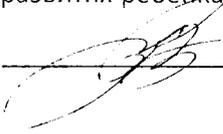


Утверждаю

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка-детский сад №15»


И.В. Данилова

08.01.2014 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 1-3
лет с двенадцатичасовым пребыванием в
муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Центр развития ребенка-детский сад №15»

Меню приготавливаемых блюд

Наименование сборника рецептур: сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
Уральский региональный центр питания, 2013 год.

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый (промышленный)	40	2,00	0,88	3,32	29,19	704
	Омлет натуральный	100	11,96	12,23	7,76	189,63	307
	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,99	4,15	8,48	87,39	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		348	19,72	21,77	29,99	395,81	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	95	0,48	0,10	9,60	43,7	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,48	0,10	9,60	43,7	
ОБЕД	Рассольник	150	4,86	6,30	13,82	132,21	138
	Бефстроганов из отварной говядины	50	8,30	4,16	2,48	81,09	372
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,06	3,92	22,78	146,44	243
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,78	2,04	4,30	38,81	2
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,47	39,82	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	21,67	16,90	67,21	507,97	
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Кипяченое	150	4,76	5,07	7,44	95,01	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,53	6,48	29,94	204,81	
УЖИН	Оладьи с джемом (повидлом)	100/12	5,32	6,17	40,06	234,24	556
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,01	0,00	5,82	22,22	502
ИТОГО ЗА УЖИН		270	5,33	6,17	45,88	256,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1463	53,73	51,42	182,62	1408,75	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	100	14,85	11,78	15,64	286,03	324
	Сметана (повидло, джем)	12	0,31	1,80	0,43	19,44	488
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	4,02	4,29	12,00	102,06	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	21,42	24,02	43,38	533,21	
	Сладкое	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	4,30	6,14	6,84	100,33	133
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,62	6,60	3,91	109,56	386
	Картофельное пюре	100	3,17	4,41	16,94	120,58	434
	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,06	11,20	44,73	538
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115

ИТОГО ЗА ОБЕД		580	19,12	17,72	53,00	449	
ПОЛДНИК	Булочка «Нежная»	60	9,14	8,38	60,00	348,77	579
	Чай с сахаром (1-й вариант)	150	3,29	3,46	7,59	74,76	506
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	12,43	11,84	67,59	423,53	
УЖИН	Каша пшеничная вязкая	150	4,80	6,30	15,57	138,3	264
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	4,15	15,81	516
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
ИТОГО ЗА УЖИН		330	7,11	7,20	34,75	231,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	60,46	61,16	208,03		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	5,34	6,03	15,99	137,5	262
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	150	2,64	2,99	18,60	112,23	510
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		368	10,28	15,19	48,98	372,36	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	90	0,45	0,00	11,43	49,5	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,45	0,00	11,43	49,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	8,41	6,43	18,02	161,42	149
	Суфле из кур	50	6,94	8,76	3,41	120,18	413
	Макаронные изделия отварные	100	4,02	3,02	26,62	152,31	297
	Овощи натуральные	30	0,18	0,06	1,26	5,97	112
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,18	0,18	10,39	44,04	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	22,37	18,93	73,06	553,52	
ПОЛДНИК	Гренки	20	3,53	1,29	16,49	92,04	702
	Молоко кипяченое	150	4,76	5,07	7,44	95,01	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	8,29	6,36	23,93	187,05	
УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	7,04	1,71	1,60	49,76	349
	Картофель отварной	100	2,25	3,05	18,01	108,67	179
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,01	0,00	5,82	22,22	502
ИТОГО ЗА УЖИН		310	9,30	4,76	25,43	180,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	50,69	45,24	182,83	1343,08	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	15,74	11,49	10,63	208,68	319
	Сметана (повидло, джем)	12	0,31	1,80	0,43	19,44	488
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,67	3,12	18,79	114,27	512
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	21,01	20,97	45,74	456,8	
ЗАВТРАК	Плоды свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,29	9,79	44,65	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,08	7,20	13,88	141,43	152
	Голубцы ленивые	150	11,17	7,90	13,78	172,23	377
	Овощи натуральные соленые	20	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,18	0,18	10,39	44,04	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,31	15,79	51,92	431,2	
ПОЛДНИК	«Крендель сахарный»	60	4,51	4,24	32,21	183,81	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80	10,15	105,15	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,86	9,04	42,36	288,94	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	150	4,62	6,06	13,20	126,29	261
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	4,15	15,81	516
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114

ИТОГО ЗА УЖИН		330	6,93	6,96	32,38	219,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	56,49	53,05	182,19	1441,39	
День 5							
ЗАВТРАК	Икра индивидуальная молочная	150	4,76	6,11	18,96	149,75	1
	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,99	4,15	8,48	87,39	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	10,52	14,77	37,87	326,74	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,20	30,40	136	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,20	30,40	136	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	150	7,58	6,52	16,16	155,27	148
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	60	10,24	7,88	4,14	128,44	391
	Рис отварной	100	2,84	3,00	29,50	156,39	419
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,00	0,00	0,00	0	121
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,47	39,82	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	23,33	17,88	73,63	549,52	
ПОЛДНИК	Печенье	20	2,59	3,29	25,58	142,45	609
	Крем (1-й вариант)	150	0,19	0,00	9,29	37,45	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		185	2,78	3,29	34,87	179,9	
УЖИН	Винегрет овощной с зеленым горошком	90	0,99	1,71	4,57	37,74	72
	Котлеты или биточки рыбные	50	9,32	2,33	4,07	74,36	351
	Кисель	150	0,48	0,03	16,76	67,74	521
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
ИТОГО ЗА УЖИН		280	13,10	4,97	40,43	257,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	50,33	41,11	217,20	1449,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	3,17	2,88	0,17	39,25	306
	Макаронные изделия отварные	100	4,02	3,02	26,62	152,31	297
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	4,02	4,29	12,00	102,06	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		313	12,98	14,70	49,22	383,22	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	95	0,48	0,10	9,60	43,7	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,48	0,10	9,60	43,7	
ОБЕД	Суп с крупой	150	5,31	6,34	15,95	142,34	161
	Кнели из говядины	50	8,64	9,39	3,88	134,43	384
	Картофельное пюре	100	3,17	4,41	16,94	120,58	434
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,06	11,20	44,73	538
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Овощи натуральные соленые	20	0,33	0,03	0,48	3,9	113
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	20,24	20,71	61,81	515,58	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
	Крем-брюле	180	5,40	5,76	11,16	118,78	715
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,71	6,66	26,19	196,48	
УЖИН	Биточки или котлеты манные	150	5,94	8,39	23,61	193,42	296
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,01	0,00	5,82	22,22	502
ИТОГО ЗА УЖИН		280	5,16	7,27	26,28	189,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	46,57	49,44	173,10	1328,83	
День 7							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	100	15,89	12,58	10,88	219,43	325
	Сметана (повидло, джем)	12	0,31	1,80	0,43	19,44	488
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	150	2,64	2,99	18,60	112,23	510
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	21,08	23,52	45,22	476,78	
ЗАВТРАК	Флоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,42	0,48	19,95	91,2	

ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	6,84	8,06	21,35	185,71	151
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	60	9,94	7,03	9,52	141,02	395
	Капуста тушеная	100	2,64	4,35	7,53	81,46	428
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,18	0,18	10,39	44,04	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	22,24	20,10	62,15	521,83	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80	10,15	105,13	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,66	5,70	25,18	182,83	
УЖИН	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	150	4,90	6,64	12,77	130,96	253
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	12,89	49,88	517
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
ИТОГО ЗА УЖИН		330	7,21	7,54	40,69	258,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	58,61	57,34	193,19	1531,18	

День 8

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,79	6,17	15,95	138,3	171
	Кофейный напиток	150	0,27	0,28	9,45	41,52	700
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	6,83	10,96	35,83	269,42	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	90	0,45	0,00	11,43	49,5	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,45	0,00	11,43	49,5	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	5,29	7,88	13,61	147,15	160
	Котлета куриная	60	25,20	24,70	5,30	342	713
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,06	3,92	22,78	146,44	243
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,18	0,18	10,39	44,04	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	21,72	24,97	67,16	582,75	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	5,09	3,78	32,98	185,08	582
	Молоко кипяченое	150	4,76	5,07	7,44	95,01	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,85	8,85	40,42	280,09	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,04	3,99	37,02	51
	Котлеты рыбные любительские	80	21,29	4,84	6,94	156,29	352
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,01	0,00	5,82	22,22	502
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
ИТОГО ЗА УЖИН		280	11,76	5,43	29,86	214,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	50,61	50,21	184,70	1518,7	

День 9

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	4,66	6,03	16,07	137,21	121
	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,99	4,15	8,48	87,39	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		368	10,95	16,35	38,94	347,23	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	95	0,48	0,10	9,60	43,7	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,48	0,10	9,60	43,7	
ОБЕД	Свекольник	150	5,15	6,80	15,08	142,15	136
	Жаркое по-домашнему	150	11,69	7,63	15,89	179,33	374
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,78	2,04	4,30	38,81	2
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,47	39,82	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,29	16,95	59,10	469,71	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
	Сыр сычужный твердый порциями	10	3,90	3,98	0,52	53,24	106
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	3,29	3,46	7,59	74,76	500
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	9,50	8,34	23,14	205,8	

	Творога	100	20,57	15,11	16,86	284,49	326
	Сметана (повидло, джем)	12	0,31	1,80	0,43	19,44	488
	Крем-брюле	180	5,40	5,76	11,16	118,78	715
ИТОГО ЗА УЖИН		322	26,28	22,67	28,45	422,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	67,50	64,41	159,23	1489,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы и моркови	40	0,72	1,65	4,18	34,54	52
	Зразы рыбные рубленые	60	13,84	3,78	5,82	112,68	350
	Кофейный напиток	150	0,27	0,28	9,45	41,52	700
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	28	1,77	4,51	10,43	89,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		348	15,66	13,94	33,32	322,34	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,20	30,40	136	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,20	30,40	136	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,46	6,17	7,13	102,56	147
	Плов из отварной курицы	150	11,19	7,18	22,70	200,5	411
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,39	1,34	18,8	31
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,06	11,20	44,73	538
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	18,73	15,28	55,73	436,19	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	5,24	5,83	27,81	184	561
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	4,15	15,81	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,24	5,83	31,96	199,81	
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	5,19	4,29	16,16	125,69	716
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,01	0,00	5,82	22,22	502
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,7	114
ИТОГО ЗА УЖИН		180	7,50	5,19	31,19	203,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1508	47,73	40,44	182,60	1297,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15183	542,72	513,82	1865,69	14368,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1518,3	54,27	51,38	186,57	1436,82	