



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-Хотынецкий
детский сад «Алёнушка»

С.В.Алёхина

«20» ноября 2020 г.

МБДОУ-Хотынецкий сад «Алёнушка» Хотынецкого района Орловской области

**ПРИМЕРНОЕ: 10-дневное меню для питания детей,
посещающих МБДОУ
(для детей от 1,5 до 3 лет)**

Зимне-весеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	150	5,17	4,43	13	138,12		
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/8/5	1,35	7,43	9,88	112,68		
Завтрак - 2								
	Яблоко	200	0,9		25	86		
Обед								
	Салат из свёклы и моркови	50	0,66	5,04	3,84	68,04		
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	2,58	5,06	8,51	86,26		
	Оладьи из печени	70	11,63	8,16	11,26	163,69		
	Макаронные изделия отварные	70	4,29	8,34	18,4	130,8		
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,6		27,3	108,68	38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	22	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Какао с молоком	180	8,08	3,54	23,4	138,53		
	Коржик молочный	45	8,2	3,87	10,9	34,45		
Итого за 1 день			45,19	46,36	162,01	1232,15	38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак - 1								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	10,5	1,5	16,8	157,6		
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39		
	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	0,24	3,0	12,3	111,63		
Завтрак - 2								
	Банан	200	2,15	0,7	29	135		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,53	5,08	2,56	58,04		
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200/5	5,3	10,29	5,36	93		
	Котлеты припущенные	40	5,3	8	2,87	88,38		
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,07	2,46	21	123,11		
	Соус молочный с морковью	50	0,27	1,84	2,62	28,08		
	Кисель из варенья с вит. «С»	180	2,68		18,1	118,8	40	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
Полдник								
	Омлет натуральный	80	10,17	6,04	1,84	118,48		
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,18	9,78	41,8		
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31		
Итого за 2 день			50,4	51,81	170,27	1376,12	40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак - 1								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	4,75	6,50	22,9	162,75		
	Чай с сахаром с витамином «С»	180	0,18		12,6	50,4	39	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/8/5	1,35	7,43	9,88	112,68		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	200	1,0	0,3	31,0	84		
Обед								
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40		
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне со сметаной	200	1,87	3,11	8,9	79,03		
	Биточки	40	10,3	6	2,87	88,38		
	Капуста тушеная	130	1,63	3,94	8,75	77		
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23		18,8	93,66		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Запеканка из творога	100	14,63	6,06	14,5	171,11		
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	10,2	104,4		
Итого за 3 день			39,34	40,6	168,47	1191,31	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак - 1								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,35	3,45	16,7	170,68		
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39		
	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	0,24	3,0	12,3	111,63		
Завтрак - 2								
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	85,0		
Обед								
	Салат витаминный	50	0,6	4,8	5,3	65,9		
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	1,52	5,0	8,65	88,89		
	Печень говяжья по-строгановски	80	19,07	8,8	0,07	143,3		
	Картофельное пюре	100	2,13	4,09	13,1	93		
	Компот из смеси с/фруктов с витамином «С»	180	0,6		27,3	118,68	39	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,43	6,38	9,38	117,31		
	Печенье (вафли)	40	2,8	0,4	17,7	112,8		
Итого за 4 день			44,64	51,15	165,18	1251	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак - 1								
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,96	3,0	22,6	176,41		
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/8/5	1,39	7,45	12,3	129,63		
Завтрак - 2								
	Яблоко	200	0,9		25	86		
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,68		
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	3,02	1,8	0,3	95,2		
	Котлеты рыбные	60	3,69	9,17	10,2	112,07		
	Рис отварной	70	9,36	3,36	21,2	126,63		
	Соус молочный на картофельном крахмале	50	0,27	1,84	2,62	28,08		
	Кисель из варенья с вит. «С»	180	0,18		18,1	118,8	39	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Какао с молоком	180	8,08	3,54	13,4	138,53		
	Сырники из творога	55	11,19	8,91	24,84	148,18		
Итого за 5 день			45,65	55,6	183,58	1351,03	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	150	5,17	4,43	13	138,12		
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39		
	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	3,24	3,0	12,3	111,63		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69		
Обед								
	Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0,63	-	8,83	63,40		
	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной	200/5	3	2,63	13,5	89,55		
	Котлеты	40	6,87	6,0	2,87	88,38		
	Капуста тушеная	150	1,9	5,78	11,37	88,8		
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23		18,8	83,66		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	10,2	104,4		
	Булочка домашняя	45	5,15	7,86	20,7	190,6		
Итого за 6 день			32,93	39,7	160,25	1212,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак - 1								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	4,75	6,50	22,9	162,75		
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/8/5	1,39	7,45	12,3	129,63		
Завтрак - 2								
	Банан	200	2,10	0,7	29,6	134,92		
Обед								
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06		
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200/5	5,3	3,29	5,36	93		
	Оладьи из печени	70	11,83	8,16	11,26	163,69		
	Макаронные изделия отварные	70	4,29	8,34	3,44	130,8		
	Компот из смеси с/фруктов с вит. «С»	180	0,6		27,3	118,68	39	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
Полдник								
	Омлет натуральный	80	10,17	6,04	1,84	118,48		
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,18	9,78	41,8		
	Какао с молоком	180	8,08	3,54	13,4	138,53		
Итого за 7 день			51,42	55,02	162,92	1409,82	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак - 1								
	Каша «Дружба»	150	4,91	4,24	23,3	180,83		
	Чай с молоком	180	1,26	1,4 4	15,6	80,39		
	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	0,24	3,0	12,3	111,63		
Завтрак - 2								
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	85,4		
Обед								
	Салат из свёклы	50	0,70	5,04	4,61	66,64		
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	2,58	5,06	8,51	86,26		
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	40	6,82	7,73	3,15	109,50		
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,07	2,46	21	123,11		
	Кисель из варенья с вит. «С»	180	2,68		18,1	118,8	38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	1,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Пудинг творожный запечённый	100	14,6 3	6,06	14,5	171,11		
	Молоко кипяченое	200	5,53	6,38	9,38	117,31		
Итого за 8 день			47,0 6	44,1 3	173,13	1010,71	38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак - 1								
	Каша пшённая молочная жидкая	150	7,35	3,45	16,7	170,68		
	Чай с сахаром с вит. «С»	180	0,18		12,6	50,5	39	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/8/5	1,39	7,45	12,3	129,63		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69		
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63		
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	200/5	3	2,63	13,5	89,55		
	Печень говяжья по-строгановски	80	14,07	8,8	0,07	143,3		
	Рис отварной	70	9,86	3,16	21,2	126,63		
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23		22,8	93,66		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Оладьи	50	5,15	0,39	16,4	79,42		
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	10,2	104,4		
Итого за 9 день			49,99	33,6	168	1225,7	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак -1								
	Вермишель молочная	150	4,19	4,59	14,8	117,06		
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39		
	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	0,24	3,0	12,3	111,63		
Завтрак - 2								
	Яблоко	200	0,9		25	80,6		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,63 5	5,14	4	64,2		
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	1,52	5	3,65	88,89		
	Биточки рыбные	60	10,3	4,02	18,2	112,07		
	Картофельное пюре	100	2,13	4,09	13,1	93		
	Компот из смеси с/фруктов с вит. «С»	180	0,6		27,3	118,68	39	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,3	13,1	62,7		
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Какао с молоком	180	8,08	3,54	13,4	138,53		
	Ватрушка с творогом	50	6,82	0,6	10,1	131,5		
Итого за 10 день			33,9	38,0 4	167, 03	1154,36	39	
Итого за весь период			440, 5	454	168 0,84	12414,33	350	
Среднее значения за период			44,0 5	45,4	168, 1	1241,4	35	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100, 3%	103%	100, 2%	101,8%		

Пермская государственная медицинская академия
Уральский региональный центр питания

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧЕРЕЖДЕНИЙ

ЧАСТЬ 1.2

4-е издание, переработанное и дополненное

Пермь 2004