

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детского сада
комбинированного вида №452 «Родничок»
Тонконог
Л.М. Тонконог
Приказ от 09.02.2015г. №61



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1,5-3 лет, посещающих муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №452 «Родничок»**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,13
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		15,94	25,55	37,84	446	11,11
	2-й завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3
	Итого		0,75	-	15,15	64	3
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77
282	Шницель рубленный из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
	Огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		16,41	15,32	67,73	477	32,49
	Полдник						
449	Оладьи с джемом	60/5	4,56	4,06	28,06	167	0,28
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		9,62	8,62	36,82	305	14,33
	ВСЕГО		42,72	49,49	157,54	1292	60,93

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,10	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого		10,68	13,72	53,92	382	6,27
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
Обед							
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6
298	Голубцы ленивые	190	14,52	10,54	22,02	241	20,03
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		20,03	13,29	70,78	487	38,79
Полдник							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
255	Биточки рыбные запечённые	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		16,08	11,36	52,0	375	22,14
	ВСЕГО		51,14	42,12	189,7	1347	68,25

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущённым молоком	80/20	11,9	11,3	23	242	1,3
368	Банан	100	1,47	0,53	21	96	10
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,6	14,36	64,97	462	12,49
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого		4,05	3,75	16,2	118	1,35
Обед							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,13	5,14	52	7,2
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,6	4,68	12,5	99	8,3
277	Гуляш из отварного мяса	60/30	15,42	12,41	3,96	189	0,6
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	-
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		27,69	25,59	86,7	690	16,4
Полдник							
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,7	135	8,27
	Огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		7,44	15,7	67,66	443	12,87
	ВСЕГО		56,78	59,4	235,53	1713	43,11

Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого		7,4	10,12	57,84	353	1,46
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,4	5,25	16,95	132	0,9
	Итого		4,4	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58	5,58
81	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		25,75	19,65	84,53	620	11,92
	Полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,38
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
	Огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,24	7,7	52,4	350	19,13
	ВСЕГО		54,79	42,72	211,72	1455	33,41

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого		10,23	14,22	40,16	330	1,26
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13,3	104	0,45
	Итого		4,35	3,75	13,3	104	0,45
Обед							
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		17,8	6,69	84,51	474	20,84
Полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	15,9	11,7	20,32	251	0,4
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	55	6
	Печенье	10	0,48	1,25	5,15	34	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		23,02	17,59	55,07	472	8,45
	ВСЕГО		55,4	42,25	193,04	1380	31,0

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	4,67	4,86	20,94	146	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого		9,46	14,41	46,19	352	0,98
2-й завтрак							
	Йогурт	100	1,7	1,03	15,3	77	0,6
	Итого		1,7	1,03	15,3	77	0,6
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50	16
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
286	Тефтели из говядины	60/30	8,14	8,05	9,42	143	0,79
317	Вермишель отварная	120	4,41	3,61	21,16	135	-
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		23,78	21,92	75,18	596	27,08
Полдник							
236/2004	Котлеты морковные с молочным соусом	150/30	5,4	11,2	33,2	253	-
	Печенье	10	0,48	1,25	5,15	34	
368	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	1,18	53	12
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		8,01	13,14	56,29	416	13,42
	ВСЕГО		42,95	50,5	192,96	1441	42,08

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
172	Каша пшённая вязкая с морковью	150	5,7	5,46	28,85	187	1,03
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого		13,58	15,06	56,37	415	2,3
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
Обед							
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	4,63
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,69	5,4	11,44	102	22,9
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,16	5,94	25,72	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		17,76	15,51	79,47	563	31,63
Полдник							
ТТК 205	Пудинг творожно-банановый со сгущенным молоком	80/20	12,4	10,2	24,8	242	1,1
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Пряник	25	1,47	1,17	18,75	92	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		20,03	15,65	60,79	466	3,15
	ВСЕГО		55,72	49,97	209,63	1547	38,13

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-
	Итого		14,34	19,87	50,48	439	11,82
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого		4,05	3,75	16,2	118	1,35
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленая из цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		18,76	20,56	91,75	631	13,6
Полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16
344	Рагу овощное	120	2,24	5,13	11,99	103	9,96
368	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	55	6
	Печенье	10	0,48	1,25	5,15	34,0	-
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		14,67	11,86	56,25	392	19,12
	ВСЕГО		51,82	56,04	214,68	1580	45,89

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	80/20	14,16	9,64	28,32	255	1
	Йогурт	100	1,7	1,03	15,3	77	0,6
395	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	76	0,97
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		19,81	12,69	65,24	455	2,57
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого		4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	7,43	2,62	12,87	105	9,13
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,9	195	-
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		32,86	18,92	80,99	629	19,43
	Полдник						
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
368	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	1,18	53	12
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		9,19	7,9	69,71	431	39,54
	ВСЕГО		66,44	43,59	223,52	1600	63,59

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого		7,24	14,09	44,48	334	1,2
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	4,68	12,5	99	8,3
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101	12,93
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		21,83	15,78	74,04	528	32,67
Полдник							
308	Фрикадельки из цыплят	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32
323	Пюре морковное	120	1,97	0,81	9,65	54	4,03
	Огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		20,21	11,86	61,91	436	10,18
	ИТОГО		53,63	45,48	193,43	1401	45,1

Начальник отдела технологии и контроля питания МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка от 1,5 до 3 лет (по весу нетто в гр.)

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого за 10 дней	Фактичес кое выполнен ие	Норма продукто в	% выполнения
Молоко	312	350	143	346	469	400	447	291	325	398	3481	348	390	90
в т.ч. кисломолочные продукты	-	150	150	150	150	100	150	150	100	150	1250	125	135	93
Творог	-	-	64	-	80	-	67	-	74	19	304	30	30	100
Сметана	-	8	20	-	8	-	10	18	11	12	87	9	9	100
Сыр	10	10	-	-	10	-	10	4	-	-	44	4	4	100
Говядина	44	60	97	72	-	38	53	-	97	-	461	46	50	92
Цыплята-бройлеры	-	-	-	-	69	-	-	67	-	67	203	20	20	100
Рыба (филе)	-	60	-	65	-	41	-	49	19	69	303	30	32	94
Колбасные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо куриное	58	5	9	25	3	2	3	67	3	11	186	19	20	95
Картофель	127	158	88	143	77	56	177	93	80	106	1105	111	120	93
Овощи	138	232	163	112	95	248	141	152	241	254	1776	178	205	87
Фрукты свежие	120	122	127	50	120	127	30	143	140	30	1009	101	95	106
Фрукты сухие	15	-	15	-	20	-	17	-	15	-	82	8,2	9	91
Сок фруктовый	150	150	-	-	-	150	-	150	-	150	750	75	100	75
Крупы, бобовые	-	31	54	39	23	60	33	43	60	23	366	36	30	120
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	100
Хлеб пшеничный	61	64	40	50	89	58	75	61	20	61	579	58	60	97
Макаронные изделия	-	8	-	44	-	41	-	-	-	-	93	9	8	112
Мука пшеничная	34	-	26	3	12	20	-	10	44	27	176	18	25	72
Масло сливочное	27	22	17	24	10	26	19	27	8	17	197	20	18	111
Масло растительное	4	5	15	7	6	19	6	9	8	8	87	9	9	100
Кондитерские изделия	-	-	-	20	10	10	25	10	-	-	75	7,5	7	107
Чай	-	-	0,2	0,2	0,2	0,2	-	0,2	-	-	1	0,1	0,5	20
Какао-порошок	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2	6	0,6	0,5	120
Кофейный напиток	2	-	-	2	-	2	-	-	2	-	8	0,8	1	80
Дрожжи хлебопекарные	1	-	0,9	-	-	-	-	-	0,6	0,8	3,3	0,33	0,4	83
Сахар	20	39	51	37	30	27	31	22	53	39	349	35	37	95
Соль пищевая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100