

Утверждаю:

Заведующий,  О. А. Орлов

Приказ № 109 от 01.09.2018.



Примерное десятидневное меню для детей от 1 до 3 лет

Составлено на основании сборников рецептов

Могильный М.П. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях". Дети принт 2011 год

Организация питания дошкольных образовательных учреждений Конь И.Я. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Ясли 1-3 года
 День: понедельник
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,2	270,51	0,3	62
	Чай с сахаром	160	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом	40	1,77	6,86	11,3	114,75	0,3	36
	Итого:	350	10,5	14,1	64,8	433,207	0,66	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
Обед	Салат из свеклы	40	0,46	2,58	3,52	38,3	4	37
	Рассольник ленинградский	150	2,5	1,4	9,2	71	5,5	108
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	3,13	5,71	1,97	82,84	0,82	18
	Макароны отварные с маслом	110	2,42	3,26	19,8	113,12	0,01	15
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,61	0,04	19,6	76,39	0,6	29
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	8,9	10,8	69	361,75	6,93	
	Полдник	170	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Молоко кипяченое	30	9,12	0,96	58,4	158,6	0	
	Хлеб пшеничный	200	14,7	7,34	68,5	278,72	0,5	
Ужин	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	1,9	7,2	30	180	34	14
	Фрикадельки мясные	50	8	5,7	3,6	94	0	107
	Вафли	25	1,2	6	12	58	0	
	Сок	155	1	0	14	45	3	
	Итого:	400	12,1	18,9	59,6	377	37	
	Итого за первый день	1590	47	51	271	1492,68	64,09	

Ясли 1-3 года
 День: вторник
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная с молочной с маслом сливочным	150	4,95	4,5	24,5	154,5	0,3	61
	Кофейный напиток злаковый на молоке	160	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом	40	1,77	6,86	11,3	114,75	0,3	36
	Итого:	350	6,86	11,4	48,1	317,197	0,66	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Огурцы порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,2	9	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3,79	0,47	16,6	81,58	10,5	66
	Капуста тушеная	110	3	7	13,9	127	46,2	120
	Котлета	50	5,5	12	0,2	130	0	11
	Компот из фиников	150	0,18	0,06	18,7	71,45	0,03	30
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	13,2	20	69,3	437,63	65,73	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Хлеб пшеничный	30	9,12	0,96	58,4	158,6	0	
	Итого:	200	14,7	7,34	68,5	278,72	0,5	
Ужин	Запеканка творожная	170	30,8	20,4	22,5	371,9	0,6	4
	Сметана	30	0,8	6	0,96	61,8	0,1	
	Чай с лимоном	200	1,13	0,01	12,2	2,34	46,29	24
	Итого:	400	32,7	26,4	35,7	436,04	46,99	
	Итого за второй день	1590	69	65	243	1558,59	114	

Ясли 1-3 года
 День: среда
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с молочной с маслом сливочным	150	4,05	3,75	21,5	133,5	0,3	60
	Какао на молоке	160	3,53	3,24	16,6	105,33	1,8	21
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,25	12,5	59,8	0	
	Сыр (порциями)	10	4,3	2,9	0	36	0,07	114
	Итого:	350	13,8	10,1	50,5	334,63	2,1	
Второй завтрак	Банан	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Зеленый горошек	40	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	132
	Борщ красный с мясом	150	1,35	2,34	10,4	65,46	20,47	67
	Рыба припущенная	50	8,35	1,45	1,8	53,5	0,2	19
	Картофель отварной	110	1,93	2,82	10,8	120,29	14	109
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,3	72	4,8	23
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	14,2	7,11	63,5	354,4	43,97	
Полдник	Молоко кипяченое	170	4,35	4,8	6	88,5	1,05	124
	Хлеб пшеничный	30	9,12	0,96	58,4	158,6	0	
	Итого:	200	13,5	5,76	64,4	247,1	1,05	
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом	150	5,9	6,2	38,3	238,4	5,2	8
	Сок	200	1	0	14	45	3	
	Соус яблочный	50	5,1	4,6	0,3	63	8,2	119
	Итого:	400	12	10,8	52,6	346,4	16,4	
	Итого за третий день	1590	55	34	252	1371,53	63,5	

ясли 1-3 года
 День: четверг
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,05	3,75	21,5	133,5	0,3	58
	Чай с сахаром	150	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом	35	2,09	5	10,3	92,06	0,05	36
	Итого:	335	6,28	8,75	44,1	273,507	0,41	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	5	
Обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,1	3,36	36,6	4,4	127
	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,62	79,08	4,23	68
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,5	139,8	0,35	59
	Суфле из отварной курицы	50	10,4	8,9	2,2	118,3	0,35	116
	Соус молочный	15	0,07	0	0,04	4,1	0,02	111
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	2,7	0	1	70	1	125
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	555	26	15,4	56,1	466,28	10,35	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,5	15,6	92	1,5	28
Полдник	Булочка домашняя	50	4,9	10	38	261,2	0	128
	Итого:	200	7,74	12,5	53,6	353,2	1,5	
Ужин	Омлет натуральный	200	10	13	5	201	0,2	2
	Сок	170	1	0	14	45	3	
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,25	12,5	59,8	0	0
	Итого:	400	12,9	13,3	31,5	305,8	3,2	
Итого за четвертый день		1590	53	50	195	1440,79	20,5	

ясли 1-3 года
 День: пятница
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,95	4,5	24,5	154,5	0,3	55
	Чай с сахаром	160	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,25	12,5	59,8	0	
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	0,16	107
	Итого:	350	9,32	7,65	49,3	298,247	0,52	
Второй завтрак	Банан	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,39	2,69	2,87	29,48	2,67	42
	Суп-лапша домашняя	150	1,21	1,1	9,6	50,62	1,44	63
	Мясо отварное	50	9,1	9,2	0,3	120,5	3,5	108
	Картофель тушеный в соусе	70	1,5	4,15	10,9	86,8	5,1	117
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,6	0,6	14	63	10	125
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	500	13,04	18,14	56	368,8	22,71	
Полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	170	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,25	12,5	59,8	0	
	Итого:	200	6,28	5,05	18,5	148,3	1,05	
Ужин	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,4	151,58	10	122
	Кнелли куриные с рисом	60	17,03	14,4	5,3	517	0,03	127
	Сок	160	0,9	0,18	18,2	82,8	3,6	
	Итого:	400	22,43	20,68	40,9	751,38	13,63	
Итого за пятый день		1550	52,6	51,6	186	1655,73	37,9	

ясли 1-3 года
 День: понедельник
 Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	Витамины С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,2	270,51	0,3	62
	Чай с сахаром	170	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	6,86	11,3	114,75	0,3	36
	Итого:	350	10,5	14,1	64,8	433,207	0,66	
Второй завтрак	Сок	150	1	0	14	45	3	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0,46	2,58	3,52	38,3	4	37
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом птицы	150	3,22	2,93	13,1	79,2	3,62	66
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,5	139,8	0,35	59
	Гуляш из отварного мяса кур	50	3,13	5,71	1,97	84,84	0,8	18
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	32
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	9,48	15,2	75	407,04	8,77	
Полдник	Кофейный напиток из цикория на молоке	170	2,84	2	15,6	90,01	1,5	28
	Хлеб пшеничный	30	9,12	0,5	12,5	117,8	0	
	Итого:	200	12	2,5	28,1	207,811	1,5	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,29	4,9	18,3	129	1,87	93
	Вафли	40	3,75	5,9	37,2	218	0,2	
	Компот из фиников	160	0,6	0,51	14	74	10	125
	Итого:	400	8,64	11,3	69,5	421	12,07	
Итого за шестой день		1590	41	43	247	1511	42	

ясли 1-3 года
 День: вторник
 Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	7,65	11,3	28,4	244,5	1,5	57
	Чай с сахаром	170	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,59	2,5	18,3	102,4	0,3	10
	Итого:	350	9,38	13,8	59	394,847	1,86	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,2	9	
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	0,75	0,93	7,5	39,46	8,95	65
	Капуста тушеная	150	2,1	4,9	9,73	88,97	10,5	120
	Мясо отварное	50	9,1	9,2	0,3	120,5	3,5	108
	Напиток лимонный	150	0,12	0,12	11,9	45	4,95	22
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	580	12,8	15,6	49,4	321,53	36,9	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,5	25	119,6	0	
	Итого:	200	9,45	6,88	35,1	239,72	0,5	
Ужин	Сырники творожные	170	26	14	31	256	0,9	10
	Сметана	30	0,8	6	0,96	61,8	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Яблоко	50	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	400	27,3	20,3	53,8	407,747	20,06	
	Итого за седьмой день	1630	60	57	218	1452,8	59,3	

ясли 1-3 года
 День: среда
 Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,2	7,8	18,8	146,79	0,08	53
	Кофейный напиток злаковый на молоке	170	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом	40	1,77	6,86	11,3	114,75	0,3	36
	Итого:	360	7,11	14,7	42,4	309,487	0,44	
Второй завтрак	Банан	100	0,4	0,3	9,5	42	5	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	5	
Обед	Салат из свеклы	40	0,46	2,58	3,5	38,3	4	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	186	11,08	70
	Суфле из рыбы	50	6,55	3,32	4,54	73,79	0,42	20
	Картофельное пюре	110	2,9	3,58	24,5	128,9	2,47	109
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,6	0,6	14	68,9	11,2	125
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	11,8	13,4	70	514,29	29,17	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,5	25	119,6	0	
	Итого:	200	9,45	6,88	35,1	239,72	0,5	
Ужин	Оладьи	200	9,5	6,7	55,9	126	0,9	12
	Сметана	20	0,9	3	9,8	45,4	0,2	
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Итого:	400	10,5	9,7	78,1	219,347	1,16	
	Итого за восьмой день	1600	39	45	235	1324,84	36,27	

ясли 1-3 года
 День: четверг
 Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с молочной с маслом сливочным	160	4,05	3,75	21,5	133,5	0,3	60
	Какао на молоке	150	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,25	12,5	59,8	0	
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	0,16	107
	Итого:	350	8,42	6,9	46,3	277,247	0,52	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,39	2,69	2,87	30	2,67	42
	Суп крестьянский с курой	150	3	2	16,5	115,1	8,9	64
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,5	139,8	0,35	59
	Котлета	50	5,5	12	0,2	130	0	11
	Кисель из фиников	150	0,7	0,05	21,4	88,8	0,4	126
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	12,3	20,7	83,8	522,1	12,32	
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Булочка домашняя	50	4,9	10	38	261,2	0	128
	Итого:	200	10,5	16,4	48,1	381,32	0,5	
Ужин	Овощи тушеные	200	2,6	4,6	20,1	127,5	43	131
	Сок	160	1	0,2	18	72	4	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	17
	Итого:	400	8,7	9,4	38,4	262,5	47	
Итого за девятый день		1590	40	54	226	1485,2	79,3	

если 1-3 года
 День: пятница
 Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	4,5	24,5	154,5	0,3	61
	Кофейный напиток из цикория на молоке	160	0,14	0	12,4	47,947	0,06	31
	Бутерброд с маслом	40	1,77	6,86	11,3	114,75	0,3	36
	Итого:	350	6,86	11,4	48,1	317,197	0,66	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
Обед	Винегрет	40	0,49	2,6	3,8	39,8	5,09	127
	Бульон куриный с гренками	150	1,2	1,09	9,6	50,62	1,44	70
	Биточки рыбные	50	6,5	3,7	6,4	108,5	83	134
	Картофель отварной	110	1,93	2,82	10,8	120,29	14	109
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	2,7	0	1	70	1	125
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	18,4	18,4	0	
	Итого:	540	13,1	10,6	50	407,61	104,53	
Полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	170	4,35	4,8	6	88,5	1,05	124
	Хлеб пшеничный	30	9,12	0,96	58,4	258,6	0	72
	Итого:	200	13,5	5,76	64,4	347,1	1,05	
Ужин	Макароны отварные с маслом сливочным	220	4,4	3,3	34	182,00	4,00	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	49,5	0	32
	Итого:	400	4,4	3,3	47,5	231,5	4	
	Итого за десятый день	1590	38	31	219	1345,4	129,2	

Итого за весь период

		Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тически я ценнос ть (ккал)	Витами н С
1	день	1590	46,57	51,44	271,39	1492,7	64,09
2	день	1590	68,953	65,165	242,55	1558,6	113,89
3	день	1590	55,01	33,91	251,91	1371,5	63,53
4	день	1590	53,39	50,23	194,85	1440,8	20,46
5	день	1550	52,57	51,62	185,65	1655,7	37,92
6	день	1590	40,94	43,404	246,83	1511,1	42
7	день	1630	60,42	56,66	218,3	1452,8	59,33
8	день	1600	39,29	44,95	235,16	1324,8	36,27
9	день	1590	40,27	53,65	226,09	1485,2	79,34
10	день	1590	38,19	31,33	219,46	1345,4	129,24
Среднее значение за период		1591	49,56	48,236	229,22	1463,9	64,607
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			513,81	3,5852	15,659	15,659	