

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №37

Захарова И.Н.

« 11 » 2021 г



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей дошкольного
возраста (1-3 лет) с режимом работы 12 часов

подготовлено, согласно Санитарно-
эпидемиологическим правилам и нормативам

СанПиН 2.4.1.3590 -20

День1 : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
8³⁰ ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой (манная)	150								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		150	150	3.94	3.84	12.4	100.1	0.8	
крупa манная		9	9						
масло сливочное		2	2						
сахар		7	7						
Хлеб ржаной	20	20	20	1.65	0.3	8.35	26.2		
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150								№ 415 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
кофейный напиток		1	1	1.65	1.1	15.83	86	0.34	
вода		150	150						
молоко сгущеное		28	28						
Бутерброд с маслом сливочным	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб йодированный		30	30						
Итого завтрак	360			9.69	12.79	51.2	348.3	1.14	
10.30 Бананы	100	167		1.5	0.5	21	95	10	№ 386
12⁰⁰ ОБЕД									
Икра свекольная	30								№ 55 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		26	20	0.64	1.4	2.9	25	3.5	
лук		8	7						
томатное пюре		5	5						
масло растительное		1	1						
сахар		1	1						
Суп харчо	150								№ 109 Рецептура . 2010 год изд. Марчука Ф.Л. Под редакцией Лапшина
говядина		30	22	8.12	10.71	11.85	46.6	5.5	
кр рисовая		3	3						
лук		10	8						
морковь		10	8						
картофель		60	48						
томатное пюре		5	5						
масло растительное		2	2						
зелень		4	4						
соль		1	1						
Чеснок		6	4						
Котлеты или биточки рыбные запеченые	50								№ 271 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс
минтай		75	38	5.32	2.76	5.46	110	0.34	
хлеб пшеничный		5	5						
лук репчатый		8	6						

масло растительное		2	2						2016 г.
соль		1	1						
яйцо		0.1	0.1						
Пюре картофельное	100								№ 339 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		100	80	2.23	3.85	14.3	89.2	9.51	
соль		1	1						
молоко		20	20						
масло сливоч		2	2						
Компот из свежих апельсинов(витаминизация аскорбиновой кислотой)	130								№ 392 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
апельсины		43	28	0.26	0.005	15	86	11	
сахар		6	6						
вода		114	114						
Хлеб йодированный	10	10	10	1.98	0.25	12.07	48.2		
Хлеб ржаной	20	20	20	1.65	0.3	8.35	26.2		
Итого обед	490			20.2	19.27	69.93	431.2	29.85	
15¹⁵ Уплотненный полдник									
Икра кабачковая для детского питания	40								№ 57 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Икра кабачковая для детского питания		42	40	0.38	1.8	2.08	28	4	
Оладьи из печени	50/50								№ 284 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях .-М.:ДеЛи принт , 2011.
печень говяжья		36	30	4.78	8.66	14.41	95	6.23	
мука пшеничная		10	10						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
яйца		0.1	0.1						
молоко или вода		12	12						
морковь		10	8						
Каша вязкая гречневая	110								№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
крупа гречневая		25	25	4.54	3.45	18.46	126		
масло сливочное		2	2						
Булочка домашняя	50								№ 452 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
мука пшеничная		30	30	3	4.88	14.24	90		
мука пшен (на подпыл)		1.7	1.7						
сахар		6	6						
масло сливочное		2	2						
меланж (для смазки)		0.1	0.1						
молоко		15	15						
масло растительное		2	2						
дрожжи		1	1						
Кефир	170								№ 420 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Кефир		175	170	3.35	2.75	4	90	1.05	
сахар		5	5						
Хлеб йодированный	15	15	15	1.98	0.25	12.07	48.2		
Итого полдник	485			18.03	21.79	65.26	477.2	11.28	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1435			49.42	54.35	207.39	1351.7	52.27	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				7.42	7.35	4.39	-48.3	-7.27	

День2 : вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<u>ЗАВТРАК</u>									
<u>8³⁰ ЗАВТРАК</u>									
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	150								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		150	150	3.94	3.84	12.4	100.1	0.88	
хлопья овсяные		9	9						
масло сливочное		2	2						
сахар		5	5						
Хлеб йодированный	15	15	15	1.98	0.25	12.07	48.2		
Чай с сахаром	150								№ 411 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		0.5	0.5	0.04	0.01	6.99	28	0.02	
вода		150	150						
сахар		5	5						
Бутерброд с маслом сливочным	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб йодированный		30	30						
<u>Итого завтрак</u>	355			8.41	11.65	46.08	312.3	0.9	
10.30 Сок фруктовый	100		100	0.5	-	10.1	95	2	№ 418
<u>12⁰⁰ ОБЕД</u>									
Салат из свеклы с зеленым горошком	30								№ 35 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		20	16	0.56	1.2	2	20.8		
зеленый горошек		10	8						
яблоки свежие		10	8						
масло растительное		1	1						
лук репчатый		3	2						
Рассольник на мясном бульоне	150								№ 80 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
крупя перловая		3	3	1.3	9	7.7	55.7	3.3	
вода для крупы		4	4						
морковь		10	8						
картофель		60	48						
огурцы соленые		15	14						
зелень петрушки		2	2						
говядина		30	20						
лук репчатый		10	8						
соль		1	1						

масло растительное		4	4						
сметана		5	5						
Гуляш из отварного мяса	50								
говядина		50	40	4.5	14.5	1.05	130.2	0.03	№ 293 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
морковь		10	8						
Лук репчатый		15	11						
томатное пюре		2	2						
масло растительное		2	2						
мука пшеничная		2	2						
соль		1	1						
вода		25	25						
Каша вязкая пшеничная	100								№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
крупа пшеничная		25	25	2.08	2.08	15.05	133		
соль		1	1						
масло сливочное		3	3						
Компот из сушеных фруктов(витамины-я аскар-ой кисло-й)	130								№ 394 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сухофрукты		10	10	0.2	0.01	18	65	0.2	
вода		133	133						
сахар		5	5						
Хлеб йодированный	15	15	15	1.98	0.25	12.07	48.2		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
Итого обед	490			12.27	27.34	64.22	479.1	3.53	
<u>15¹⁵Уплотненный полдник</u>									
Вареники ленивые с соусом сметанным	150								№ 244 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		93	91	10.52	10.42	30.45	245	0.15	
мука пшеничная		22	22						
сахар		5	5						
соль		0.5	0.5						
яйцо		0.1	0.1						
молоко		25	25						
сметана		15	15						
масло сливочное		3	3						
Хлеб ржаной	25	25	25	1.65	0.3	8.35	20.2		
Какао с молоком	150								№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
какао		1	1	2.29	0.01	6.99	199	1.43	
сахар		5	5						
молоко		140	140						
Яблоко	100	112	100	1.5	0.5	21	95	10	№386
Печенье овсяное	30	30	30	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04	
Итого полдник	455			20.93	12.51	88.05	708.4	10.19	
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	1400			42.11	51.5	208.45	1594.8	16.62	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				-0.11	-4.5	-5.45	-194.8	28.38	

говядина		50	40	5.6	5.74	7.65	120	0.1	№ 299 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
хлеб пшеничный		10	10						
молоко или вода		19	19						
сухари		5	5						
мука пшеничная		5	5						
масло сливочное		2	2						
яйцо		0.1	0.1						
соль		1	1						
Макаронные изделия отварные	100								№ 219 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
макаронные изделия		25	25	1.9	2	11.82	90		
соль		1	1						
масло слив		3	3						
Кисель витаминизация аскарбиновой кис-й	130								№ 883 Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания Москва "Лада " 2006
кисель		15	15			22.4	90.8	3.6	
сахар		6	6						
Хлеб йодированный	20	20	20	2.95	0.5	24.15	72		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<u>Итого обед</u>	495			17.8	14.94	53.62	429	14.5	
<u>15¹⁵Уплотненный полдник</u>									
Салат из горошка зеленого консервированного	40								№ 10 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
горошек зеленый консервированный		58.48	38	1.19	2.07	2.5	33.4	5.6	
масло растительное		2	2						
петрушка		1	0.6						
Сельдь с луком и растительным маслом	30								№ 26 Методические указания города Москвы " Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях " , М., 2007
сельдь		40	23	1.9	2.5	1.8	39.5	0.7	
лук репчатый		8	6						
масло растительное		1	1						
Омлет с рисом	190								№ 235 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
яйца		0.7	0.7	5.5	10.5	30.05	195.8	0.21	
молоко		40	40						
мука пшеничная		8	8						
масло сливочное		3	3						
крупа рисовая		10	10						
Пряник	30	30	30	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04	
Кефир	170								№ 420
Кефир		175	170	3.35	2.75	4	90	1.1	
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	25	25	25	1.65	0.3	8.35	20.2		
<u>Итого полдник</u>	485			14.18	19.4	67.96	528.1	7.65	
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	1475			41.71	46.96	170.56	1482.4	24.98	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				-0.29	0.04	32.44	-82.4	20.02	

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюд	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
8³⁰ ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой (пшено)	150								№ 101 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		150	150	4.39	4.15	14.06	111.2	0.8	
крупка пшено		10	10						
масло сливочное		3	3						
сахар		7	7						
Чай с молоком	150								№ 413 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		0.5	0.5	2.06	2.33	10.31	65	1.12	
молоко		90	90						
вода		60	60						
сахар		6	6						
Бутерброд с сыром	50								№ 3 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	8.45	14.62	180		
сыр		10	10						
хлеб йодированный		30	30						
Итого завтрак	350			8.9	14.9	38.99	356.2	1.92	
10.30 Сок фруктовый	150		150	0.7	-	10.1	142	2	№ 418
12⁰⁰ ОБЕД									
Салат из свеклы	30								№ 34 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		38	30	0.57	2.4	3.3	37.5	4.8	
масло растительное		1	1						
Щи из квашеной капусты с картофелем	150								№ 77 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
капуста квашеная		35	30	0.86	2.9	4.08	36.8	4.5	
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
томатное пюре		3	3						
масло растительное		3	3						
соль		1	1						
бульон(из птицы)		121	121						
куры		15	10						
сметана		5	5						
картофель		60	48						

Плов из птицы	130								№ 321 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
куры(филе)		45	34	6.69	3.49	18.6	199	0.31	
масло сливочное		5	5						
морковь		30	24						
соль		1	1						
лук репчатый		30	24						
томатное пюре		4	4						
крупа рисовая		23	23						
Компот из сушеных фруктов(витамины аскар-ой кисло-й)	130								№ 394 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сухофрукты		15	15	0.4	0.02	18	76	0.36	
вода		184	184						
сахар		6	6						
Хлеб йодированный	30	30	30	3.95	0.5	24.15	96.4		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
Итого обед	485			14.1	9.61	76.48	471.9	9.66	
15¹⁵ Уплотненный полдник									
Сырники из творога	130								№ 245 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		71	70	9.71	11.7	13.5	209	0.23	
мука пшеничная		25	25						
яйцо		0.1	0.1						
сахар		6	6						
масло растительное		1	1						
соль		1	1						
соус сметанный		30	30						
сметана		10	10						
мука пшеничная		3	3						
молоко		15	15						
Рагу овощное(2-й вариант)	150								№ 361 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		100	80	1.8	6.17	15.8	120.8	9.73	
морковь		15	13						
петрушка		2	2						
лук репчатый		15	13						
капуста белокачанная		80	64						
масло растительное		4	4						
зеленый горошек		10	8						
томатная паста		8	8						
Хлеб ржаной	25	25	25	1.65	0.3	8.35	20.2		
Молоко кипяченое	150								№419
молоко		158	150	3.58	4.5	6.58	85	2.36	
Итого полдник	455			16.7	22.6	44.23	435	12.32	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1440			40.5	47.2	169.8	1405.1	25.9	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				-1.54	-0.18	33.2	-5.1	19.1	

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
8³⁰ ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными издел.	150								№ 100 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		150	150	4.3	3.94	14.2	110	0.8	
макаронные изделия		10	10						
масло сливочное		2	2						
сахар		4	4						
Чай с лимоном	150								№ 412 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		0.5	0.5	0.03	0.01	6.66	30	2.5	
лимон		4	3						
вода		130	130						
сахар		4	4						
Бутерброд с маслом сливочным	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб йодированный		30	30						
Итого завтрак	340			6.78	11.5	35.48	276	3.3	
10.30 Сок фруктовый	150		150	0.7	-	10.1	142	2	№ 418
12⁰⁰ ОБЕД									
Салат из свеклы с огурцами солеными	30								№ 37Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		20	16	0.57	2.4	2.6	35	4.8	
огурцы соленые		10	8						
лук репчатый		5	3						
зеленый горошек		5	3						
масло растительное		2	2						
Суп картофельный с горохом с гренками	150								№ 87 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		70	56	2.9	3.3	8.8	68.7	4	
горох		6	6						
лук репчатый		10	8						
соль		1	1						
морковь		10	8						
масло растительное		3	3						
бульон из кур		106	106						
куры		15	10						
Жаркое по домашнему	130								№ 292 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
говядина		78	59	9.3	13.26	13.5	175	14.5	
картофель		70	56						
лук репчатый		10	8						
соль		1	1						
морковь		20	16						
масло сливочное		2	2						
томатное пюре		8	8						
Компот из свежих плодов (витамини-я аскарб-ой кислотой)	130								№ 390 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели
яблоки		34	30	0.12	0.12	18.09	60.8	1.3	

сахар		5	5						плюс 2016 г.
вода		106	106						
Хлеб йодированный	30	30	30	3.95	0.5	24.15	96.4		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
Итого обед	485			18.49	19.88	75.49	462.1	24.6	
15¹⁵ Уплотненный полдник									
Капуста тушеная	120								№ 143 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Капуста свежая		140	96	1.98	6.71	15.6	88	6.7	
масло растительное		2	2						
томатное пюре		5	5						
морковь		15	13						
соль		1	1						
петрушка		3	3						
лук репчатый		15	13						
сахар		1	1						
мука пшеничная		2	2						
Сельдь с луком и растительным маслом	30								№ 26 Методические указания города Москвы " Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях ", М., 2007
сельдь		40	23	1.9	2.5	1.8	39.5	0.7	
лук репчатый		8	6						
масло растительное		1	1						
Каша вязкая пшеничная	100								№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
крупа пшеничная		25	25	3.08	3.08	23.05	133		
масло сливочное		2	2						
Пирожок с рисом и яйцом	60								№ 437 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
мука пшеничная		30	30	4.28	5.37	30.1	129	0.04	
сахар		5	5						
масло сливочное		2	2						
меланж		0.1	0.1						
дрожжи		1	1						
молоко		20	20						
мука на подпыл		5	5						
масло растительное		1	1						
фарш №499		25	25						
рисовая крупа		4	4						
яйцо		0.1	0.1						
масло сливочное		1	1						
укроп, петрушка		0.3	0.3						
Хлеб ржаной	25	25	25	1.65	0.3	8.35	20.2		
Какао с молоком	150								№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
какао		0.5	0.5	1.99	0.01	6.99	130	1.43	
сахар		6	6						
молоко		140	140						
Итого полдник	485			14.88	17.97	85.89	539.7	8.87	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1460			40.85	49.35	207	1419.8	38.77	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				1.15	-2.35	-3.96	-19.8	-6.23	

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У		
8³⁰ ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой (пшеничной)	150							
молоко		150	150	4.25	4.16	14	110.3	0.8
крупка пшеничная		10	10					
масло сливочное		3	3					
сахар		7	7					
Хлеб йодированный	15	15	15	1.98	0.25	12.07	48.2	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150							
кофейный напиток		0.5	0.5	1.65	1.1	15.83	86	0.34
вода		150	150					
сахар		6	6					
молоко сгущенное		28	28					
Бутерброд с маслом сливочным	40							
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136	
хлеб йодированный		30	30					
Итого завтрак	355			10.33	13.06	56.52	380.5	1.14
10.30 Бананы	100	167		1.5	0.5	21	95	5
12⁰⁰ ОБЕД								
Салат из картофеля с солёными огурцами	30							
огурцы солёные		10	7	1.48	1.3	1.7	28.4	5
картофель		15	12					
морковь		8	6					
лук репчатый		8	6					
масло растительное		2	2					
Суп картофельный	150							
картофель		70	56	1.4	1.23	8.8	48	5.3
морковь		10	8					
лук репчатый		10	8					
соль		1	1					
масло растительное		3	3					
зелень петрушки		2	2					
вода или бульон		106	106					
куры		15	10					

Тефтели рыбные тушеные	50							
минтай		65	32	4.8	0.87	2.88	76	0.34
крупа рисовая		3	3					
соль		1	1					
вода		10	10					
яйцо		0.1	0.1					
масло растительное		2	2					
лук репчатый		8	6					
морковь		8	6					
Каша вязкая пшенная	100							
крупа пшенная		25	25	2.8	3	8.8	128	
масло сливочное		2	2					
Кисель витаминизация аскарбиновой кис-й	130							
кисель		15	15			22.4	90.8	3.6
сахар		6	6					
Хлеб йодированный	15	15	15	1.98	0.25	12.07	48.2	
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2	
<u>ВСЕГО ЗА ОБЕД</u>	<u>490</u>			<u>14.11</u>	<u>2.72</u>	<u>42.6</u>	<u>354.8</u>	<u>10.64</u>
<u>15¹⁵Уплотненный полдник</u>								
Икра кабачковая для детского питания	30							
Икра кабачковая для детского питания		32	30	0.38	1.8	2.08	25	4
Печень тушеная в соусе	60							
печень говяжья		60	44	2.8	6.02	8.8	54.2	5.5
сметана		13	13					
мука		2	2					
вода		25	25					
томатная паста		2	2					
соль		1	1					
морковь		8	6					
масло сливочное		1	1					
Каша рассыпчатая с овощами	130							
крупа рисовая		25	25	2.5	5.6	25.8	136.6	0.5
масло сливочное		2	2					
морковь		20	16					
лук репчатый		20	16					
Ватрушки	50							
мука		25	25	2.6	2.74	12.49	101	0.02
сахар		6	6					

масло слив		2	2					
яйцо		0.1	0.1					
дрожжи		1	1					
молоко		13	13					
масло растительное		2	2					
творог		10	10					
Хлеб ржаной	25	25	25	1.65	0.3	8.35	20.2	
Молоко кипяченое	150							
молоко		158	150	4.58	4.5	7.58	85	2.36
Итого полдник	<u>445</u>			<u>14.51</u>	<u>20.96</u>	<u>65.1</u>	<u>422</u>	<u>12.38</u>
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	<u>1390</u>			<u>40.45</u>	<u>37.24</u>	<u>185.2</u>	<u>1252.3</u>	<u>29.16</u>
Рекомендуется				42	47	203	1400	45
Отклонения				1.55	9.76	-17.78	147.7	15.84

№ рецептуры
№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016
№ 415 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
№ 386
№ 23 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
№ 83 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.

№ 277 Сборник рецептов на
продукцию для питания
детей в дошкольных
образовательных
организациях . Москва Дели
плюс 2016 г .

№ 182 Сборник рецептов на
продукцию для питания детей в
дошкольных образовательных
организациях . Москва Дели плюс
2016 г .

№ 883 Сборник рецептов блюд и
кулинарных изделий для
предприятия общественного
питания Москва "Лада " 2006

№ 57 Сборник рецептов на продукцию
для питания детей в дошкольных
образовательных организациях .
Москва Дели плюс 2016 г .

№ 411 Сборник
технологических нормативов
, рецептов блюд и кулинарных
изделий для дошкольных
организаций и
учреждений,г. Пермь ,2012 г

№ 180 Сборник рецептов на
продукцию для питания детей
в дошкольных
образовательных организациях
. Москва Дели плюс 2016 г .

№ 441 Сборник рецептов
на продукцию для питания

на продукцию для питания
детей в дошкольных
образовательных
организациях . Москва Дели
плюс 2016 г.

№ 419 Сборник рецептов на
продукцию для питания детей в
дошкольных образовательных
организациях . Москва Дели плюс
2016 г.

говядина		40	30	5.8	10.08	9.68	156	0.6	№ 305 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
хлеб пшеничный		10	10						
молоко или вода		16	16						
яйцо		0.1	0.1						
соль		1	1						
масло растительное		2	2						
мука		5	5						
лук репчатый		10	8						
томатное пюре		3	3						
Пюре картофельное	100								№ 339 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		100	80	1.23	2.23	14.3	89.2	9.51	
соль		1	1						
молоко		20	20						
масло сливоч		4	4						
Компот из свежих плодов (витамини-я аскарб-ой кислотой)	130								№ 390 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
яблоки		34	30	0.12	0.12	18	60.8	1.5	
сахар		5	5						
вода		106	106						
Хлеб пшеничный	20	20	20	3.95	0.5	24.15	96.4		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
Итого обед	495			14.11	17.43	107	490.2	30.61	
15¹⁵ Уплотненный полдник									
Салат из белокочанной капусты	30								№ 21 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
капуста белокочанная		40	24	0.56	2.03	11.6	28	20	
морковь		5	4						
вода кипяченая		4	4						
сахар		1	1						
масло растительное		2	2						
Пудинг из творога с яблоками	140								№ 254 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		49	49	10.61	8.65	28.53	148.8	75.3	
яблоки свежие		38	23						
сахар		5	5						
яйца		0.1	1						
масло сливочное		5	5						
сметана		4	4						
соль		1	1						
молоко		50	50						
сухари		4	4						
манка		5	5						
повидло		20	20						
Бананы	120	190	130	1.1	0.3	15	112	10	№386
Печенье овсяное	30	30	30	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04	
Кефир	170								№ 420 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Кефир		175	170	3.35	2.75	4	90	1.1	
сахар		5	5						
Итого полдник	490			12.3	15.01	80.39	528	106.44	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1455			28.51	47.13	245.3	1493.4	140.83	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				-13.5	0.13	42.27	-93.4	95.83	

День 8 : среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
8³⁰ ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой (манная)	150								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		150	150	3.94	3.84	12.4	100.1	0.8	
круп манная		9	9						
масло сливочное		2	2						
сахар		2	2						
Бутерброд с маслом сливочным	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб пшеничный		30	30						
Чай с сахаром	150								№ 411 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		1	1	0.04	0.01	6.99	28	0.02	
вода		150	150						
сахар		5	5						
Итого завтрак	340			6.43	11.4	34.01	264.1	0.82	
10.30 Сок фруктовый	150		150	0.7	-	10.1	95	2	№ 418
12⁰⁰ ОБЕД									
Капуста тушеная	30								№ 143 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
капуста свежая		30	24	1.98	3.71	9.49	45	23.99	
масло растительное		2	2						
томатное пюре		3	3						
соль		0.5	0.5						
морковь		8	6						
петрушка		2	2						
лук репчатый		5	3						
сахар		1	1						
мука пшеничная		2	2						
Суп картофельный с горохом с гречками	150								№ 87 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		60	48	3.1	2.8	8.7	75.6	3.8	
горох		6	6						
лук репчатый		10	8						
соль		0.5	0.5						
морковь		10	8						
масло растительное		4	4						
бульон из кур		106	106						
говядина		30	22						
зелень		2	2						
Тефтели мясные(2вариант)	50								№ 304 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных
говядина		40	30	8.14	9.04	10.3	118	0.96	
вода		8	8						
круп рисовая		3	3						

лук репчатый		8	6							образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.	
соль		1	1								
Яйцо		0.1	0.1								
масло растительное		2	2								
мука пшеничная		8	8								
Каша вязкая гречневая	100									№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.	
крупа гречневая		25	25	4.67	4.86	20.94	118				
соль		1	1								
масло сливочное		3	3								
Компот из сушеных фруктов(витамины-я аскар- ой кисло-й)	130									№ 394 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.	
сухофрукты		15	15	0.3	0.01	18	56	0.36			
вода		153	153								
сахар		4	4								
Хлеб пшеничный	30	30	30	3.95	0.5	24.15	96.4				
Итого обед	490			22.14	20.92	91.58	509	29.11			
15¹⁵Уплотненный полдник											
Салат из соленых огурцов с луком	40									№ 20 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.	
огурцы соленые		44	36	0.3	2	1	48	2.22			
лук репчатый		8	6								
масло растительное		2	2								
Сельдь с луком и растительным маслом	30									№ 26 Методические указания города Москвы " Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях " , М., 2007	
сельдь		40	23	1.9	2.5	1.8	39.5	0.7			
лук репчатый		8	6								
масло растительное		1	1								
Макаронь,запеченные с яйцом	155									№ 222 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.	
макаронь		15	15	3.48	6.91	13.3	150	20.1			
яйца		1	1								
молоко		35	35								
соль		0.5	0.5								
масло сливочное		3	3								
Хлеб ржаной	40	40	3.3	0.6	16.7	87	52.4				
Печенье овсяное	30	30	30	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04			
Какао с молоком	150									№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.	
какао		1	1	1.99	0.01	6.99	130	1.43			
сахар		5	5								
молоко		140	140								
Итого полдник	445			8.86	29.4	131.4	569.1	24.49			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1425			38.13	61.72	267	1437.2	56.42			
Рекомендуется				42	47	203	1400	45			
Отклонения				3.87	14.72	64.04	-37.2	11.42			

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У		С	
8³⁰ ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой (пшено)	150								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		150	150	4.39	4.15	14.06	111.2	0.8	
крупя пшено		10	10						
соль		1	1						
сахар		4	4						
масло сливочное		4	4						
Чай с лимоном	150								№ 412 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		0.5	0.5	0.03	0.01	6.66	30	2.5	
сахар		4	4						
лимон свежий		4	3						
Бутерброд с сыром	45								№ 3 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		5	5	2.45	8.45	14.62	180	0.11	
сыр		10	10						
хлеб йодированный		30	30						
Итого завтрак	345			6.87	12.61	35.34	321.2	3.3	
10.30 Сок фруктовый	100		100	0.5	-	10.1	95	2	№ 418
12⁰⁰ ОБЕД									
Икра свекольная	30								№ 55 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		30	22	0.64	1.4	2.9	25	3	
лук		5	3						
томатное пюре		5	5						
масло растительное		1	1						
сахар		1	1						
Суп картофельный с клёцками	150								№ 91 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		60	48	1.26	2.03	6.35	48.8	4	
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		3	3						
бульон № 60		113	113						
куры		20	15						
соль		0.5	0.5						
мука		12	12						
масло сливочное		1	1						
яйца		0.1	0.1						
молоко или вода		19	19						
Котлеты рубленые из птицы	50								№ 322 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
куры(филе 50 г.)		50	50	10.06	10.63	12.3	121	0.5	
хлеб пшеничный		10	10						
молоко или вода		18	18						
соль		0.5	0.5						
лук репчатый		8	6						
масло растительное		2	2						
яйцо куриное		0.1	0.1						
Каша вязкая пшеничная	100								№ 182 Сборник рецептов на

крупа пшеничная		25	25	3.08	3.08	23.05	128		продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		3	3						
соль		0.5	0.5						
Компот из сушеных фруктов(витамины-я аскар-ой кисло-й)	130								№ 394 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сухофрукты		15	15	0.4	0.02	18	76	0.36	
вода		154	154						
сахар		4	4						
Хлеб пшеничный	20	20	20	3.95	0.5	24.15	96.4		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
ВСЕГО ЗА ОБЕД	495			21.04	17.96	95.1	521.4	7.86	
15¹⁵Уплотненный полдник									
Запеканка из творога	130								№ 251 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		94	92	13.46	10.05	15.08	212	0.24	
крупа манная		5	5						
сахар		4	4						
сметана		6	6						
яйца		0.1	0.1						
масло сливочное		3	3						
сухари		3	3						
соус№372		30	30						
сметана		6	6						
мука пшеничная		10	10						
молоко или вода		23	23						
Рагу овощное(2-й вариант)	180								№ 361 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		100	80	1.8	6.17	15.8	120.8	9.73	
морковь		10	8						
петрушка		2	2						
лук репчатый		10	8						
соль		0.5	0.5						
капуста белокачанная		80	64						
масло растительное		3	3						
кабачки		50	40						
соус № 366		50	50						
Хлеб ржаной	25	25	25	1.65	0.3	8.35	20.2		
Кефир	150								№ 420 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Кефир		155	150	3.35	2.75	4	90	1.1	
сахар		4	4						
ИТОГО ПОЛДНИК	485			20.26	19.27	43.23	443	11.07	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1425			48.67	49.84	183.77	1380.6	24.23	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				6.67	2.84	-19.23	19.4	20.77	

картофель		100	80	1.23	2.2	14.3	89.2	9.51	№ 339 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
соль		1	1						
молоко		20	20						
масло сливоч		3	3						
Компот из свежих плодов (витамини-я аскарб-ой кислотой)	130								№ 390 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
яблоки		34	30	0.12	0.1	18.1	60.8	1.3	
сахар		4	4						
вода		106	106						
Хлеб пшеничный	20	20	20	3.95	0.5	24.2	96.4		
Хлеб ржаной	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
Итого обед	495			19	9.7	91.4	463.3	20.51	
15¹⁵ Уплотненный полдник									
Салат из свеклы	45								№ 34 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		60	48	0.67	2.4	3.3	37.5	5	
масло растительное		1	1						
Птица , тушенная в соусе с овощами	50								№ 319 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
куры		47	35	9.6	0.8	7.5	42.3	2.3	
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло сливочное		2	2						
горошек зелёный		8	5						
томтная паста		2	2						
Макаронные изделия отварные	100								№ 219 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
макаронные изделия		25	25	3.3	2.5	11.8	110		
соль		0.5	0.5						
масло слив		2	3						
Сдоба обыкновенная	60								№ 449 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
мука пшеничная		37	37	4.88	2.4	26.2	130		
сахар		6	6						
масло сливочное		2	2						
соль		1	1						
масло растительное		1	1						
меланж		0.1	0.1						
дрожжи		1	1						
молоко		20	20						
Какао с молоком	150								№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
какао		1	1	1.99	0	6.99	130	1.43	
сахар		6	6						
молоко		130	130						
Апельсины	80								№ 386
апельсины		120	80	0.63	0.1	80.8	80.2	36.9	
Итого полдник	485			19.1	8.2	130	400	44.2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1445			49.8	32	278	1323.8	68.63	
Рекомендуется				42	47	203	1400	45	
Отклонения				-7.84	15	75.2	76.2	23.63	