



Основное (организованное) меню

Возрастная категория 1-3 года

(Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДeЛипринт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом	130	2.22	2.26	21.37	128	168
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	
	Чай с сахаром	155	0,05	0,02	8.6	34	411
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		451	10.81	11.68	50.29	357	
Обед							
	Свекла отварная (порционно)	30	0.42	-	0.54	11	
	Суп картофельный с клецками с мясом говядины со сметаной	150	1.24	4.85	10.11	86	91
	Котлета мясная	50	8.06	7.63	8.09	123	299
	Капуста тушенная	110	2.08	3.79	10.25	76	354
	Кисель из сока	150	0.39	0.05	19.86	97	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	14.85	17.16	65.65	481	
полдник	Молоко кипячёное	170	4.76	4.42	7.99	86	419
	Пряник	30	0.58	1.28	21.25	87	
Итого за полдник		200	5.34	5.7	29.24	173	
ужин	Запеканка из творога с морковью	150	5.23	6.32	18.02	159.4	244
	Повидло	30	0.01	-	0.2	0.6	-
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.00	12.46	57.82	396	
Итого за день:		1581	42	47	203	1407	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	150	3.93	3.35	16.08	118	182
	Кофеинный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.17	11.53	51.15	363	
обед	Огурец соленый	30	-	-	0.6	3.9	-
	Суп картофельный с горохом, с мясом говядины со сметаной	150	2.09	4.67	11.67	104	87
	Жаркое по домашнему с мясом	160	8.45	11.1	21	184.1	292
	Сок	150	0.83	-	14.33	82	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	14.03	16.61	64.40	462	
полдник	Ряженка	150	4.05	3.69	10.35	90	418
	Пирожок печенный с яйцом и луком	50	2.81	3.34	25.2	147	437
Итого за полдник		200	6.86	7.03	35.55	237	
ужин	Суфле рыбное	60	4.95	6.02	4.4	88	103
	Овощи отварные со сливочным маслом	120	1.28	2.74	16.53	81	338
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	10.94	11.83	51.9	343	
Итого за день:		1580	42	47	203	1405	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	150	4.08	3.24	13.13	100	195
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	10.72	13.34	55.95	381	
обед	Морковь отварная (порционно)	30	0.31	-	2.1	9	-
	Рассольник со сметаной	150	1.08	5.09	9.14	94	79
	Ласточкино гнездо	50	6.71	7.02	4.94	104	312
	Свекла тушенная в сметанном соусе	110	1.82	3.28	10.25	72	358
	Компот из изюма	150	1.05	0.02	20.31	90	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.75	16.49	70.38	493	
полдник	Сок	180	0.9	-	17.2	100	418
	Булочка Венская	50	5.06	5.81	13.11	98	449
Итого за полдник		230	5.96	5.81	30.31	198	
	Картофельная запеканка с печенью	150	5.18	4.5	16.72	100	308
	Соус томатный	30	0.09	2.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	386
Итого за ужин		400	10.57	11.36	46.36	326	
Итого за день:		1636	42	47	203	1398	

Возрастная категория 1- 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	150	4.19	3.19	13.71	106	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.43	11.37	48.78	351	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0.42	-	0.54	11	
	Щи с картофелем с мясом курицы со сметаной	150	1.85	3.12	8.18	78	73
	Плов с мясом курицы	160	8.63	12.32	18.44	204	321
	Кисель из варенья	150	0.07	0.05	18.83	74	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	13.63	16.33	62.79	455	
полдник	Молоко кипячёное	150	4.26	2.95	7.05	84	419
	Булочка дорожная	50	1.82	4.07	22.26	130	453
Итого за полдник		200	6.08	7.02	29.31	214	
ужин	Зразы рыбные с яйцом	60	5.43	4.56	8.04	80	281
	Картофель тушенный	120	1.72	4.65	23.11	116	
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.86	12.28	62.12	370	
Итого за день:		1580	42	47	203	1390	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Творожно-манный пудинг	120	7.74	1.96	10.6	84	251
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	14.96	13.41	58.32	396	
обед	Икра кабачковая	30	0.41	2.55	2.31	33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	150	1.62	4.81	13.79	79	88
	Картофельное пюре	110	1.27	4.44	9.55	86	339
	Суфле из печени	50	6.8	2.76	3.34	78	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед	Итого за обед	530	13.09	15.42	66.62	449	
полдник	Сок	180	0.9	-	17.2	100	419
	Вафли	30	2.06	6.84	13.86	111	-
Итого за полдник		210	2.96	6.84	31.06	211	
ужин	Морковь, тушенная с луком со сливочным маслом	140	1.07	3.85	25.34	127	167
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	10.99	11.33	47.00	346	
Итого за день:		1596	42	47	203	1402	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	3.39	3.28	23.76	144	219
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	7.76	32	411
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.68	11.57	50.79	361	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	30	0.31	-	2.1	9	
	Суп картофельный с гречневой крупой с мясом курицы со сметаной.	150	1.37	5.07	10.33	67	86
	Бигус с мясом	160	8.22	10.49	12.78	197	
	Компот из изюма	150	1.05	0.02	20.31	90	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	13.61	16.42	62.32	451	
полдник	Сок	180	1.0	-	17.2	100	418
	Печенье	40	5.03	7.02	17.08	110	
Итого за полдник		220	6.03	7.02	34.28	210	
ужин	Котлета рыбная	60	3.87	4.59	5.01	98	164
	Каша перловая со сливочным маслом	120	1.16	2.06	17.7	88	366
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин	Итого за ужин	400	11.68	11.99	55.61	396	
Итого за день:		1600	42	47	203	1418	

Возрастная категория 1- 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	120	4.45	5.00	10.38	92	250
	Соус молочный сладкий	24	0.46	1.08	3.92	25	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак	Итого за завтрак	450	11.55	16.18	57.12	398	
обед	Огурец соленый (порционно)	30	-	-	0.6	3.9	
	Суп свекольный со сметаной	150	1.61	6.07	7.75	72	64
	Горошица со сливочным маслом	110	3.64	2.01	13.15	106.1	331
	Шницель из мяса курицы	50	5.62	6.27	6.67	92	299
	Кисель из сока	150	0.39	0.05	19.86	97	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед	Итого за обед	530	13.92	15.24	64.83	459	
полдник	Молоко кипячёное	150	4.26	2.95	7.05	84	419
	Булочка «Ванильная»	50	1.21	3.09	22.89	128	456
Итого за полдник		200	5.47	6.04	29.94	212	
ужин	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощное рагу	140	1.35	1.87	19.84	100	362(3)
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.06	9.54	51.11	336	
Итого за день:		1580	42	47	203	1405	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	150	4.32	3.64	16.58	111	182
	Кофеинный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.56	11.82	51.65	356	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0.42	-	0.54	11	-
	Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной.	150	2.34	4.19	7.44	59	86
	Картофельное пюре	110	1.27	4.44	9.55	86	339
	Печень по-строгановски	50	6.63	6.78	8.86	132	294
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	13.65	16.27	64.02	461	
полдник	Ряженка	150	4.05	3.69	10.35	90	-
	Расстегай с повидлом	50	2.07	3.06	19.38	125	437
Итого за полдник		200	6.12	6.75	29.73	215	
ужин	Рыба запечённая в молочном соусе	60	5.58	5.29	10.36	100	265
	Овощи припущеные со сливочным маслом	120	1.38	3.80	16.27	87	349
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.67	12.16	57.6	361	
Итого за день:		1580	42	47	203	1393	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	3.3	3.07	13.7	108	182
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	9.94	13.17	56.52	389	
обед	Икра кабачковая	30	0.41	2.55	2.31	33	
	Суп картофельный с мясом говядины , фасолью со сметаной	150	2.16	4.03	9.38	56	87
	Тефтели мясные с рисом	50	6.58	4.65	10.09	95	295
	Капуста тушеная	110	2.08	3.79	10.25	76	354
	Кисель из варенья	150	0.07	0.05	18.83	74	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	13.96	15.91	67.66	422	
полдник	Молоко кипячёное	150	4.26	2.95	7.05	84	401
	Пирожок печёный из дрожжевого теста с печенью	50	2.32	3.46	23.1	128	437
Итого за полдник	Итого за полдник	200	6.58	6.41	30.15	212	
ужин	Сырники из творога с морковью	150	6.02	7.28	22.41	187	252
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.52	11.51	48.67	375	
Итого за день:		1586	42	47	203	1398	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	3.92	4.91	16.59	101	199
	Кофеинный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.16	13.09	51.66	346	
обед	Морковь отварная (порционно)	30	0,31	-	2.1	9	
	Борщ с картофелем со сметаной	150	1.06	5.82	5.45	84	63
	Гуляш мясной	50	5.81	6.94	1.83	88	293
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	110	4.2	3.28	19.93	93	219
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.48	13.68	72	2
Итого за обед		550	15.49	17.14	73.78	483	
полдник	Сок	180	1.0	-	17.2	100	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	4.46	12.94	122	449
Итого за полдник		230	4.88	4.46	30.14	222	
ужин	Оладьи картофельные с сыром	130	2.1	3.18	20.03	96	137
	Соус молочный	30	0.78	1.7	2.96	39	
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	11.47	12.31	47.42	335	
Итого за день:		1630	42	47	203	1386	

<i>Среднее значение за 5 дней (1-я неделя)</i>	1598.6	42	47	203	1400	
<i>Среднее значение за 5 дней (2-я неделя)</i>	1599.2	42	47	203	1400	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	1598.9	42	47	203	1400	