

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ – Хотынецкий
детский сад «Алёнушка»

Л. И. Климёничева

20 09 25 г.



МБДОУ – Хотынецкий детский сад «Алёнушка»

Хотынецкого района Орловской области

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	150	5,17	4,43	13	166,92		№50
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,89		№261
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/6/4	2,97	5,74	12,31	112,81		
Итого за завтрак 1			9,4	11,61	40,91	360,62		
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 свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,09	39,13		№34
	Суп картофельный с бобовыми на м/с бульоне со сметаной	180/5	1,68	2,8	8,01	71,13		№36
	Биточки припущенные	40	5,3	8,0	2,87	58,92		№161
	Макаронные изделия отварные	70	7,3	11,55	8,32	124,8		№194
	Компот из яблок с вит. «С»	180	0,14		13,49	54,58	35	№240
	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			16,82	24,92	59,66	453,06	35	
Полдник								
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4		№263
	Запеканка из творога	60	8,78	3,64	8,7	102,67		№117
Итого за полдник			8,96	3,64	21,3	153,07		
Итого за 1 день			35,63	40,62	131,47	1011,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак - 1								№98
	Каша рисовая молочная жидкая	150	10,5	1,5	16,8	157,6		
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46		№26
	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 витаминный	50	0,6	4,8	5,3	65,9		№2
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,32	4,55	7,7	71,13		№56
	Жаркое по- домашнему	160	18,97	10,70	17,55	237,71		№29
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,6		27,3	102,41	35	№24
	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			24,1	20,53	80,73	581,65	35	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	55	7,50	0,7	11,11	144,65		№2
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,4	138,53		№2
Итого за полдник			10,89	4,24	34,51	283,18		
Итого за 2 день			48,45	31,06	172,33	1225,39		

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								
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,68		№1
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	180/5	4,77	9,26	4,82	83,7		№41
	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
	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			28,17	25	84,41	598,79	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			48,5	50,47	165,46	1268,47	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 квашеной капусты с луком	50	0,53	5,08	2,56	58,04		№7
	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	70	4,29	11,56	8,32	124,8		№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			32,17	32,62	60,56	588,65		
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			51,61	50,88	142,56	1204,31	35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			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 из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06		№10
	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,72	1,62	0,27	85,68		№33
	Котлеты рыбные	40	2,46	6,11	6,8	74,71		№134
	Рис отварной	70	9,36	3,36	21,2	126,63		№191
	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			17,43	18,49	85,19	586,07	35	
Полдник								
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,4	138,53		№248
	Печенье	40	2,8	0,4	17,7	112,8		
Итого за полдник			6,19	3,94	41,1	251,33		
Итого за 5 день			33,54	31,38	183,03	1210,38	35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
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 квашеной капусты с яблоком	50	0,53	5,08	2,56	58,04		№8
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	180/5	4,77	2,96	4,82	83,7		№41
	Плов из отварной птицы	160	11,2	25,12	45,49	516,80		№18
	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			18,3	33,64	98,61	856,7		
Полдник								
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39		№261
	Ватрушка с творогом	55	7,50	0,7	11,11	144,65		№289
Итого за полдник			8,76	2,14	26,71	225,04		
Итого за 6 день			35,41	48,47	178,95	1445,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	150	5,17	4,43	13	166,2		№50
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,4	138,53		№248
	Хлеб пшеничный с маслом	25/6	2,0	4,58	12,31	98,41		
Итого за завтрак 1			10,56	12,55	48,71	403,14		
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 свёклы с солеными огурцами	50	0,63		8,83	63,40		№21
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,7	2,37	12,15	80,6		№37
	Тефтели из печени с рисом. Соус молочный	40/70	7,67	8,36	13,05	158		№19
	Картофельное пюре	120	2,56	5,89	15,1	111,6		№206
	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 пшеничный	20	0,16	0,18	9,78	41,8		
Итого за обед			15,26	17,22	85,8	584,81	35	
Полдник								
	Пудинг творожный запеченный	60	8,78	3,64	8,7	102,67		
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4		
Итого за полдник			8,96	3,64	21,3	153,07		
Итого за 7 день			35,71	33,61	163,86	1183,72	35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 8								
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 моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40		№9
	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	40/30	5,47	6,53	2,68	92,5		№177
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,07	2,46	21	123,11		№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			14,74	20,51	72,78	506,46		
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 8 день			34,12	43,4	145,25	1134,28	35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак - 1								
	Каша пшеничная молочная 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 пшеничный с маслом, сыром	25/6/4	2,97	5,74	12,31	112,81		
Итого за завтрак 1			10,51	10,91	41,48	338,95		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69		
Итого за завтрак 2			0,8	0,15	15,2	69		
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,68		№1
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,7	2,37	12,15	80,6		№42
	Биточки рыбные	40	2,46	6,11	6,8	74,71		№134
	Рис отварной	70	9,86	3,16	21,2	126,63		№121
	Компот из смеси сухофруктов с вит «С»	180	0,5		25,1	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			17,72	17,19	92,29	553,53	35	
Полдник								
	Коржик молочный	50	3,86	3,38	21,41	133,17		№26
	Молоко кипяченое	200	5,43	6,38	9,38	117,31		№255
Итого за полдник			9,29	9,76	30,79	250,48		
Итого за 9 день			38,32	38,01	179,76	1211,96	35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			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		№26
	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 белокочанной капусты с морковью	50	0,635	5,14	4	64,2		№4
	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		№16
	Картофельное пюре	120	2,56	5,89	15,1	111,6		
	Кисель из повидла с вит «С»	180	0,18		18,1	118,9	35	№25
	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			30,11	27,01	71,97	658,33	35	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	1180	1,26	1,8	10,2	104,4		№25
	Булочка домашняя	50	5,72	8,73	23,0	211,78		№27
Итого за полдник			6,98	10,53	33,2	316,18		
Итого за 10 день			44,27	47,52	142,24	1249,26	35	
Итого за весь период			405,56	415,42	1604,94	12145,01		
Среднее значение за период			40,6	41,5	160,4	1214,5	35	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			96,56 %	88,38 %	79,06 %	86,75 %	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