

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий дошкольного
образовательного учреждения



Основное меню

приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте 1,6 – 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения города Красноперекопска, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

-
1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012год
 2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год
 3. «Питание детей», Снигур М.И., Корешкова З.Т.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	7
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	6
	Чай с молоком	0,150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	0,155	0,06	0,06	15,19	68,20	368
Итого 2й завтрак		0,155	0,06	0,06	15,19	68,20	
Обед	Икра кабачковая (сезон)	0,030	0,03	1,41	1,71	21,24	31 снигур
	Борщ с капустой и картофелем	0,150	2,79	7,93	16,24	147,60	57
	Оладьи из печени	0,080	14,15	8,68	3,04	151,50	98 снигур
	Рис припущенный	0,100	2,45	2,86	24,45	133,30	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,140	0,70	0,00	14,14	59,73	399
	Хлеб белый	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб черный	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,542	23,14	21,71	78,22	610,22	
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	0,030	1,90	5,40	19,80	135,00	
	Икра овощная/ Овощи свежие	0,030	0,44	0,06	1,44	9,00	55
	Шницель рубленый	0,055	8,19	6,18	8,22	121,00	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	0,100	4,41	3,61	21,16	134,76	317
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,77	31,21	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,375	14,22	10,37	42,99	323,37	
Итого за день			52,41	46,55	173,76	1345,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суфле из творога	0,080	8,85	10,35	13,36	194,21	179снигур
	Соус яблочный	0,020	0,02	0,02	3,41	13,86	362
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Какао с молоком	0,150	3,06	2,66	13,18	89,17	397
Итого за завтрак		0,280	14,83	16,41	41,79	391,04	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Суп овощной (сезон)/Суп картофельный вегетарианский	0,160	1,60	2,49	11,00	76,35	51снигур/ 78
	Котлеты рыбные любительские	0,050	6,88	2,24	5,57	70,00	256
	Картофельное пюре	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321
	Компот из ягод	0,160	0,17	0,05	18,15	73,76	375
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,542	14,06	8,80	68,14	415,65	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	0,050	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Икра овощная сборная/Икра кабачковая	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34снигур
	Рулет с луком и яйцом	0,055	6,84	5,64	5,38	99,92	295
	Каша рассыпчатая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,405	17,611	18,437	73,526	532,005	
Итого за день		1,392	47,320	43,646	200,124	1409,092	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Чай с молоком	0,150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого 2й завтрак		0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	
Обед	Икра свекольная/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	32
	Суп картофельный	0,150	19,10	27,33	15,57	385,01	77
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	0,050	6,37	0,07	0,03	1,24	307
	Каша вязкая	0,100	2,75	0,11	0,50	0,65	168
	Кисель из плодов шиповника	0,140	0,17	0,08	19,26	78,40	381
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,512	31,75	28,42	55,16	569,33	
Уплотненный полдник	Коржики молочные	0,040	2,61	0,07	0,22	0,24	496
	Рыбная котлета	0,050	6,57	2,14	3,93	52,79	511
	Пюре картофельное	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321
	Соус сметанный	0,040	0,56	2,00	2,35	29,64	354
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,03	77,70	0,60	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,350	12,97	7,94	102,23	202,17	
Итого за день		1,382	64,052	54,511	200,742	1190,404	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	34
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	0,150	2,15	1,46	15,50	84,00	396
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за завтрак		0,343	11,55	11,55	39,10	310,04	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	Икра кабачковая(сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	31снигур
	Щи из свежих овощей	0,180	2,09	4,90	8,64	76,10	45снигур
	Жаркое по-домашнему	0,130	8,38	6,86	20,87	183,37	88снигур
	Компот из сухофруктов	0,140	0,31	0,01	19,44	79,10	376
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,522	14,09	14,24	69,42	459,31	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00	181
	Компот из свежих плодов	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	372
	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Кнели рыбные	0,060	8,18	2,51	3,34	68,25	271
	Каша вязкая	0,100	2,75	3,14	15,76	102,58	168
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,200	15,91	13,25	69,82	464,51	
Итого за день		1,230	42,376	39,040	195,001	1304,262	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	0,095	8,40	15,05	1,69	175,47	215
	Икра кабачковая (сезон)	0,040	0,32	1,88	2,28	28,32	31 снизур
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за завтрак		0,308	10,917	20,017	20,469	309,604	
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие	0,155	0,65	0,65	15,82	71,04	368
Итого 2й завтрак		0,155	0,646	0,646	15,823	71,042	
Обед	Икра морковная/Овоици свежие	0,030	0,66	1,38	3,27	28,11	54
	Суп картофельный с клецками	0,160	1,34	2,15	7,77	55,84	85
	Фрикадельки мясные в соусе(35/35)	0,070	5,71	5,74	5,23	95,67	288
	Каша рассыпчатая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	Компот из свежих плодов	0,150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,552	16,58	14,27	78,58	512,16	
Уплотненный полдник	Кекс "Детский"	0,050	2,91	9,13	25,01	194,00	489
	Вареники ленивые	0,110	11,38	15,59	18,84	265,91	170снизур
	Соус молочный (сладкий)	0,040	0,78	1,80	5,30	40,60	351
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,38	91,00	401
Итого за Уплотненный полдник		0,330	20,29	31,02	56,53	591,51	
Итого за день		1,345	48,434	65,960	171,399	1484,317	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	194
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	7
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Чай с молоком	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,07	0,86	8,43	52,86	
Итого за завтрак		0,348	11,46	11,85	35,12	295,87	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	Икра овощная сборная/Икра кабачковая (сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34снигур
	Борщ	0,160	1,61	3,10	6,99	60,00	56
	Зразы рыбные	0,060	8,06	4,00	9,03	104,00	265
	Пюре картофельное	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321
	Кисель из кураги	0,140	0,62	0,04	20,01	82,88	380
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,532	15,66	12,81	70,12	459,12	
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	0,040	2,53	7,20	26,40	180,00	
	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Биточки рубленые	0,045	6,99	0,03	0,06	0,65	282
	Каша рассыпчатая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,335	16,80	11,82	65,54	408,97	
Итого за день		1,380	44,738	36,472	187,443	1234,352	

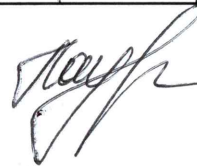
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Пудинг из творога(запеченный)	0,130	19,68	13,99	31,64	330,20	235
	Молоко сгущенное	0,020	1,83	1,63	3,02	34,00	
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Какао с молоком	0,150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
Итого за завтрак		0,330	27,56	21,71	59,46	547,00	638
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,105	0,44	0,44	10,72	48,13	368
Итого 2й завтрак		0,105	0,44	0,44	10,72	48,13	
Обед	Икра свекольная/Икра овощная сборная	0,030	0,34	3,41	3,15	45,41	34снигур
	Рассольник ленинградский	0,160	1,34	3,27	10,61	77,28	76
	Оладьи из печени	0,085	65,54	9,22	3,20	160,97	98снигур
	Картофель отварной	0,100	1,91	2,88	15,35	94,90	318
	Компот из свежих плодов	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	372
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,577	72,27	19,73	70,06	553,49	
Уплотненный полдник	Рогалик с повидлом	0,050	3,07	2,36	25,31	134,94	200Снигур
	Овощи соленые/Овощи свежие	0,050	0,58	0,01	1,92	12,00	
	Котлеты с яблоками	0,050	6,81	5,69	5,16	99,16	283
	Каша рассыпчатая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,410	17,389	12,630	70,321	467,219	
Итого за день		1,422	117,656	54,509	210,562	1615,829	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№. рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Суп молочный	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	7
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Чай с молоком	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	394
Итого за завтрак		0,360	12,58	12,47	39,42	324,35	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	399
Итого 2й завтрак		0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	
Обед	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Щи из свежей капусты с картофелем (сметаной)	0,180	1,25	3,52	6,11	61,02	67
	Плов из птицы	0,140	14,31	13,13	23,79	270,67	304
	Кисель из кураги	0,150	0,69	0,05	21,44	88,80	380
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,542	19,623	17,517	71,133	524,527	
Уплотненный полдник	Бисквитный рулет с повидлом	0,050	3,50	2,78	31,78	168,89	202Снигур
	Компот из плодов или ягод свежих	0,170	0,14	0,14	20,30	82,96	375
	Икра кабачковая(сезон)	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86	31снигур
	Рыба тушеная с овощами	0,100	9,57	4,82	2,57	91,67	247
	Пюре картофельное	0,100	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,470	16,950	13,953	76,467	503,431	
Итого за день		1,547	50,023	43,934	204,694	1426,971	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Кофейный напиток с молоком	0,150	2,38	2,01	11,97	75,83	395
Итого за завтрак		0,370	14,707	14,090	38,017	342,733	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	0,105	0,42	0,42	10,29	46,20	368
Итого 2й завтрак		0,105	0,42	0,42	10,29	46,20	
Обед	Икра морковная/Овощи свежие	0,050	1,10	2,30	5,44	46,85	54
	Суп с рыбными консервами	0,180	6,19	6,05	10,32	120,42	87
	Голубцы ленивые	0,130	4,04	8,81	58,79	153,26	90снигур
	Компот из сухофруктов	0,150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,552	14,680	17,996	114,015	502,116	
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	0,036	2,28	6,48	23,76	162,00	
	Икра кабачковая(сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	31снигур
	Зразы картофельные с мясом	0,120	9,41	7,77	22,23	200,78	95 снигур
	Чай с лимоном	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,376	13,199	16,415	61,532	451,541	
Итого за день		1,403	43,007	48,920	223,854	1342,589	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Чай с молоком	0,170	2,52	2,21	13,52	84,06	394
Итого за завтрак		0,350	9,774	9,691	39,285	287,956	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого 2й завтрак		0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	
Обед	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Суп картофельный с крупой	0,150	1,51	1,67	10,20	61,95	80
	Бефстроганов	0,050	5,95	7,25	3,07	102,60	78снигур
	Макаронные изделия отварные с маслом	0,100	3,66	2,81	17,85	110,00	205
	Компот из свежих плодов	0,150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,522	14,610	12,674	68,820	451,790	
Уплотненный полдник	Кекс творожный	0,050	4,71	7,42	25,03	186,00	488
	Икра овощная сборная/ Икра кабачковая (сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34Снигур
	Пудинг из говядины	0,050	11,75	3,87	0,55	83,75	290
	Картофель в молоке	0,100	2,35	2,48	13,16	84,40	319
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,390	20,300	15,935	52,730	436,671	
Итого за день		1,412	49,034	42,046	166,835	1251,416	
Среднее значение за период			55,90	47,56	193,44	1360,49	

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания



О.Ю. Лаура