

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-Хотынецкий
детский сад «Аленушка»
Алехина С.В.
« 3 » август 2020г.



МБДОУ-Хотынецкий детский сад «Аленушка» Хотынецкого района Орловской области

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

летние - осеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак - 1								
	Манная молочная каша	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 свежих огурцов	50	0,32	4,54	4,35	46,52		
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	2,58	5,06	8,51	86,26		
	Оладьи из печени	70	11,6 3	8,16	11,2 6	163,69		
	Отварные (рожки) макаронные изделия	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								
			44,8 5	45,8 6	169, 52	1210,63	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								
	Рисовая молочная каша	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 белокочанной капусты с морковью	50	0,6	5,04	3,88	63,2		
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200/5	5,3	10,29	5,36	93		
	Мясная котлета	40	5,3	8	2,87	88,38		
	Отварная гречка	70	4,07	2,46	21	123,11		
	Соус	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	200	5,59	6,38	9,38	117,31		
Итого за 2 день			50,52	51,77	177,59	1381,28	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» молочная	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 свежих помидоров	50	0,95	5,6	6,07	54,26		
	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со сметаной	200	1,87	3,11	8,9	79,03		
	Мясные биточки	40	10,3	6	2,87	88,38		
	Тушеная капуста	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								
			39,72	41,16	169,35	1177,17	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								
	Пшеничная молочная каша	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 на м/к бульоне со сметаной	200	1,52	5,0	8,65	88,89		
	Печень 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	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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак - 1								
	Гречневая молочная каша	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								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,6	2,06	5,36	27		
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	3,02	1,8	0,3	95,2		
	Рыбные котлеты	60	3,69	9,17	10,2	112,07		
	Отварной рис	70	9,36	3,36	21,2	126,63		
	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			45,68	52,59	184,78	1313,35	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак - 1								
	Манная молочная каша	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 солеными огурцами	50	0,8	5,04	8,26	67,46		
	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной	200/5	3	2,63	13,5	89,55		
	Мясные котлеты	40	6,87	6,0	2,87	88,38		
	Тушеная капуста	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			33,1	42,7	159,68	1216,19		

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» молочная	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 свежих огурцов с зелёным луком	50	0,43	5	4,7	52,08		
	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		
	Отварные макаронные изделия	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			51,4	54,94	163,5	1397,84	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» молочная	150	4,91	4,24	23,3	180,83		
	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	85,4		
Обед								
	Салат из свёклы	50	0,70	5,04	4,61	66,64		
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	2,58	5,06	8,51	86,26		
	Мясные тефтели	40	6,82	7,73	3,15	109,50		
	Отварная гречка	70	4,07	2,46	21	123,11		
	Соус	50	0,27	1,84	2,62	28,08		
	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	14,63	6,06	14,5	171,11		
	Молоко	200	5,53	6,38	9,38	117,31		
Итого за 8 день			47,06	44,13	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								
	Пшённая молочная каша	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								
	Салат из свежих помидоров	50	0,95	5,6	6,50	54,26		
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	200/5	3	2,63	13,5	89,55		
	Печень по-строгановски	80	14,07	8,8	0,07	143,3		
	Отварной рис	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			50,31	34,13	169,91	1215,33	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								
	Молочная вермишель	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 свежих помидоров и огурцов	50	0,6	2,06	5,36	27		
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,52	5	3,65	88,89		
	Рыбные биточки	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			33,95	34,96	169,67	1117,16	39	
Итого за весь период			441,53	453,34	1695,82	12287,22	350	
Среднее значения за период			44,2	45,3	169,6	1228,7	35	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100,1%	105%	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