УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

_____ /А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 67»
г.о. Самара

_____ Умакова Е.А.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания детей 1,5 - 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День:1
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Кашарисоваямолочнаяс сахаромимасломсливочным	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Чайчерныйссахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутербродсмаслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	6,92	13,6	50,99	355	0,48	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Огурецсоленый	20	0,032	0,004	0,06	0	0,08	70
Супсрыбнымиконсервами (сайра)	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Фрикадельккимясныевсоусе томатном(х/г/с)	40/20	4,423	7,994	6,06	128	0,37	280
Кашагречневаярассыпчатая смасломсливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напитокизягоднойсмеси	180	0,18	0,09	11,7	53	13,95	393
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	630	22,645	20,074	86,191	636	20,961	
Полдник							
Булочка"Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сокфруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,64	6,26	52,36	284	8	
Первыйужин							
Картофельзапеченныйв сметанномсоусесыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Хлебпшеничный	50	3,975	0,5	24,175	118	0	
Чайчерныйсосвежейягодой исахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Итого:	450	9,319	15,02	61,036	412	14,252	
Итогозадень:	1830	43,614	54,994	263,997	1741	55,893	

День:2
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Кашаячневаямолочнаяс сахаромимасломсливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Кофейныйнапитокмолочныйс сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутербродсмасломсливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	11,51	16,98	56,16	424	1,8	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салатизлукаизеленого горошка	30	0,55	2,55	2,1	34	2,15	8
Щиизсвежейкапустыс картофелем(сосметанойи зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Гуляшизотварногосердца	80	10,28	8,273	2,64	126	3,747	293
Макаронныеизделияотварные смасломсливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Компотизсмесисухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	21,827	19,442	83,331	597	15,921	
Полдник							
Булочка"Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Кисломолочныйнапиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Итого:	250	9,775	6,6	24,975	309	0	
Первыйужин							
Рагуизовощей(ссоусом томатным)	200	2,955	14,194	18,632	227	11,187	148
Чайчерныйссахароми лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлебпшеничный	50	3,975	0,5	24,175	118	0	
Итого:	450	7,05	14,714	53,007	386	13,817	
Итогозадень:	1860	50,252	57,776	230,893	1770	43,738	

День:3
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Кашапшеннаямолочнаяс сахаромимасломсливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Чайчерныйсмолокоми сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутербродссыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	17,879	19,079	68,097	515	3,367	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Винегретслукомрепчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Супизовощей	180	2,952	5,616	8,136	98	6,12	99
Котлетырубленныеизптицыс соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
Кашарисоваясмаслом сливочным	130	1,967	3,233	19,188	133	0	331
Напитокизплодовшиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	20,002	25,533	80,941	657	99,458	
Полдник							
Бутербродысповидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чайчерныйссахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	255	2,557	3,952	38,071	198	0,133	
Первыйужин							
Фруктсвежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканкаизтворогас морковью	120	13,992	12,352	28,536	241	0,856	252
Соусмолочный(сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Напитокизягоднойсмеси	180	0,18	0,09	11,7	53	13,95	393
Хлебпшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	
Итого:	450	17,275	14,202	61,953	434	74,906	
Итогозадень:	1865	57,803	62,806	262,482	1858	190,064	

День:4
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Кашаманнаямолочнаяс сахаромимасломсливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Какаосмолокомисахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутербродсмасломсливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,169	17,949	67,743	490	3,299	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салаткартофельныйс кукурузой	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Супкартофельныйсгорохом	180	3,951	3,789	11,745	96	4,185	87
Тефтелимясныевсоусе томатном(х/г/с)	40/20	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Кашарассыпчатаяперловаяс масломсливочным	130	3,82	3,29	26,41	151	0	330
Компотизяблокивишни	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	20,385	21,952	100,903	596	11,633	
Полдник							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	170	0	
Кисломолочныйнапиток "Варенец"	200	5,8	5	8	100	1,4	420
Итого:	250	9,033	9,1	42,15	270	1,4	
Первыйужин							
Макароны,запеченныесяйцом	200	10,146	9,249	30,283	273	0,42	222
Чайчерныйссахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлебпшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	14,18	9,771	64,961	432	0,453	
Итогозадень:	1840	57,857	58,812	289,177	1842	28,985	

День:5
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Каша гречневая молочная с сахаромимасломсливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Кофейныйнапитокмолочныйс сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутербродсмасломсливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,797	18,206	63,994	479	3,039	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Свеклаотварная	30	0,71	3,04	4,18	47	4,75	
Супкартофельныйсмучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	58	3,764	91
Птица,тушеннаявсоусес овощами	180	9,09	6,5	16,49	261	7,34	319
Компотизкураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	630	16,038	12,421	77,53	591	16,214	
Полдник							
Булочкароссийская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Напитокизягоднойсмеси	200	0,2	0,1	13	59	15,5	393
Итого:	250	3,717	4,108	40,758	220	15,508	
Первыйужин							
Тефтелирыбныетушеныес томатнымсоусом	100	10,25	7,25	8	158	1,25	277
Рисотварнойсмаслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Чайчерныйсосвежейягодой исахаром	180	0,346	0,054	9,945	40	7,677	412
Хлебпшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	460	16,546	12,714	67,305	478	8,927	
Итогозадень:	1840	51,188	47,489	263,007	1822	55,888	

День:6
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Каша"Дружба"молочнаяс сахаромимасломсливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Чайчерныйссахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутербродсмасломсливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	8,099	13,639	55,554	377	0,476	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Огурецсоленый	30	0,048	0,006	0,09	1	0,12	70
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Шницелирубленые(г/с)	60	7,595	13,02	8,97	183	0,09	299
Горошница(гороховоепюре)с масломсливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
Напитокизягоднойсмеси	180	0,18	0,09	11,7	53	13,95	393
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	24,911	23,716	80,415	639	23,824	
Полдник							
Булочка"Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сокфруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,64	6,26	52,36	284	8	
Первыйужин							
Картофельтушеный	200	4,293	12,48	31,053	253	14,547	144
Чайчерныйсосвежейягодой исахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлебпшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	8,644	13,04	66,27	414	23,077	
Итогозадень:	1840	46,384	56,695	268,019	1768	67,577	

День:7
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Суп молочный с макаронными изделиямиссахаромимаслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Чайчерныйсмолокоми сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутербродссыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	14,525	15,479	50,656	400	2,129	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салатизсвеклы	30	0,426	1,824	2,508	28	2,85	34
Рассольник ленинградский (с перловойкрупойсосметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Мясоптицывсоусе (ф)	60	7,32	9,3	2,16	122	0,84	161
Пюрекартофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Компотизсмесисухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлебпшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	16,782	20,056	82,86	580	24,504	
Полдник							
Булочкароссийская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Кисломолочныйнапиток "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
Итого:	250	9,317	9,008	36,158	263	0,608	
Первыйужин							
Рисотварнойсовощами	200	4,286	4,571	42,171	279	0,762	180
Чайчерныйссахароми лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлебпшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	8,373	5,091	76,538	437	3,392	
Итогозадень:	1840	49,087	49,674	259,632	1734	42,833	

День: 8
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Каша"Геркулес"молочнаяс сахаромимасломсливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Кофейныйнапитокмолочныйс сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутербродсмаслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	13,374	18,951	57,514	454	3,339	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салаткартофельный	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	36
Супкартофельныйс макароннымиизделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Котлетырубленыеизкурицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Капустатушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
Напитокизплодовшиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлебпшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	19,557	18,995	80,905	573	122,796	
Полдник							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Чайчерныйссахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	250	3,817	4,922	47,711	251	0,033	
Первыйужин							
Фруктсвежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканкаизтворога(с рисом)	120	7,28	5,976	39,888	242	0,064	174
Соусмолочный(сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Кисельизсмесисвежих ягод	180	0,3	0,1	27,5	113	2	396
Хлебпшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	460	11,473	7,936	93,935	518	62,164	
Итогозадень:	1850	48,311	50,844	293,485	1850	200,532	

День:9
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Какаосмолокомисахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,169	17,949	67,743	490	3,299	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салатизсоленыхогурцовс луком	30	0,258	1,53	0,78	18	1,668	20
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,46	3,78	8,71	75	5,786	63
Бефстрогановизпечени(г)	80	14,2	13,04	2,56	184	0,008	278
Кашагречневаярассыпчатая смасломсливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Компотизсмесисухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлебпшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	28,131	24,308	95,083	712	7,822	
Полдник							
Ватрушкастворогом	50	6,58	3,914	20,84	144	0,029	441
Чайчерныйсосвежейягодой исахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Итого:	250	6,964	3,974	31,89	188	8,559	
Первыйужин							
Суфлеизрыбы(м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Картофельотварнойсмаслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133	19,6	136
Напитокизягоднойсмеси	200	0,2	0,1	13	59	15,5	393
Хлебпшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Итого:	450	18,188	10,603	52,238	383	35,353	
Итогозадень:	1860	67,542	56,874	260,37	1827	67,233	

День:10
Сезон:весенне-летний
Возрастнаякатегория:1,5-3лет

		Пищевыевещества(г)					
Наименованиеблюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первыйзавтрак							
Кашапшеничнаямолочнаяс сахаромимасломсливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Чайчерныйсмолокоми сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутербродссыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	14,75	16,91	59,89	451	1,76	
Второйзавтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салатизсвеклысяблоками	30	0,333	1,55	3,431	29	2,79	36
Супкартофельныйскрупой пшенной	180	1,827	1,845	13,437	77	4,752	86
Фрикаделькиизптицывсоусе	40/20	5,81	6,58	5,01	102	0,37	305
Рисотварнойсмаслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Напитокизяблоксвишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлебпшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	15,564	15,204	98,1	600	9,462	
Полдник							
Булочка"Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Кисломолочныйнапиток "Кефир"	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,61	11,48	33,27	271	0	
Первыйужин							
Икракабачковая	40	0,4	1,573	2,573	26	3,2	57
Макаронныеизделияотварные смасломсливочным	180	6,596	5,063	31,645	199	0	335
Чайчерныйссахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлебпшеничный	50	3,975	0,5	24,175	118	0	
Итого:	470	11,038	7,158	68,904	385	3,233	
Итогозадень:	1860	50,052	50,792	273,584	1761	26,655	
Среднееза10дней:	1849	52	55	266	1797	78	0