

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической 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	99	234
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	9,50	28,00	0,03	391, 392	169, 57
	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической 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	233
	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	200 или 201
	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			

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической 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	233
	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	200 или 201
	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

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической 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	99	234
	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической 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	233
	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	200 или 201
	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

	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	№ технологической 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	99	234
	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической 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	99	234
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,40	32,00	0,04	391, 392	4, 162
	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 рубленые	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, рецептур 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.