

Основное меню

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	100	2.10	2.80	19.02	85.70	0.70	331	167
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	1	99
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	9.50	28.00	0.03	391, 392	4.162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		355	8.02	13.5	47.04	285.2	3.24		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.53	1.99	2.2	29.7	7.6	17	148
	Рассольник ленинградский	150	1.23	3.2	9.8	72.8	4.61	64	8
	Жаркое по-домашнему	180	12.02	12.25	6.6	265.68	1.1	374	9
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		560	16.98	17.96	50.87	515.88	16.54		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	60	2.50	3.70	21.30	121.00	0.00	561.623	14.15
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
Итого за Полдник		225	3.40	3.90	39.00	201.50	3.50		
Итого за день		1235	28.80	35.76	146.22	1047.28	32.78		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	160	2.90	3.30	13.70	84.83	1.02	101	17
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	18
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		350	10.80	10.68	36.52	278.34	3.09		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.30	0.03	0.70	6.10	6.00	113	193
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	3.00	6.40	57.00	6.20	65	40
	Котлета рыбная любительская	50	3.30	1.80	3.10	83.00	0.50	272	23
	Картофельное пюре	110	2.31	3.52	15.00	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		540	10.11	8.67	64.02	400.50	16.84		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	7.20	7.20	90.10	1.10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Кефир	150	4.40	3.80	6.00	75.00	0.70	407	33
Итого за Полдник		240	9.70	12.40	15.00	182.44	1.93		
Итого за день		1225	31.01	32.15	124.85	905.98	32.90		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	2.75	3.34	12.80	82.35	1.00	101	28
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	1	99
	Какао с молоком	150	2.35	2.40	18.80	71.50	1.00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			365	10.33	13.31	47.42	294.15	2.01	
Завтрак второй									
	Печенье (пряники, вафли)	30	0.30	1.00	20.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	65.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй			130	1.40	1.10	33.40	189.70	2.00	
Обед									
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.70	2.00	2.30	29.13	2.90	22, 205	205, 206
	Суп картофельный с крупой ячневой	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	70	31
	Суфле из печени	50	9.95	8.90	6.70	132.60	7.50	407	128
	Капуста тушеная	120	2.20	3.71	4.70	97.60	20.40	354	182
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	102.00	0.02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			550	16.88	17.98	62.20	509.23	31.32	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	1.50	2.20	28.50	101.00	0.00	459	34
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
Итого за Полдник			210	5.90	6.00	35.70	180.50	2.00	
Итого за день		1255	34.51	38.39	178.72	1173.58	37.33		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес- кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2.72	3.40	12.40	82.60	1.00	101	37
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	18
	Чай с молоком	150	1.13	1.00	11.93	52.00	1.00	385	39, 45
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			350	7.35	7.98	39.95	248.61	2.07	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй			95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.30	0.03	0.70	6.10	6.00	113	193
	Щи из свежей капусты	150	0.93	3.00	3.53	44.60	7.31	82	20
	Суфле из отварной говядины	60	10.60	10.80	7.67	179.00	0.08	392, 443	126, 66
	Соус молочный	20	0.64	1.50	2.01	21.50	0.13	333	26
	Макаронные изделия отварные	110	3.40	0.41	17.40	107.50	0.01	306	153
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			570	19.07	16.26	63.58	506.40	16.76	
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	90	7.80	7.39	13.34	175.90	0.20	331	46
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник			290	13.52	13.29	22.34	283.24	1.63	
Итого за день			1305	40.34	37.93	135.18	1082.95	29.93	

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	7.02	11.40	2.30	138.50	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	1	99
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	0.04	391, 392	169.57
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		355	9.53	18.61	31.99	298.70	2.86		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.04	55	21
	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	86	48
	Рыба, тушенная с овощами	80	4.10	3.70	3.60	95.88	2.70	261	50
	Картофель отварной	110	1.70	2.90	14.00	102.20	15.30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		570	10.90	12.81	70.85	469.48	21.94		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	30	0.30	1.00	20.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		210	5.52	5.50	28.00	214.70	1.30		
Итого за день		1235	26.25	37.02	146.04	1066.88	27.10		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес- кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	100	2.60	3.44	16.30	91.15	0.70	331	53
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	1	99
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	9.50	28.00	0.03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			355	8.52	14.14	44.32	290.65	3.24	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй			95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	
Обед									
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.53	1.99	2.2	29.7	7.6	17	148
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	68	54
	Печень по-строгановски	50	5.80	6.01	1.94	125.60	3.83	403, 452	42, 129
	Макаронные изделия отварные	110	3.40	0.41	17.40	107.50	0.01	306	153
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			540	13.83	11.78	70.59	488.20	12.34	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	1.50	2.20	28.50	101.00	0.00	459	34
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
Итого за Полдник			235	2.40	2.40	46.20	181.50	3.50	
Итого за день			1225	25.15	28.72	170.42	1005.05	28.58	

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

7 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес- кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2.72	3.40	12.40	82.60	1.00	101	37
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	18
	Кофейный напиток с молоком	150	2.04	2.03	11.93	61.40	1.00	391	19
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			350	8.26	9.01	39.95	258.01	2.07	
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй			100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.30	0.03	0.70	6.10	6.00	113	193
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	11.30	66.80	5.00	70	56
	Котлета рыбная любительская	50	3.30	1.80	3.10	83.00	0.50	272	23
	Каша пшеничная вязкая	120	2.52	3.36	22.82	122.40	0.83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	102.00	0.02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			550	10.77	7.22	76.19	456.00	12.35	
Полдник									
	Запеканка из творога	70	8.30	8.84	11.23	95.00	0.30	251	58
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник			270	14.02	14.74	20.23	202.34	1.73	
Итого за день			1270	33.35	31.07	151.57	1000.35	17.10	

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	160	3.62	3.90	12.40	86.95	1.00	101	59
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	18
	Какао с молоком	150	2.35	2.40	18.80	71.50	1.00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			350	9.47	9.88	46.82	272.46	2.07	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй			95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	
Обед									
	Икра морковная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.20	54	166
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	1.62	3.90	12.40	38.90	1.00	80	61
	Бифштекс	60	7.32	6.62	1.30	144.92	0.00	376	127
	Соус томатный	10	0.12	0.40	0.70	6.60	0.21	462	43
	Картофель отварной	110	1.70	2.90	14.00	102.20	15.30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			570	15.58	17.10	76.34	515.32	20.11	
Полдник									
	Булочка Российская	60	1.30	3.00	37.80	161.00	0.00	457	62
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник			240	6.52	7.50	46.44	256.40	2.34	
Итого за день			1255	31.97	34.88	178.91	1088.88	36.80	

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

9 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107	
	Суп молочный с крупой (манка)	150	2.75	3.34	12.80	84.35	1.00	101	28	
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	1	99	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.03	11.93	61.40	1.00	306	19	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		365	10.38	12.94	40.55	286.05	2.01			
Завтрак второй										
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	537	164	
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00			
Обед										
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.70	2.00	2.30	29.13	2.90	22, 205	205, 206	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	3.00	6.40	57.00	6.20	65	40	
	Плов из птицы	150	9.9	10.1	26.91	338.2	0.92	411	63	
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71	
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11	
Итого за Обед		540	15.62	15.74	72.80	595.53	13.25			
Полдник										
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	7.20	7.20	90.10	1.10	252	25	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30	
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27	
Итого за Полдник		270	10.52	13.10	16.20	197.44	2.53			
Итого за день		1275	36.82	41.88	144.75	1163.02	16.02			

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Омлет натуральный	100	7.02	11.40	2.30	138.50	0.31	188	44	
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168	
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	1	99	
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	0.04	391, 392	167.57	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		355	9.53	18.61	31.99	298.70	2.86			
Завтрак второй										
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170	
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50			
Обед										
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21	
	Суп из овощей	150	1.03	2.04	9.20	59.30	9.42	66	65	
	Зразы рыбные рубленные	50	3.80	1.80	3.10	82.45	0.50	350	212	
	Картофельное пюре	110	2.31	3.52	15.00	101.20	3.74	339	22	
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	0.40	403	24	
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71	
Итого за Обед		550	11.96	10.64	75.24	465.65	17.10			
Полдник										
	Печенье (пряники, вафли)	30	0.30	1.00	20.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)	
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2	
Итого за Полдник		210	5.52	5.50	29.44	220.10	2.34			
Итого за день		1210	27.41	35.15	145.98	1029.15	31.80			

Среднее значение за период	1241	31.56	35.29	152.26	1056.31	33.5	

Для составления основного меню использовались материалы из:

1)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.

2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.

3)Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.

4)"Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А.,2015 г.