



Примерное 10 дневное меню
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Кузьминская СОШ »
Кезского района Удмуртской Республики
Возраст 1.5 до 3 лет

Сборник технологических норматив ,рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций питания детей в дошкольных организациях

Удмуртской Республики , Ижевск 2013 год

Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Часть 1.2.Екатеринбург 2011г

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Часть 1.2.Пермь 2001г

10-ти дневное меню 1-3 лет

 Утверждаю:
 Директор: *СА* Е.С.Сабурова

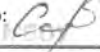
первый	День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
	день I								
	Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,275	4,86	24,45	159	0	106
		Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5	0	
		Сыр порцьями	10	2,64	2,66	0,00	36	0,08	6
		Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	0,02	261
	Итого:		370	8,285	7,88	42,18	282,36	0,1	
	2 Завтрак								
		Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	3,4	268
	Итого:			0,85	0	17,17	72,53	3,4	
	обед	Пуштышынд	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	63
		Плов из мяса говядины	150	22,39	25,44	35,34	450,87	2,55	ттк
		Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
		Компот из кураги и изюма	150	0,20	0,00	12,25	47,33	0,30	№4/10
	Итого:		490	28,27	28,32	69,00	632,10	10,05	
	Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	5,43	3,09	33,73	184,17	0,09	273
		Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,23	30,03	2,62	262
		Итого:		250	5,49	3,09	40,96	214,20	2,71
	Итого за день:			42,90	39,29	169,31	1291,19	16,26	

Утверждаю: *Е.С. Сабурова*
 Директор: Е.С. Сабурова

2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная вязкая с маслом	150	2,325	3,96	24,15	141	0	106
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0	
	Масло порциями	5	0,04	3,625	0,065	33	0	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	1,13	264
Итого:		350	5,74	10,07	41,91	289,59	1,13	
2 Завтрак								
	К/м напитков	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05	
Итого:		150	4,2	4,8	6,15	84	1,05	
Обед								
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,94	4,37	8,27	96	9,36	54
	Макаронник с мясом	140	15,69	10,44	29,15	272,13	0,34	194
	Хлеб пшеничный	20	0,913	0,24	7,17	39,67	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из чернослива и изюма	150	0,45	0	14,38	56,5	0,3	№5/10
Итого:		480	24,31	15,29	65,86	494,03	10,00	
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100	12,37	9,70	16,03	190,00	1,21	148
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	0,02	261
		280	12,37	9,70	23,01	217,86	1,23	
Итого за день:			46,62	39,85	136,93	1085,48	13,41	

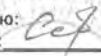
Утверждаю: 
 Директор: _____ Е.С.Сабурова

Здень								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
день 3								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	4,66	5,80	20,78	150,75	1,46	107
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0	
	Какао с молоком	180	3,59	3,80	12,74	98,42	1,40	266
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0	18	0,04	6
Итого:		350	10,25	11,11	38,90	296,92	2,90	
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	170	0,578	0,238	16,13	69,13	85	267
Итого:			0,578	0,238	16,13	69,13	85	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,13	1,88	4,50	39,75	8,16	№6/2
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	18,17	216
	Гуляш из мяса кур	60	7,266	6,036	1,434	174,012	1,44	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из изюма	180	0,36	0	14,7	56,80	0,36	253
Итого:		590	14,50	13,31	58,69	497,80	28,13	
	Манник с повидлом	50	4,29	8,22	24,07	155,75	0,37	тгк
	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	17,25	67,88	4,50	156с
Итого:		200	4,38	8,22	41,32	223,63	4,87	
Итого за день:			29,71	32,88	155,04	1087,47	120,90	

Утверждаю: 
 Директор: Е.С. Сабурова

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
день 4								
Завтрак	Суп молочный с вермшелью	200	5,76	5,22	18,84	145,20	0,92	68
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	0	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	5
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	0,02	261
Итого:		415	6,98	12,77	34,91	288,64	0,94	
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	269
Итого:		150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	
	Винегрет овощной	60	0,82	3,69	5,06	56,88	6,15	8
	Рассольник со сметаной	150	2,70	3,08	8,16	62,40	4,53	43
	Суфле из рыбы	50	7,88	4,57	2,06	80,63	0,09	171
	Макароны отварные	110	4,22	0,59	22,84	113,74	0,00	123
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	12,20	48,00	0,72	№6/10
Итого:		560	18,19	12,41	64,37	431,05	11,48	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	9,88	5,87	31,3	216,4	0,13	283
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	13,77	55,76	1,16	251
Итого:		250	9,98	5,87	45,07	272,16	1,29	
Итого за день:			39,72	35,12	151,91	1076,85	15,76	

Утверждаю: 
 Директор: Е.С.Сабурова

		5 день						
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
день 5								
Завтрак	Каша мол рисовая вязкая с маслом	165	2,56	4,36	26,57	155,10	0	106
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0	
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0	18	0,04	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	264
Итого:		365	7,41	8,28	46,30	293,85	1,21	
	К/м напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05	
Итого:			4,2	4,8	6,15	84	1,05	
Обед	Уха со взбитым яйцом	200	9,82	2,62	9,28	96,00	10,24	ТТК
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом (без молочного)	130	3,705	4,212	21,19	137,8	0	106
	Гедфтели мясные с соусом сметанным	50	7,36	8,07	9,31	139,38	0,71	188
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	12,25	47,33	0,30	253
Итого:		570	23,45	15,39	66,09	489,91	11,25	
	Расстегай с рыбой	70	7,84	8,92	27,32	219,93	0,3	ТТК
	Чай с сахаром	150	0	0	5,82	23,22	0,02	261
Итого:		220	7,84	8,92	33,14	243,15	0,32	
Итого за день:			42,90	37,39	151,68	1110,91	13,32	



Утверждаю: *С.С.*
Директор: *С.С.* Е.С.Сабурова

бдень									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Каша вязкая ячневая с маслом	200	4,4	5,4	28,32	180	0	106	
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0		
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	5	
	Чай с сахаром	150	0	0	5,82	23,22	0,02	261	
Итого:		375	5,165	12,83	39,64	298,97	0,02		
	К/м напитков	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05	270	
Итого:			4,2	4,8	6,15	84	1,05		
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,73	5,32	21,20	157,33	6,03	62	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,97	101,20	13,32	216	
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	181	
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	72,00	1,29	251	
Итого:		550	17,36	15,17	73,26	499,31	21,23		
Полдник									
	Сочни из песочного теста с творогом	80	8,72	11,6	38,8	273,28	0,064	177(2008)	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,00	6,03	25,03	2,18	262	
Итого:		230	8,77	11,6	44,825	298,305	2,25		
Итого за день:			35,49	44,40	163,85	1180,59	24,54		

Утверждаю:
 Директор: *Е.С. Сабурова* Е.С. Сабурова

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,275	4,86	24,45	159	0	106
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
Итого:		345	8,63	8,23	45,65	295,75	1,43	
	Фрукт	100	0,7	0,33	11	50,3	12,4	188
Итого:		100	0,7	0,33	11	50,3	12,4	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150	5,94	4,37	8,27	96	9,36	54
	Рагу овощное с мясом	170	14,96	16,745	18,275	285,6	14,62	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из изюма	150	0,3	0	12,25	47,33	0,3	253
Итого:		510	23,43	21,59	52,86	498,33	24,28	
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	80	7,208	10,008	1,792	125	0,392	131
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	13,77	55,76	1,16	251
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
Итого:		250	8,22	10,248	22,73	220,43	1,55	
Итого за день:			40,98	40,401	132,23	1064,51	39,66	

Утверждаю:


Директор:

Е.С.Сабурова

День								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150	4,56	5,91	21,78	159	0	106
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
		345	10,725	10,97	36,23	290,75	2,46	
2 Завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,08	73,20	90	267
Итого:			0,612	0,252	17,08	73,20	90	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,50	6,00	53	10,88	№6/2
	Котлета "Загадка"	70	9,00	8,00	5,30	130,00	9,21	183
	Каша вязкая гречневая	130	3,52	3,12	15,46	105,16	0	№3/4
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	268
	Итого:		610	17,93	14,34	63,13	461,22	23,09
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	275
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,27	0,00	16,70	63,90	0,09	тик
	Итого:	280	9,32	8,11	71,85	393,90	0,56	
Итого за день:			38,88	33,68	188,28	1219,07	116,11	

Утверждаю: 
 Директор: Е.С. Сабурова

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суп молочный с рисом	200	4,78	5,08	16,84	132,44	0,92	69
	Масло порциями	5	0,04	3,625	0,065	33	0	5
	Хлеб пшеничный	15	0,685	0,18	5,375	29,75	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	1,13	264
Итого:		400	8,19	11,18	34,60	281,03	2,05	
	К/м напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05	
Итого:			4,2	4,8	6,15	84	1,05	
	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,41	67,35	6,70	67
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,32	136,66	0,42	202
	Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	97	10,61	№18/3
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Напиток апельсиновый	150	0,075	0	18,9	72	2,25	157(2008)
Итого:		540	15,82	14,04	64,19	442,41	19,98075	
Полдник	Пирожки с капустой	100	5,68	9,45	38,47	260,00	22,67	279
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,82	23,22	0,02	261
Итого:		250	5,68	9,45	44,28	283,22	22,68	
Итого за день:			33,90	39,48	149,22	1090,66	45,77	

Утверждаю: 
 Директор: Е.С. Сабурова

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	4,07	3,6	17,83	121,33	0	106
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Сыр порционными	5	1,32	1,33	0	18	0,04	6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
		355	9,97	8,36	40,82	286,00	1,47	
	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	3,4	268
Итого:			0,85	0,00	17,17	72,53	3,4	
Обед	Суп с лапшой домашней	200	2,32	2,46	13,44	85,2	6,6	64
	Жаркое по - домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	176
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,79	59,47	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	15,68	61,47	0,92	№6/10
Итого:		670	14,26	8,60	68,32	492,63	15,69	
Полдник	Суфле рыбка золотая	70	10,15	10,57	10,92	177,87	0,14	87С
	Компот из свежих яблок и кураги	180	0,27	0	16,56	83,9	0,45	тгк
Итого:			10,42	10,57	27,48	261,77	0,59	
Итого за день:			35,50	27,53	153,78	1112,93	21,15	
Итого за весь период			306,31	370,01	1552,26	11229,96	427,38	
Среднее знач. за период			38	37	156	1121	42,7	
			1	1	4			