

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ – Хотынецкий  
детский сад «Алёнушка»

 Л. И. Климёничева  
«30» 05 2020 г.



**МБДОУ – Хотынецкий детский сад «Алёнушка»**

**Хотынецкого района Орловской области**

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием<br>пищи         | Наименование<br>блюда                                              | Вес<br>Блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С<br>(мг) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------------------|----------------|
|                       |                                                                    |                     | Б                    | Ж     | У     |                                      |                   |                |
| Неделя 1              |                                                                    |                     |                      |       |       |                                      |                   |                |
| День 1                |                                                                    |                     |                      |       |       |                                      |                   |                |
| Завтрак - 1           |                                                                    |                     |                      |       |       |                                      |                   |                |
|                       | Каша манная<br>молочная<br>жидкая                                  | 150                 | 5,17                 | 4,43  | 13    | 166,92                               |                   | №50            |
|                       | Чай с молоком                                                      | 180                 | 1,26                 | 1,44  | 15,6  | 80,89                                |                   | №261           |
|                       | Хлеб<br>пшеничный с<br>маслом, сыром                               | 25/6/4              | 2,97                 | 5,74  | 12,31 | 112,81                               |                   |                |
| Итого за<br>завтрак 1 |                                                                    |                     | 9,4                  | 11,61 | 40,91 | 360,62                               |                   |                |
| Завтрак - 2           |                                                                    |                     |                      |       |       |                                      |                   |                |
|                       | Яблоко                                                             | 100                 | 0,45                 | 0,45  | 9,6   | 45                                   |                   |                |
| Итого за<br>завтрак 2 |                                                                    |                     | 0,45                 | 0,45  | 9,6   | 45                                   |                   |                |
| Обед                  |                                                                    |                     |                      |       |       |                                      |                   |                |
|                       | Салат из свежих<br>огурцов                                         | 50                  | 0,32                 | 4,54  | 4,35  | 46,52                                |                   | №34            |
|                       | Суп<br>картофельный с<br>бобовыми на м/с<br>бульоне со<br>сметаной | 180/5               | 1,68                 | 2,8   | 8,01  | 71,13                                |                   | №36            |
|                       | Биточки<br>припущенные                                             | 50                  | 6,6                  | 10,0  | 3,59  | 73,65                                |                   | №161           |
|                       | Макаронные<br>изделия<br>отварные                                  | 110                 | 11,47                | 18,15 | 13,07 | 196,11                               |                   | №194           |
|                       | Компот из яблок<br>с вит. «С»                                      | 180                 | 0,14                 |       | 13,49 | 54,58                                | 35                | №240           |
|                       | Хлеб ржаной                                                        | 30                  | 1,41                 | 0,3   | 13,1  | 62,7                                 |                   |                |
|                       | Хлеб<br>пшеничный                                                  | 20                  | 0,16                 | 0,18  | 9,78  | 41,8                                 |                   |                |
| Итого за<br>обед      |                                                                    |                     | 21,78                | 35,97 | 65,39 | 546,49                               | 35                |                |
| Полдник               |                                                                    |                     |                      |       |       |                                      |                   |                |
|                       | Чай с сахаром                                                      | 180                 | 0,18                 |       | 12,6  | 50,4                                 |                   | №263           |
|                       | Запеканка из<br>творога                                            | 60                  | 8,78                 | 3,64  | 8,7   | 102,67                               |                   | №117           |
| Итого за<br>полдник   |                                                                    |                     | 8,96                 | 3,64  | 21,3  | 153,07                               |                   |                |
| Итого за 1<br>день    |                                                                    |                     | 40,59                | 51,67 | 137,2 | 1105,18                              |                   |                |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                           | Вес Блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |                                                              |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 2             |                                                              |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |                                                              |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша рисовая молочная жидкая                                 | 150           | 10,5                 | 1,5   | 16,8   | 157,6                          |                | №98         |
|                    | Чай с лимоном                                                | 180           | 0,06                 | 0,01  | 13,78  | 55,46                          |                | №260        |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                      | 25/6          | 2,0                  | 4,58  | 12,31  | 98,41                          |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                                              |               | 12,56                | 6,09  | 48,99  | 317,56                         |                |             |
| Завтрак - 2        |                                                              |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Апельсин                                                     | 100           | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 43,0                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                                              |               | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 43,0                           |                |             |
| Обед               |                                                              |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из свежих помидоров                                    | 50            | 0,95                 | 5,6   | 6,07   | 54,26                          |                |             |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180/5         | 2,32                 | 4,55  | 7,7    | 71,13                          |                | №56         |
|                    | Курица в соусе с томатом                                     | 30/70         | 5,25                 | 7,84  | 3,42   | 105,16                         |                | №179        |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 110           | 6,40                 | 3,87  | 33     | 193,46                         |                | №186        |
|                    | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»                       | 180           | 0,6                  |       | 27,3   | 102,41                         | 35             | №241        |
|                    | Хлеб ржаной                                                  | 30            | 1,41                 | 0,3   | 13,1   | 62,7                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                                               | 20            | 0,2                  | 0,18  | 9,78   | 41,8                           |                |             |
| Итого за обед      |                                                              |               | 17,13                | 22,34 | 100,37 | 630,92                         | 35             |             |
| Полдник            |                                                              |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Ватрушка с творогом                                          | 55            | 7,50                 | 0,7   | 11,11  | 144,65                         |                | №289        |
|                    | Какао с молоком                                              | 180           | 3,39                 | 3,54  | 23,4   | 138,53                         |                | №248        |
| Итого за полдник   |                                                              |               | 10,89                | 4,24  | 34,51  | 283,18                         |                |             |
| Итого за 2 день    |                                                              |               | 41,48                | 32,87 | 191,97 | 1274,66                        |                |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес 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  | 19,12  | 155,54                         |                | №93         |
|                    | Кофейный напиток с молоком               | 180           | 1,26                 | 1,8   | 10,2   | 104,4                          |                | №253        |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром           | 25/6/4        | 2,97                 | 5,74  | 12,31  | 112,81                         |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                          |               | 8,98                 | 14,04 | 41,63  | 372,48                         |                |             |
| Завтрак - 2        |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Сок фруктовый                            | 150           | 0,8                  | 0,15  | 15,2   | 69,0                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                          | 150           | 0,8                  | 0,15  | 15,2   | 69,0                           |                |             |
| Обед               |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50            | 0,6                  | 5,04  | 3,88   | 63,2                           |                |             |
|                    | Суп картофельный с рыбой со сметаной     | 180/5         | 4,77                 | 9,26  | 4,82   | 83,7                           |                | №41         |
|                    | Капуста тушеная                          | 140           | 2,62                 | 3,23  | 13,45  | 87,16                          |                | №200        |
|                    | Котлеты куриные                          | 50            | 6,6                  | 10,0  | 3,59   | 73,65                          |                | №161        |
|                    | Кисель из повидла с вит «С»              | 180           | 2,08                 |       | 28,1   | 118,8                          | 35             | №254        |
|                    | Хлеб ржаной                              | 30            | 1,41                 | 0,3   | 13,1   | 62,7                           |                |             |
| Итого за обед      |                                          |               | 18,08                | 27,56 | 66,94  | 489,21                         | 35             |             |
| Полдник            |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Омлет натуральный                        | 80            | 10,17                | 11,1  | 1,84   | 136,0                          |                | №110        |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20            | 0,2                  | 0,18  | 9,78   | 41,8                           |                |             |
|                    | Чай с сахаром                            | 180           | 0,18                 |       | 12,6   | 50,4                           |                | №263        |
| Итого за полдник   |                                          |               | 10,55                | 11,28 | 24,22  | 228,2                          |                |             |
| Итого за 3 день    |                                          |               | 38,41                | 53,03 | 147,99 | 1158,89                        | 35             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес 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                         |                | №96         |
|                    | Чай с сахаром с вит. «С»                                | 180           | 0,18                 |       | 12,6   | 50,4                           | 35             | №263        |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                 | 25/6          | 2,0                  | 4,58  | 12,31  | 98,41                          |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                                         |               | 9,53                 | 8,03  | 41,61  | 319,49                         | 35             |             |
| Завтрак - 2        |                                                         |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Яблоко                                                  | 100           | 0,45                 | 0,45  | 9,6    | 45                             |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                                         | 100           | 0,45                 | 0,45  | 9,6    | 45                             |                |             |
| Обед               |                                                         |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 50            | 0,6                  | 2,06  | 5,36   | 27                             |                |             |
|                    | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180/5         | 1,37                 | 4,5   | 7,79   | 80,0                           |                | №27         |
|                    | Печень говяжья по-строгановски                          | 30/70         | 23,8                 | 11,0  | 0,1    | 179,13                         |                | №162        |
|                    | Макаронные изделия отварные                             | 110           | 6,74                 | 18,17 | 13,07  | 196,11                         |                | №124        |
|                    | Напиток из шиповника                                    | 180           | 0,61                 |       | 18,91  | 42,18                          |                | №256        |
|                    | Хлеб ржаной                                             | 30            | 1,41                 | 0,3   | 13,1   | 62,7                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                                          | 20            | 0,16                 | 0,18  | 9,78   | 41,8                           |                |             |
| Итого за обед      |                                                         |               | 34,69                | 36,21 | 68,11  | 628,92                         |                |             |
| Полдник            |                                                         |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Молоко кипяченое                                        | 200           | 5,6                  | 6,4   | 9,38   | 118                            |                | №255        |
|                    | Коржик молочный                                         | 50            | 3,86                 | 3,38  | 21,41  | 133,17                         |                | №279        |
| Итого за полдник   |                                                         |               | 9,46                 | 9,78  | 30,79  | 251,17                         |                |             |
| Итого за 4 день    |                                                         |               | 54,13                | 54,47 | 150,11 | 1244,58                        | 35             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Вес Блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |                                                     |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 5             |                                                     |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |                                                     |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша гречневая вязкая на молоке                     | 150           | 5,96                 | 3,0   | 22,6   | 176,41                         |                | №86         |
|                    | Чай с лимоном                                       | 180           | 0,05                 | 0,01  | 13,78  | 55,46                          |                | №261        |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром                      | 25/6/4        | 2,97                 | 5,74  | 12,31  | 98,41                          |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                                     |               | 8,99                 | 8,75  | 48,69  | 330,28                         |                |             |
| Завтрак - 2        |                                                     |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Апельсин                                            | 100           | 0,93                 | 0,2   | 8,05   | 42,7                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                                     |               | 0,93                 | 0,2   | 8,05   | 42,7                           |                |             |
| Обед               |                                                     |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат витаминный                                    | 50            | 0,6                  | 4,8   | 5,3    | 65,9                           |                |             |
|                    | Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной | 180/5         | 2,72                 | 1,62  | 0,27   | 85,68                          |                | №33         |
|                    | Котлеты рыбные                                      | 50            | 3,08                 | 7,64  | 8,5    | 93,39                          |                | №134        |
|                    | Рис отварной                                        | 110           | 14,71                | 5,28  | 33,31  | 198,99                         |                | №191        |
|                    | Соус молочный на картофельном крахмале              | 50            | 0,27                 | 1,84  | 2,62   | 28,08                          |                | №222        |
|                    | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»              | 180           | 0,6                  |       | 27,3   | 102,41                         | 35             | №241        |
|                    | Хлеб ржаной                                         | 30            | 1,41                 | 0,3   | 13,1   | 62,7                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 20            | 0,16                 | 0,18  | 9,78   | 41,8                           |                |             |
| Итого за обед      |                                                     |               | 23,55                | 21,66 | 100,18 | 678,95                         | 35             |             |
| Полдник            |                                                     |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Чай с сахаром                                       | 180           | 0,18                 |       | 12,6   | 50,4                           |                | №263        |
|                    | Печенье                                             | 40            | 2,8                  | 0,4   | 17,7   | 112,8                          |                |             |
| Итого за полдник   |                                                     |               | 2,98                 | 0,4   | 30,3   | 163,2                          |                |             |
| Итого за 5 день    |                                                     |               | 36,45                | 31,01 | 187,22 | 1215,13                        | 35             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес Блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |                                          |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| Неделя 2<br>День 6 |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая       | 150           | 4,75                 | 6,50  | 19,12  | 155,54                         |                | №93         |
|                    | Чай с сахаром с вит. «С»                 | 180           | 0,18                 |       | 12,6   | 50,4                           | 35             | №263        |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром           | 25/6/4        | 2,97                 | 5,74  | 12,34  | 112,81                         |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                          |               | 7,9                  | 12,24 | 44,03  | 318,75                         | 35             |             |
| Завтрак - 2        |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Яблоко                                   | 100           | 0,45                 | 0,45  | 9,6    | 45                             |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                          |               | 0,45                 | 0,45  | 9,6    | 45                             |                |             |
| Обед               |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из свежих огурцов с зеленым луком  | 50            | 0,68                 | 5,04  | 8,83   | 63,40                          |                |             |
|                    | Суп картофельный с рыбой со сметаной     | 180/5         | 4,77                 | 2,96  | 4,82   | 83,7                           |                | №41         |
|                    | Тефтели из печени с рисом. Соус молочный | 40/70         | 7,67                 | 8,36  | 13,05  | 158,00                         |                | №19         |
|                    | Макаронные изделия отварные              | 110           | 11,47                | 18,15 | 13,07  | 196,11                         |                | №194        |
|                    | Компот из яблок с лимоном                | 180           | 0,23                 |       | 22,86  | 93,66                          |                | №242        |
|                    | Хлеб ржаной                              | 30            | 1,41                 | 0,3   | 13,1   | 62,7                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20            | 0,16                 | 0,18  | 9,78   | 41,8                           |                |             |
| Итого за обед      |                                          |               | 26,39                | 34,99 | 85,51  | 699,37                         |                |             |
| Полдник            |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Чай с молоком                            | 180           | 1,26                 | 1,44  | 15,6   | 80,39                          |                | №261        |
|                    | Ватрушка с творогом                      | 50            | 7,50                 | 0,7   | 11,11  | 144,65                         |                | №289        |
|                    |                                          |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Итого за полдник   |                                          |               | 8,76                 | 2,14  | 26,71  | 225,04                         |                |             |
| Итого за 6 день    |                                          |               | 43,5                 | 49,82 | 165,85 | 1288,16                        |                |             |

| Прием<br>пищи      | Наименование<br>блюда                                        | Вес<br>Блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | №<br>рецепт<br>уры |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                    |                                                              |                     | Б                    | Ж     | У      |                                      |                   |                    |
| День 7             |                                                              |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
| Завтрак - 1        |                                                              |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                    | Каша Дружба                                                  | 150                 | 4,91                 | 4,24  | 23,3   | 180,83                               |                   | «84                |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                   | 180                 | 1,26                 | 1,8   | 10,2   | 104,4                                |                   | №253               |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                      | 25/6                | 2,0                  | 4,58  | 12,31  | 98,41                                |                   |                    |
| Итого за завтрак 1 |                                                              |                     | 8,17                 | 12,04 | 44,4   | 396,86                               |                   |                    |
| Завтрак - 2        |                                                              |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                    | Апельсин                                                     | 100                 | 0,93                 | 0,2   | 8,05   | 42,7                                 |                   |                    |
| Итого за завтрак 2 |                                                              |                     | 0,93                 | 0,2   | 8,05   | 42,7                                 |                   |                    |
| Обед               |                                                              |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                    | Салат из свежих огурцов и помидоров                          | 50                  | 0,6                  | 2,06  | 5,36   | 27                                   |                   |                    |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180/5               | 2,32                 | 4,55  | 7,7    | 77,63                                |                   | №56                |
|                    | Кнели из кур с рисом в томатном соусе                        | 50/30               | 6,25                 | 7,46  | 3,06   | 105,71                               |                   | №177               |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 110                 | 6,40                 | 3,87  | 33     | 193,46                               |                   | №186               |
|                    | Напиток из шиповника                                         | 180                 | 0,61                 |       | 18,91  | 42,18                                |                   | №256               |
|                    | Хлеб ржаной                                                  | 30                  | 1,41                 | 1,3   | 13,1   | 62,7                                 |                   |                    |
|                    | Хлеб пшеничный                                               | 20                  | 0,16                 | 0,18  | 9,78   | 41,8                                 |                   |                    |
| Итого за обед      |                                                              |                     | 17,75                | 19,42 | 90,91  | 550,48                               |                   |                    |
| Полдник            |                                                              |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                    | Омлет натуральный                                            | 80                  | 10,17                | 11,11 | 1,84   | 136,0                                |                   | №110               |
|                    | Хлеб пшеничный                                               | 20                  | 0,16                 | 0,18  | 9,78   | 41,8                                 |                   |                    |
|                    | Чай с сахаром с вит «С»                                      | 180                 | 0,18                 |       | 12,6   | 50,4                                 | 35                | №263               |
| Итого за полдник   |                                                              |                     | 10,55                | 11,28 | 24,22  | 228,2                                | 35                |                    |
| Итого за 7 день    |                                                              |                     | 37,4                 | 42,94 | 167,58 | 1218,24                              | 35                |                    |

| Прием<br>пищи         | Наименование<br>блюда                                              | Вес<br>Блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | №<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                       |                                                                    |                     | Б                    | Ж     | У      |                                      |                   |                    |
| День 8                |                                                                    |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
| Завтрак - 1           |                                                                    |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                       | Каша манная<br>молочная<br>жидкая                                  | 150                 | 5,17                 | 4,43  | 13     | 166,2                                |                   | №50                |
|                       | Какао с молоком                                                    | 180                 | 3,39                 | 3,54  | 23,4   | 138,53                               |                   | №248               |
|                       | Хлеб<br>пшеничный с<br>маслом                                      | 25/6                | 2,0                  | 4,58  | 12,31  | 98,41                                |                   |                    |
| Итого за<br>завтрак 1 |                                                                    |                     | 10,56                | 12,55 | 48,71  | 403,14                               |                   |                    |
| Завтрак - 2           |                                                                    |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                       | Сок фруктовый                                                      | 150                 | 0,8                  | 0,15  | 15,2   | 69                                   |                   |                    |
| Итого за<br>завтрак 2 |                                                                    |                     | 0,8                  | 0,15  | 15,2   | 69                                   |                   |                    |
| Обед                  |                                                                    |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
|                       | Салат из<br>белокочанной<br>капусты с<br>помидорами и<br>огурцами  | 50                  | 1,11                 | 5,51  | 1,70   | 60,87                                |                   | №5                 |
|                       | Суп<br>картофельный с<br>клецками на м/к<br>бульоне со<br>сметаной | 180/5               | 2,7                  | 2,37  | 12,15  | 80,6                                 |                   | №37                |
|                       | Плов из<br>отварной птицы                                          | 160                 | 11,2                 | 25,12 | 45,49  | 516,80                               |                   | №18                |
|                       | Кисель из яблок                                                    | 180                 | 0,13                 | 0,12  | 13,79  | 66,71                                | 35                | №232               |
|                       | Хлеб ржаной                                                        | 30                  | 1,41                 | 0,3   | 13,1   | 62,7                                 |                   |                    |
|                       | Хлеб<br>пшеничный                                                  | 20                  | 0,16                 | 0,18  | 9,78   | 41,8                                 |                   |                    |
| Итого за<br>обед      |                                                                    |                     | 16,71                | 33,6  | 96,01  | 829,48                               | 35                |                    |
| Полдник               | Пудинг<br>творожный<br>запеченный                                  | 60                  | 8,78                 | 3,64  | 8,7    | 102,67                               |                   |                    |
|                       | Чай с сахаром                                                      | 180                 | 0,18                 |       | 12,6   | 50,4                                 |                   |                    |
|                       |                                                                    |                     |                      |       |        |                                      |                   |                    |
| Итого за<br>полдник   |                                                                    |                     | 8,96                 | 3,64  | 21,3   | 153,07                               |                   |                    |
| Итого за 8<br>день    |                                                                    |                     | 37,03                | 49,94 | 181,22 | 1454,69                              | 35                |                    |

| Прием<br>пищи         | Наименование<br>блюда                                            | Вес<br>Блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | №<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                       |                                                                  |                     | Б                    | Ж     | У     |                                      |                   |                    |
| День 9                |                                                                  |                     |                      |       |       |                                      |                   |                    |
| Завтрак - 1           |                                                                  |                     |                      |       |       |                                      |                   |                    |
|                       | Каша пшеничная<br>молочная<br>жидкая                             | 150                 | 7,35                 | 3,45  | 16,7  | 170,68                               |                   | №96                |
|                       | Чай с лимоном                                                    | 180                 | 0,06                 | 0,01  | 13,78 | 55,46                                |                   | №261               |
|                       | Хлеб<br>пшеничный с<br>маслом, сыром                             | 25/6/4              | 2,97                 | 5,74  | 12,31 | 112,81                               |                   |                    |
| Итого за<br>завтрак 1 |                                                                  |                     | 10,51                | 10,91 | 41,48 | 338,95                               |                   |                    |
| Завтрак - 2           |                                                                  |                     |                      |       |       |                                      |                   |                    |
|                       | Сок фруктовый                                                    | 150                 | 0,8                  | 0,15  | 15,2  | 69                                   |                   |                    |
| Итого за<br>завтрак 2 |                                                                  |                     | 0,8                  | 0,15  | 15,2  | 69                                   |                   |                    |
| Обед                  |                                                                  |                     |                      |       |       |                                      |                   |                    |
|                       | Салат из свежих<br>помидоров                                     | 50                  | 0,95                 | 5,6   | 6,50  | 54,26                                |                   |                    |
|                       | Суп<br>крестьянский с<br>крупой на м/к<br>бульоне со<br>сметаной | 180/5               | 2,7                  | 2,37  | 12,15 | 80,6                                 |                   | №42                |
|                       | Биточки рыбные                                                   | 50                  | 3,08                 | 7,64  | 8,5   | 93,39                                |                   | №134               |
|                       | Картофельное<br>пюре                                             | 120                 | 2,56                 | 5,89  | 15,1  | 111,6                                |                   |                    |
|                       | Компот из смеси<br>сухофруктов с<br>вит «С»                      | 180                 | 0,5                  |       | 25,1  | 102,41                               | 35                | №241               |
|                       | Хлеб ржаной                                                      | 30                  | 1,41                 | 0,3   | 13,1  | 62,7                                 |                   |                    |
|                       | Хлеб<br>пшеничный                                                | 20                  | 0,16                 | 0,18  | 9,78  | 41,8                                 |                   |                    |
| Итого за<br>обед      |                                                                  |                     | 11,36                | 21,98 | 90,23 | 546,76                               | 35                |                    |
| Полдник               |                                                                  |                     |                      |       |       |                                      |                   |                    |
|                       | Коржик<br>молочный                                               | 50                  | 3,86                 | 3,38  | 21,41 | 133,17                               |                   | №279               |
|                       | Молоко<br>кипяченое                                              | 200                 | 5,43                 | 6,38  | 9,38  | 117,31                               |                   | №255               |
| Итого за<br>полдник   |                                                                  |                     | 9,29                 | 9,76  | 30,79 | 250,48                               |                   |                    |
| Итого за 9<br>день    |                                                                  |                     | 31,96                | 42,8  | 177,7 | 1205,19                              | 35                |                    |

| Прием пищи                                                               | Наименование блюда                                      | Вес Блю да (г) | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С (мг) | № рецепту ры |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------------|--------------|
|                                                                          |                                                         |                | Б                    | Ж      | У       |                                |                 |              |
| День 10                                                                  |                                                         |                |                      |        |         |                                |                 |              |
| Завтрак - 1                                                              |                                                         |                |                      |        |         |                                |                 |              |
|                                                                          | Вермишель молочная                                      | 150            | 4,19                 | 4,59   | 14,8    | 88,5                           |                 | №44          |
|                                                                          | Фруктовый чай                                           | 180            | 0,54                 | 0,36   | 9,36    | 42,84                          |                 | №263         |
|                                                                          | Хлеб пшеничный с маслом                                 | 25/6           | 2,0                  | 4,58   | 12,31   | 98,41                          |                 |              |
| Итого за завтрак 1                                                       |                                                         |                | 6,73                 | 9,53   | 36,47   | 229,75                         |                 |              |
| Завтрак - 2                                                              |                                                         |                |                      |        |         |                                |                 |              |
|                                                                          | Яблоко                                                  | 100            | 0,45                 | 0,45   | 0,6     | 45                             |                 |              |
| Итого за завтрак 2                                                       |                                                         |                | 0,45                 | 0,45   | 0,6     | 45                             |                 |              |
| Обед                                                                     |                                                         |                |                      |        |         |                                |                 |              |
|                                                                          | Салат из белокачанной капусты с яблоком                 | 50             | 0,54                 | 5,10   | 3,16    | 60,7                           |                 | №6           |
|                                                                          | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180/5          | 1,37                 | 4,5    | 7,79    | 80,0                           |                 | №27          |
|                                                                          | Печень говяжья по-строгановски                          | 30/70          | 23,8                 | 11,0   | 0,1     | 179,13                         |                 | №162         |
|                                                                          | Рис отварной                                            | 110            | 15,49                | 4,97   | 30,29   | 198,99                         |                 | №121         |
|                                                                          | Кисель из повидла с вит «С»                             | 180            | 0,18                 |        | 18,1    | 118,9                          | 35              | №254         |
|                                                                          | Хлеб ржаной                                             | 30             | 1,41                 | 0,3    | 13,1    | 62,7                           |                 |              |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 20             | 0,16                 | 0,18   | 9,78    | 41,8                           |                 |              |
| Итого за обед                                                            |                                                         |                | 42,95                | 26,05  | 82,32   | 742,22                         | 35              |              |
| Полдник                                                                  | Какао с молоком                                         | 180            | 3,39                 | 3,54   | 23,4    | 138,53                         |                 | №248         |
|                                                                          | Булочка домашняя                                        | 50             | 5,72                 | 8,73   | 23,0    | 211,78                         |                 | №274         |
| Итого за полдник                                                         |                                                         |                | 9,11                 | 12,27  | 46,4    | 350,31                         |                 |              |
| Итого за 10 день                                                         |                                                         |                | 59,24                | 48,3   | 165,79  | 1367,28                        | 35              |              |
| Итого за весь период                                                     |                                                         |                | 420,19               | 456,85 | 1672,63 | 12532                          |                 |              |
| Среднее значение за период                                               |                                                         |                | 42,02                | 45,69  | 167,31  | 1253,2                         | 35              |              |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                                         |                | 100%                 | 97%    | 82%     | 89%                            | 100%            |              |

Пермская государственная медицинская академия  
Уральский региональный центр питания

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

ЧАСТЬ 1, 2

4-е издание, переработанное и дополненное

Пермь, 2004