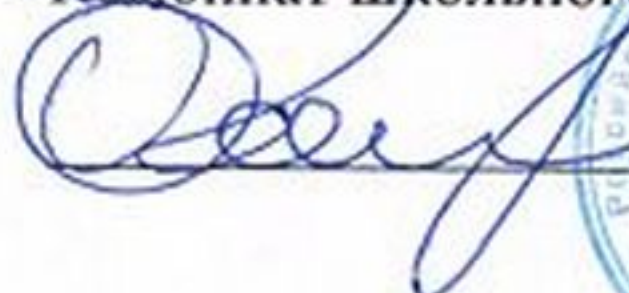


УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1


А.И. Михалев/


СОГЛАСОВАНО

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 78»
г.о. Самара


Евстухова О.А.


Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период

(Основание: 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.)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,42	6,05	27,00	181	0,45	182
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32	0,02	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого:	370	6,92	13,62	49,50	349	0,48	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00	418
Итого:	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,52	2,71	26	9,74	21
Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	5,16	5,04	8,60	101	5,47	95
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	50/50	8,15	8,21	7,47	165	0,44	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,88	4,87	30,94	195	0,00	330
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,51	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	610	25,31	20,32	95,07	695	15,95	
Уплотненный полдник							
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	43,14	286	0,00	452
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	160,02	3,97	11,57	20,65	200	4,58	163
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,29	0,05	8,29	33	6,40	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	420	12,46	21,93	86,57	590	10,98	
Итого за день:	1500	45,19	55,87	243,85	1687	31,40	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,23	7,04	27,27	198	0,63	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	76	0,98	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого:	370	11,06	16,60	53,86	410	1,61	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,80	2,50	11,00	78	0,00	420
Итого:	100	2,80	2,50	11,00	78	0,00	
Обед							
Салат из огурцов с луком	30	0,23	1,82	0,71	20	2,85	13
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,26	3,68	5,34	59	8,30	73
Гуляш из отварного сердца	100	12,85	10,34	3,30	158	4,68	293
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,41	3,61	21,16	134	0,00	335
Компот из кураги	150	0,32	0,02	20,33	85	0,30	394
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,51	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	610	23,44	20,13	75,36	580	16,13	
Уплотненный полдник							
Булочка "Школьная"	80	6,68	2,56	4,76	244	0,00	455
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	2,22	10,65	13,97	171	8,39	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0,00	227
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,09	0,02	7,65	49	1,97	412
Итого:	430	11,63	13,75	40,89	566	10,36	
Итого за день:	1510	48,92	52,98	181,11	1634	28,10	

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,53	8,29	34,41	246	2,06	199
Чай черный с молоком и сахаром	150	2,23	1,95	11,93	74	1,00	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	370	17,44	18,69	65,73	500	3,17	
Второй завтрак							
Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,20	394
Итого:	100	0,22	0,01	13,88	57	0,20	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	30	0,41	1,85	2,53	28	3,08	46
Суп из овощей	150	2,46	4,68	6,78	82	5,10	99
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	9,70	13,92	7,89	196	0,26	324
Рис отварной с маслом сливочным	120	2,86	4,09	27,89	168	0,00	332
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,29	0,05	8,29	33	6,40	412
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,51	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	590	20,08	25,25	77,90	630	14,84	
Уплотненный полдник							
Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	63	60,00	386
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	301	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,27	6,63	50	0,17	369
Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56	11,63	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	480	21,92	18,28	74,62	541	72,86	
Итого за день:	1540	59,66	62,23	232,13	1729	91,07	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	247	1,87	182
Какао с молоком и сахаром	150	3,06	2,66	13,18	89	1,19	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого:	370	13,56	17,42	65,10	472	3,06	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,9	2,5	4,00	50	0,7	420
Итого:	100	2,9	2,5	4,00	50	0,7	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,49	16	1,44	42
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80	3,49	87
Тефтели мясные в соусе томатном	50/50	9,50	15,63	17,25	138	1,50	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	120	3,53	3,04	24,38	139	0,00	330
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	66	75,00	417
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,51	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	610	21,56	22,72	94,98	563	81,43	
Уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,18	4,69	16,96	168	0,82	100
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32	0,02	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Ватрушка с творогом	80	10,53	6,26	33,34	262	0,05	441
Итого:	440	18,13	11,27	72,68	533	0,89	
Итого за день:	1520	56,15	53,90	236,77	1617	86,07726	

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецеп туры
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,50	8,24	35,01	252	1,87	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	76	0,98	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого:	370	14,32	17,80	61,60	464	2,84	
Второй завтрак							
Чай черный с сахаром и лимоном	100	0,06	0,01	5,1	29	1,315	412
Итого:	100	0,06	0,01	5,1	29	1,315	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,35	0,06	2,19	11	6,74	38
Суп картофельный с мучными клецками	150	1,24	1,83	6,62	48	3,14	91
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	261	7,34	319
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,51	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	570	15,38	9,07	70,65	528	17,52	
Уплотненный полдник							
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	209	0,00	
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	120	12,20	8,80	9,40	195	1,00	277
Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,82	2,98	17,71	123	0,00	331
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,29	0,05	8,29	33	6,40	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	470	20,43	17,03	87,10	631	7,40	
Итого за день:	1510	50,19	43,91	224,44	1652	29,07	

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,59	6,07	31,47	203	0,45	182
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32	0,02	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого:	370	8,09	13,63	53,98	371	0,47	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00	418
Итого:	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,59	12	1,88	41
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,26	3,68	5,34	59	8,30	73
Шницели рубленные* с соусом	60/40	8,40	15,10	11,80	237	0,22	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	10,39	5,22	26,69	194	0,00	197
Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56	11,63	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	610	24,88	24,79	80,68	682	22,02	
Уплотненный полдник							
Булочка российская	80	5,63	6,41	44,41	257	0,01	457
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	70
Картофель, тушеный в соусе	160	3,44	10,00	24,87	212	11,65	144
Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,09	0,02	7,65	49	1,97	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	450	11,78	16,75	91,95	592	14,69	
Итого за день:	1530	45,25	55,18	239,30	1698	41,18	

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,23	7,04	27,27	198	0,63	182
Чай черный с молоком и сахаром	150	2,23	1,95	11,93	74	1,00	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	370	16,89	19,24	67,00	509	2,18	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,20	51	0,30	420
Итого:	100	2,90	2,50	4,20	51	0,30	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	0,42	1,52	2,59	26	10,49	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	1,38	3,48	9,33	74	4,01	82
Мясо птицы в соусе (ф)	100	12,20	15,50	3,60	204	1,40	161
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	339
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	66	75,00	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	610	21,32	25,21	71,95	603	105,43	
Уплотненный полдник							
Пряники	50	3,23	4,10	34,15	170	0,00	
Рис отварной с овощами	180	3,86	4,11	37,95	251	0,69	334
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32	0,02	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	410	9,52	8,53	94,48	524	0,71	
Итого за день:	1490	50,63	55,48	237,63	1686	108,62	

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,07	8,99	28,53	227	2,17	199
Какао с молоком и сахаром	150	3,06	2,66	13,18	89	1,19	416
Бутерброды с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
Итого:	385	13,62	15,58	69,27	472	3,46	
Второй завтрак							
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,19	0,03	5,53	22	4,27	412
Итого:	100	0,19	0,03	5,53	22	4,27	412
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,51	1,57	2,93	30	4,70	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	63	4,95	88
Котлеты рубленые из курицы	80	12,57	12,87	13,31	219	0,67	322
Капуста тушеная	120	2,50	4,45	11,50	96	19,99	143
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	66	75,00	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	590	22,07	21,46	78,10	598	105,31	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога (с рисом)	150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	174
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,27	6,63	50	0,17	369
Кисель из смеси свежих ягод	150	0,25	0,08	22,92	94	1,67	396
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,51	71	0,00	
Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	63	60,00	386
Итого:	480	13,72	10,35	109,62	612	62,47	
Итого за день:	1555	49,60	47,41	262,52	1704	175,50	

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	247	1,87	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	76	0,98	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого:	370	12,87	16,77	63,88	459	2,84	
Второй завтрак							
Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	44	50,00	417
Итого:	100	0,34	0,14	10,37	44	50,00	
Обед							
Огурец свежий/соленый	30	0,26	0,04	0,73	4	3,00	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,25	3,23	7,44	64	4,94	63
Бефстроганов из печени (г)	100	17,75	16,30	3,20	230	0,01	278
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,88	4,87	30,94	195	0,00	330
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	610	30,83	25,12	87,66	701	8,25	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0,00	443
Суфле из рыбы	80	12,93	6,17	3,25	120	0,25	284
Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,29	3,45	18,41	114	16,80	136
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,29	0,05	8,29	33	6,40	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	460	23,55	20,48	89,04	634	23,45	
Итого за день:	1540	67,59	62,51	250,96	1838	84,55	

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	179,97	5,40	6,12	26,19	182	0,45	182
Чай черный с молоком и сахаром	150	2,23	1,95	11,93	74	1,00	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	370	14,30	16,52	57,50	436	1,56	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	50	0,70	420
Итого:	100	2,90	2,50	4,00	50	0,70	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34
Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,52	1,54	11,20	65	3,96	86
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,81	6,58	5,01	114	0,37	305
Рис отварной с маслом сливочным	120	2,86	4,09	27,89	168	0,00	332
Компот ягодный с яблоками	150	0,17	0,11	20,87	85	1,29	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,00	
Итого:	750	17,37	17,70	114,67	711	12,12	
Уплотненный полдник							
Булочка "Дорожная"	80	5,42	11,17	41,71	290	0,00	453
Икра кабачковая	50	0,50	1,97	3,22	45	4,00	57
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5,89	4,82	28,21	180	0,00	335
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32	0,02	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71	0,00	
Итого:	470	14,24	18,27	95,52	618	4,02	
Итого за день:	1690	48,82	54,99	271,69	1814	18,41	
Итого за 10 дней:	15385	522,00	544,46	2380,41	17061	693,96	
Среднее за день:	1539	52	54	238	1706	69	