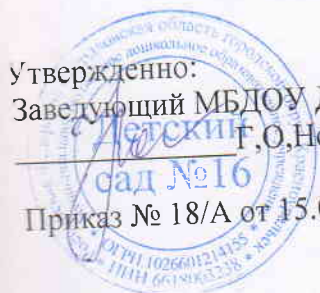


Утверждено:

Заведующий МБДОУ Детский сад №16

Г.О.Носонова

Приказ № 18/А от 15.02.2023



10 дневное меню

Для организации питания детей
В возрасте от 1,5 до 3 лет
МБДОУ Детский сад №16

Сборник рецептур

Блюды и кулинарные изделия для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Москва «Дели Принт» 2010г. 2011г. под ред. Могильный М.П.; Тутельян В.А.

Методические указания города Москвы 2007г. Под ред. Конь И.А.; Мосов А.В.; Тобис В.И. - Сборник технологических нормативов рецептур блюд, кулинарных изделий для ДОУ под ред. Коровка Л.С.; Добросердова И.И.; Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Предприятия МАУ СОЦ «Солнечный»

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских дошкольных учреждений, под общ. ред. Перевалова А.Я. Уральский региональный центр питания, Пермь, 2012г.

Заведующий МБДОУ Детский сад № 16

Носорова Г.О.

15.02.2023

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(подпись)

(подпись)

Возраст: Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
№ 1							
	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"					
		крупы (с маслом и сахаром)	150	5,41	4,21	15,69	158,04
		Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92
		Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	8,12	9,68	36,54	294,15
	ОБЕД	Икра морковная	40	0,55	1,37	1,43	26,13
		Гуляш из отварной Куриной грудки (Филе)	60	2,98	5,26	2,16	57,37
		Соус белый основной	20	0,14	0,93	0,77	5,70
		Макаронные изделия отварные	120	3,24	4,02	58,68	292,44
		Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77
		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
		Хлеб пшеничный	20	1,12	0,16	9,84	39,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	8,43	11,96	81,85	470,35
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	70	8,94	8,41	6,34	65,27
		Салат из овощей	100	1,10	4,81	9,60	81,53
		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
		Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	10,44	13,44	20,92	195,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	26,99	35,08	139,31	960,13
№ 2							
	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,10	2,83	31,86	163,95
		Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69
		Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	330	5,53	7,88	58,05	325,25
		Икра свекольная	40	0,51	2,24	2,65	37,33

165	ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	5,54	7,10	23,23	131,60
Н		Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,10
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,54	0,16	8,91	17,48
291		Плов из птицы или кролика	150	10,07	13,72	27,93	244,98
376		Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			545	17,77	24,39	72,29	519,94
217	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые (полуфабрикат)	110	11,25	10,64	12,87	213,62
Н		Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80
516		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	12,29	11,71	24,89	308,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1165	35,59	43,98	155,23	1153,29
День 3							
174	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,36	4,14	17,13	103,19
376		Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
2		Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	4,85	8,68	37,78	218,78
121	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,60
82		Борщ с капустой и картофелем	150	10,52	3,60	9,30	89,16
Н		Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,10
128		Картофельное пюре (с маслом)	110	1,64	2,39	15,17	115,86
326		Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66
294		Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96	140,51
348		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,69	0,15	16,88	82,60
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	20,1	27,92	55,88	547,17
285	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронник с мясом или субпродуктами	145	9,48	20,58	18,20	261,83
385		Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	5,55	75,00
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
330		Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
209		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	19,51	30,97	25,73	430,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1275	44,46	67,57	119,39	1196,83
День 4							

224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	120	4,58	14,82	30,14	272,03
382		Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92
1		Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,21	19,88	53,24	411,56
136	ОБЕД	Свекольник	150	4,12	6,58	29,98	105,17
Н		Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,10
278		Тефтели 1-й вариант	60	5,39	6,52	10,70	129,10
311		Картофель в молоке	200	3,58	17,24	28,72	165,02
376		Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	14,2	31,51	78,97	487,84
492	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты (биточки) рыбные	60	8,05	1,78	4,29	82,68
321		Капуста тушеная (из свежей капусты)	110	2,75	1,51	7,91	59,73
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
388		Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	11,45	3,51	21,66	193,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1245	32,86	54,9	153,87	1092,58
День 5							
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	2,08	3,76	49,32	203,47
379		Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69
3		Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	4,59	9,22	73,26	361,35
108	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	6,02	4,62	12,04	79,77
284		Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	120	9,71	8,95	18,10	234,56
326		Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66
376		Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	16,9	14,69	42,54	413,44
204	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	125	0,81	4,90	14,94	79,50
376		Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
209		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
121		Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,60

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	7,05	11,28	21,68	234,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1185	28,54	35,19	137,48	1009,72
День 6							
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	150	4,44	5,85	14,74	153,21
376		Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
1		Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	5,98	10,49	28,81	246,71
75	ОБЕД	Икра морковная	40	0,55	1,37	1,43	26,13
119		Суп с бобовыми	150	8,45	3,24	14,40	139,25
294		Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96	140,51
309		Макаронные изделия отварные	120	3,24	4,02	58,68	292,44
330		Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
388		Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	19,02	28,17	94,57	692,95
229	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,73	6,76	1,33	46,50
304		Рис отварной	120	1,97	4,15	10,86	86,34
516		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	9,02	11,13	18,66	194,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1255	34,02	49,79	142,04	1134,18
День 7							
174	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,99	2,91	43,24	187,83
3		Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19
379		Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	6,5	8,37	67,18	345,71
75	ОБЕД	Икра свекольная	40	0,51	2,24	2,65	37,33
96		Рассольник ленинградский	150	6,48	3,63	8,89	102,17
259		Жаркое по-домашнему	150	6,89	10,35	28,88	193,84
348		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,69	0,15	16,88	82,60
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	15,47	16,79	58,2	464,62
222	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100	7,57	8,99	24,61	206,87
385		Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	5,55	75,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	12,24	14,01	30,64	299,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1130	34,21	39,17	156,02	1110,14
День 8							
120	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,59	4,70	38,35	203,62
2		Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,70
376		Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	5,08	9,24	59	319,21
День 9							
121	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,60
165		Суп-пюре из картофеля	150	5,54	7,10	23,23	131,60
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,54	0,16	8,91	17,48
371		Говядина, тушенная с капустой	150	10,61	10,14	20,82	181,98
376		Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	18,43	19,38	63,83	455,11
День 10							
86	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле рыбное	60	9,32	5,36	5,35	136,29
304		Рис отварной	120	1,97	4,15	10,86	86,34
326		Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66
516		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	11,8	10,43	25,69	302,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	35,31	39,05	148,52	1077,29
День 11							
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	100	10,65	18,30	29,84	249,50
1		Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61
382		Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	13,28	23,36	52,94	389,03
158	ОБЕД	Уха с крупой	150	3,15	5,96	12,47	87,58
268		Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	60	7,04	5,63	16,70	122,89
202		Макаронные изделия отварные	120	4,07	0,76	25,06	123,12
326		Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66
376		Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	15,43	13,47	66,63	432,7

255	уплотненный полдник	Печень по-строгановски	60	3,92	4,55	4,63	85,10
330		Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
171		Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	110	3,06	2,90	24,11	138,74
348		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,69	0,15	16,88	82,60
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
209		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	13,35	13,19	47,6	400,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1220	42,06	50,02	167,17	1222,22
День 10							
168.7a	ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая	150	4,83	2,97	28,60	313,09
3		Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19
382		Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	7,54	8,44	49,45	449,2
98	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	7,21	8,33	35,67	23,37
150		Голубцы ленивые (с маслом)	120	8,21	10,38	24,97	170,36
330		Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
388		Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83
Н		Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	16,93	19,9	71,74	288,35
516	уплотненный полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
Н		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
210		Омлет натуральный	100	10,00	11,43	12,63	162,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	10,32	11,65	19,1	224,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1080	34,79	39,99	140,29	962,07
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			11895	348,83	454,74	1459,32	10918,45
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1189,5	34,883	45,474	145,932	1091,845