

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 78»

г.о. Самара



/Евтухова О.А./

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

(Основание: 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.)

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 1

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	5,40	6,12	26,19	181,71
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	7,89	13,68	47,94	357
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	52,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,36	0,24	24,10	108
Обед						
70	Огурец свежий/соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,17	2,96	5,16	51,87
299	Шницели рубленные	60	8,29	9,70	8,98	156,42
197	Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	12,38	4,95	25,05	194,30
393	Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56,25
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		560	25,80	18,28	69,14	561
Уплотненный полдник						
443	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00
334	Рис отварной с овощами	160	3,43	3,66	33,74	223,24
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,09	0,02	7,65	43,50
Итого:		410	10,77	14,39	95,65	610
Весь рацион питания:		1455	46,82	46,59	236,83	1637

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46,82	46,59	236,83	0,940	0,480	27,86	99,58	0,17	285,84	653,61	199,32	10,43

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 2

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,50	8,25	35,01	252,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		370	18,40	18,65	66,32	506
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,90	2,50	4,20	51,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,60	107
Обед						
—	Свекла отварная	30	0,71	3,04	4,18	47,00
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	1,35	3,41	9,14	70,88
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	60/20	7,69	2,99	7,16	119,40
339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,60
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	16,28	14,05	72,08	512
Уплотненный полдник						
100	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,18	4,69	16,96	168,30
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,65	7,33	37,55	257,00
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
Итого:		430	11,46	12,23	71,31	512
Весь рацион питания:		1495	50,90	47,67	225,31	1637

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50,90	47,67	225,31	0,880	1,810	108,49	208,38	1,40	868,19	1054,23	297,17	34,57

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 3

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197,28
416	Какао с молоком и сахаром	150	3,06	2,66	13,18	89,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	11,72	17,23	54,98	422
Второй завтрак						
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,08	0,25	25,28	112
Обед						
26	Салат картофельный с кукурузой	30	0,51	1,57	2,93	28,26
86	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,43	2,02	10,29	63,09
322	Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00
143	Капуста тушеная	120	2,92	4,38	12,01	102,84
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,09	0,02	7,65	43,50
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		560	17,95	18,20	62,55	501
Уплотненный полдник						
174	Запеканка из творога (с рисом)	120	7,28	5,98	39,89	242,40
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
396	Кисель из смеси свежих ягод	150	0,25	0,08	22,92	94,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
Итого:		420	10,63	7,82	84,53	476
Весь рацион питания:		1465	42,38	43,50	227,34	1512

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42,38	43,50	227,34	0,710	0,710	94,97	191,03	0,18	601,77	895,82	198,44	16,92

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 4

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	246,86
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		370	17,11	17,67	68,66	503
Второй завтрак						
417	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,20	0,38	21,77	99
Обед						
26	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,51	1,57	2,93	30,06
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,16	3,30	7,05	98,78
161	Мясо птицы в соусе	80	9,76	12,40	2,88	163,28
332	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,86	4,09	27,89	168,00
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	18,19	21,94	81,26	645
Уплотненный полдник						
284	Суфле из рыбы	80	12,93	6,17	3,25	120,00
136	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,29	3,45	18,41	114,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,28	0,04	8,29	40,50
—	Пряники	50	3,23	4,10	34,15	170,00
Итого:		420	20,32	13,96	73,77	492
Весь рацион питания:		1485	57,82	53,95	245,46	1739

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
57,82	53,95	245,46	0,720	0,930	87,35	373,14	1,45	712,16	1276,87	330,80	22,80

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 5

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,59	6,07	31,47	203,14
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	10,26	15,57	58,01	413
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,40	106
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,52	2,59	25,80
91	Суп картофельный с мучными клецками	150	1,23	1,83	6,62	47,93
305	Фрикадельки из птицы в соусе	80	5,81	6,58	5,01	102,47
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,66	4,18	31,69	191,03
390	Компот ягодный с яблоками	150	0,18	0,11	20,88	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	17,87	14,78	86,48	552
Уплотненный полдник						
453	Булочка "Дорожная"	80	5,42	11,17	41,71	289,60
220	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,24	261,90
411	Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,67
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,00
Итого:		430	18,20	23,40	86,50	630
Весь рацион питания:		1495	51,09	56,49	246,39	1701

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51,09	56,49	246,39	0,820	0,940	17,62	220,62	0,00	589,09	770,28	178,28	8,46

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 6

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,41	6,03	26,91	180,63
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
411	Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,67
Итого:		370	6,91	13,60	49,41	348
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	52,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,36	0,24	24,10	108
Обед						
57	Икра кабачковая	30	0,30	1,18	1,93	27,00
87	Суп картофельный с горохом	150	3,34	2,00	10,64	73,87
305	Фрикадельки мясные в соусе томатном*	80	7,94	11,86	10,66	181,17
335	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,25	3,14	26,19	150,00
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	19,73	18,76	89,93	617
Уплотненный полдник						
452	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	32,35	214,80
163	Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	4,46	13,01	23,23	225,00
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,08	0,01	7,12	45,35
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
Итого:		410	10,50	20,73	72,37	532
Весь рацион питания:		1475	39,50	53,33	235,81	1606

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39,50	53,33	235,81	0,660	0,490	18,06	114,18	0,18	310,16	682,93	185,96	21,59

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 7

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
199	Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,07	8,99	28,53	227,14
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	12,90	18,55	55,12	439
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,80	2,50	11,00	78,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,66	2,74	22,40	134
Обед						
46	Винегрет с луком репчатым	30	0,41	1,85	2,53	28,20
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,17	2,96	5,16	51,87
293	Гуляш из отварного сердца	80	10,35	3,73	4,40	92,60
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,66	4,18	31,69	191,03
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	22,67	13,49	79,03	529
Уплотненный полдник						
457	Булочка российская	80	5,63	6,41	44,41	257,33
148	Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	150	2,93	14,08	18,48	217,74
227	Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,28	0,04	8,29	40,50
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,00
Итого:		420	10,69	20,96	80,86	595
Весь рацион питания:		1485	50,92	55,74	237,41	1696

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50,92	55,74	237,41	0,920	1,030	110,54	244,63	0,08	532,11	766,96	229,36	11,56

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 8

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
199	Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	7,11	6,91	28,66	205,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		340	16,01	17,31	59,97	459
Второй завтрак						
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,08	0,25	25,28	112
Обед						
20	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18,00
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,21	3,14	7,22	61,94
324	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	8,50	10,80	6,74	168,20
332	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,86	4,09	27,89	168,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,28	0,04	8,29	40,50
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	16,68	20,16	70,61	556
Уплотненный полдник						
252	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,54	240,80
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
393	Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56,25
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
Итого:		420	17,24	14,19	60,01	437
Весь рацион питания:		1455	52,01	51,91	215,87	1565

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52,01	51,91	215,87	0,520	0,870	88,73	250,52	0,08	780,51	948,83	261,16	15,76

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 9

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	246,86
416	Какао с молоком и сахаром	150	3,06	2,66	13,18	89,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	13,56	17,42	65,10	472
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,40	106
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	0,42	1,52	2,71	26,40
95	Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	4,54	6,32	3,90	90,67
303	Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	80	7,60	12,50	13,80	110,00
330	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	120	3,53	3,04	24,38	138,96
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	19,99	23,96	85,30	551
Уплотненный полдник						
441	Ватрушка с творогом	80	10,53	6,26	33,34	262,40
100	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,96	130,50
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
Итого:		430	17,34	11,16	67,10	480
Весь рацион питания:		1495	55,65	55,28	232,90	1608

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55,65	55,28	232,90	0,610	1,040	21,36	221,48	3,40	738,24	1025,77	205,60	19,54

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 1,5–3 лет
ДЕНЬ 10

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197,28
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		370	15,27	17,48	58,54	453
Второй завтрак						
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,19	0,03	5,52	27,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,05	0,27	16,92	83
Обед						
38	Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,35	0,06	2,19	10,68
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	63,00
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	261,00
394	Компот из кураги	150	0,32	0,02	20,32	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		560	14,94	8,84	68,97	519
Уплотненный полдник						
—	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
277	Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	100	10,17	7,33	7,83	162,50
331	Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,82	2,98	17,71	105,80
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,08	0,01	7,12	45,35
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
Итого:		440	17,41	15,42	79,53	569
Весь рацион питания:		1485	49,67	42,01	223,96	1624

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49,67	42,01	223,96	0,800	0,620	27,97	148,83	1,98	574,65	896,48	241,88	9,78