

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №6 "Дружные ребята" г. Бахчисарай
Н.В. Ходорова



Примерное 10-дневное меню на летне-осенний период для организации питания воспитанников в возрасте от 1 до 3 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №6 "Дружные ребята" города Бахчисарай Республики Крым

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П.

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П. Могильного, В.А. и Тутельяна 2016 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	297	Макаронные изделия отварные с маслом	120.00	4.52	0.54	23.23	115.92
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				6.70	7.15	43.01	262.92
ОБЕД							
1	71	Овощи натуральные (огурцы)	30	0.21	0.04	0.57	3.6
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52
3	258	Шницель рыбный натуральный	50	7.55	2.45	5.13	72.50
4	125	картофель отварной	100	2.05	3.96	16.12	108.0
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого				20.68	30.03	59.89	453.02
Полдник							
1	228	Драчена	60/5	6.42	8.77	3.96	120.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				6.49	8.78	11.06	149.00
ИТОГО за весь день:				33.87	45.96	113.96	864.94

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

2 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша жидкая молочная	150	5.37	8.37	26.46	203.57
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				7.55	14.98	46.24	350.57
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.80
Итого:				0.38	0.38	9.31	41.80
ОБЕД							
1	80	Суп картофельный с крупой	150	1.50	1.68	10.20	61.95
2	302	Птица тушенная	50	2.60	1.88	4.54	45.44
3	321	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				10.77	6.61	63.97	405.59
Полдник							
1	231	Сырники из творога	60	11.21	7.60	6.84	140.40
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				11.25	7.61	13.83	28.00
ИТОГО за весь день				29.95	29.58	133.35	825.96

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

3 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша жидкая молочная	150	5.37	8.37	26.46	203.57
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00
3	392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				10.14	15.26	48.01	370.57
ОБЕД							
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	3.08	3.21	9.69	79.95
2		Зелень для блюда					
3	282	Котлета рубленая мясная	60	9.32	7.07	9.64	139.00
4	134	Свекла, тушенная в сметане или соусе	100	2.36	7.09	10.68	116.00
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				18.99	17.98	62.90	523.35
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				4.15	4.50	30.70	187.00
ИТОГО за весь день:				33.28	37.74	141.61	1080.92

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

4 день							
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	181	Каша жидкая молочная	150	4.17	7.31	28.88	198.41
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00
Итого:				8.65	15.91	52.30	387.41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.80
Итого:				0.38	0.38	9.31	41.80
ОБЕД							
1	57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	2.94	7.65	61.50
2	204	Макаронные изделия отварные	100	3.84	0.54	20.67	103.40
3	315	Биточки рубленые из птицы запеченные	50	14.88	17.40	6.12	240.60
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				23.79	21.49	53.61	538.15
Полдник							
1	458	Ватрушка с творогом	70	9.62	5.48	29.18	202.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150	0.42	0.04	22.65	92.70
Итого				10.04	5.52	51.83	294.70
ИТОГО за весь день:				42.86	43.30	167.05	1262.06

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

5 день							
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	183	Каша жидкая молочная	150	6.20	8.85	30.80	228.41
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29.00
Итого:				11.00	15.74	52.46	396.41
ОБЕД							
1	71	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.37	1.38	13.95	76.38
2	304	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226.00
3	71	Овощи натуральные (огурцы)	30	0.21	0.04	0.57	3.6
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				23.40	7.84	74.17	494.38
Полдник							
1	702	Кондитерское изделие	20	0.16	0.02	16.00	65.20
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				0.20	0.03	22.99	93.20
ИТОГО за день:				34.60	23.61	149.62	983.99

День:понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

6 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	301	макароны с сыром	120	7.26	6.06	20.40	165.00
2	3	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				9.44	12.67	40.18	312.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	95.00	0.38	0.38	9.31	41.80
Итого:				0.38	0.38	9.31	41.80
ОБЕД							
1	95	Суп из овощей	150	1.80	2.52	6.12	54.60
2	256	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84.00
3	125	картофель отварной	100	2.05	3.96	16.12	108.0
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				14.28	5.82	45.69	327.00
Полдник							
1	474	Булочка российская	60	4.22	4.81	33.31	193.0
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				0.07	0.01	7.10	29.00
ИТОГО за весь день:				24.17	18.88	102.28	709.80

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

7 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	181	Каша жидкая молочная	150	4.17	7.31	28.88	198.41
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00
Итого:				11.24	16.19	54.07	407.41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1	71	Овощи натуральные (огурцы)	30	0.21	0.04	0.57	3.60
2	81	Суп картофельный с бобовыми	150	3.08	3.21	9.69	79.95
3	305	Котлеты рубленые из птицы	60	9.32	7.07	9.64	139.00
4	205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.69	2.26	17.71	105.85
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				20.53	7.72	70.50	516.80
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70	4.03	1.73	3.51	165.20
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				4.07	1.74	10.50	193.20
ИТОГО за весь день:				37.34	26.15	156.07	1213.41

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

8 день							
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				6.49	10.51	33.90	255.90
Итого:							
ОБЕД							
1		Зелень для блюда					
2	76	Рассольник ленинградский	150	1.26	3.08	9.96	72.45
3	297	Голубцы с мясом и рисом	80	6.73	4.25	9.77	104.0
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				12.22	7.94	52.62	364.85
Полдник							
1	215	Омлет натуральный	60/5	5.73	11.04	1.10	127.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				5.80	11.05	8.20	156.00
ИТОГО за весь день:				24.51	29.5	94.72	776.75

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша жидкая молочная	150	5.37	8.37	26.46	203.57
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				7.55	14.98	46.24	350.57
ОБЕД							
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52
2	57	Рагу овощное	100	2.50	3.39	9.63	84.21
3	300	Птица отварная	60.00	12.66	8.16	0.00	124.00
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				23.53	16.13	47.70	477.13
Полдник							
1	301	макароны отварные с сыром	120	7.26	6.06	20.40	165.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				7.33	6.07	27.50	194.00
ИТОГО за весь день:				38.41	37.18	121.44	1021.70

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша жидкая молочная	150	3.48	7.31	29.60	198.41
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				5.69	13.92	49.49	346.41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1	2	Зелень для блюда					
2		Борщ со сметаной	150	1.35	3.23	6.45	60.75
3	274	Птица тушеная в соусе с овощами	150	7.79	5.64	13.62	136.31
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				13.37	9.48	52.96	385.46
Полдник							
1	702	Кондитерское изделие	20	0.16	0.02	16.00	65.20
2	401	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	120	3.42	3.78	4.68	68.40
Итого				3.58	3.80	20.68	133.60
ИТОГО за весь день:				24.14	27.70	144.13	961.47

