17,5	71,49	505,99	47,66	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,68	
10-15%	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90		
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	0,98	414
	итого за приём:	320	8,04	9,77	37,52	271,6	1,66	
	итого за день:	1315	33,4	37,51	162,48	1128,57	63,39	

день : понедельник

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,1	13,93	110,1	0,68	101
20-25%	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за приём:	325	8,33	10,02	32,64	254,3	1,66	
2 завтрак:	яблоко	90	0,36	0	8,82	39,66	10	386
	итого за приём:	90	0,36	0	8,82	39,66	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,67	10,37	90	8,27	63
30-35%	огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3	1,5	
	биточки мясные из говядины	60	10,08	6,75	6,66	128,3	0,15	306
	картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,32	339
	компот из яблок + вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб пшеничный	10	0,8	0,15	4,01	20,6		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	595	17,1	15,6	69,24	486,62	59,53	
полдник:	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	90/20	13,31	11,66	31,2	283	0,13	226
10-15%	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	итого за приём:	260	17,66	15,41	37,2	358	1,18	
	итого за день:	1270	43,45	41,03	147,9	1138,58	72,37	

день : вторник
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша рисовая рассыпчатая с фруктами	100	3,73	6,32	28,98	187,87	0,83	181
20-25%	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	275	8,02	12,57	48,37	339,07	2,02	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	4,01	20,06		
	тефтеля мясная из говядины с соусом	60/15	4,77	5,48	6,03	92,75	0,26	304
	свекла тушеная в соусе	100	2,09	6,12	9,58	102	1,35	145
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	565	14,84	16,35	62,62	457,48	14,26	
полдник:								
10-15%	булочка „творожная,,	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	470
	ряженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05	420
	итого за приём:	200	10,89	6,78	30,79	223	1,14	
	итого за день:	1140	34,15	35,7	151,58	1063,55	27,42	

день : среда

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
20-25%	салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	325	7,17	11,88	35,7	278,62	15,53	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	9,11	6,16	12,5	142,12	9,16	89/129
30-35%	кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03	329
	салат из квашеной капусты	40	0,66	2,03	3,6	30,84	3,92	81
	каша пшенная вязкая	100	4,58	3,84	30,3	168,6		362
	кисель из сока + вит.с	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35,83	400
	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:	625	35,04	26,82	95,16	753,03	48,94	
полдник:								
10-15%	пирожок с повидлом	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25	437
	молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	итого за приём:	210	8,08	7,6	35,92	243,5	2,3	
	итого за день:	1260	50,69	46,3	176,58	1319,15	76,77	

день : четверг
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
20-25%	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:	333	10,45	12,52	33,52	288,9	1,92	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	суп картофельный с клецками	200/20	2,43	2,54	13,89	95,84	4,6	91//127
30-35%	котлета рыбная	50	9,03	3,04	5,99	87	0,62	271
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
	салат из свеклы и яблок	50	0,44	2,06	4,57	38,68	3,72	36
	компот из сушеных фруктов+ вит.С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	хлеб пшеничный	10	0,8	0,15	4,01	20,6		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	620	17,11	11,39	77,7	489,24	56,35	
полдник:								
10-15%	сырники из творога со сметаной	90/9,1	15,46	7,75	25,95	235,22	0,2	245
	кофейный напиток	150	2,34	2	10,65	70	0,98	414
	итого за приём:	249,1	17,80	9,75	36,60	305,22	1,18	
	итого за день:	1352,1	46,11	33,66	162,97	1147,36	67,45	

день : пятница

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	229
20-25%	салат из квашеной капусты	40	0,66	2,03	3,6	30,84	3,92	81
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	295	21,84	41,68	39,16	350,34	5,24	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,58	4,29	13,57	111,56	6,2	82
30-35%	котлета мясная из говядины	65	10,09	7,66	10,44	150,58	0,09	229
	Тушеная капуста	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143
	кисель из сока + вит.С	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35,83	400
	хлеб пшеничный							
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	565	19,11	16,09	70,95	504,71	58,49	
полдник:								
10-15%	молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,7		
	итого за приём:	170	5,38	9,85	19,55	250,2	2,05	
	итого за день:	1130	46,73	67,62	139,46	1149,25	75,78	

	САД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С
		Б	Ж	У		
	ДНИ					
	1	37,26	35,57	143,84	1041,11	70,15
	2	51,29	53,95	144,98	1278,38	71,49
	3	39,39	35,67	149,55	1063,99	68,03
	4	40,32	46,61	142,35	1154,74	33,15
	5	33,4	37,51	162,48	1128,57	63,39
	6	43,45	41,03	147,9	1138,58	72,37
	7	34,15	35,7	151,58	1063,55	27,42
	8	50,69	46,3	176,58	1319,15	76,77
	9	46,11	33,66	162,97	1147,36	67,45
	10	46,73	67,62	139,46	1149,25	75,78
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	422,79	433,62	1521,69	11484,68	626
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	42,28	43,36	152,17	1148,47	62,60

Наименование сборника рецептур:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

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

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