

Согласовано

Заведующий ДОУ № 34

Утверждаю

Директор ООО «Коминат общественного питания»

Ю.Козырева



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 1,5 - 3 лет

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	130	5,06	5	36,37	165,3	235
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Кофейный напиток с молоком 1-3	150	1,97	2	10,23	68,3	414
Итого за Завтрак		305	8,54	14	57,27	336,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп-пюре из гороха*	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Фрикадельки мясные*	50	4,63	9	5,26	28,9	1 119
	Соус молочный для запекания	20	0,69	2	2,24	29,2	383
	Макаронные изделия отварные с	110	0,03	3	0,04	25,2	219
	Компот из ягод	150				14,97	59,9
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58			9,66	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17			8,89	42
Итого за Обед		560	13,84	18	62,5	372,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	0,32		0,88	68,7	938
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	4,67	5	7,93	158,7	
Итого за день		1 165	27,35	37	144	919,8	

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с	130	1,7	3	13,45	144,4	895
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3 лет*	30	0,03	3	0,03	23,6	3,02
	Чай с лимоном	130/5	0,06		13,68	53,9	483
Итого за Завтрак		295	1,79	6	27,16	221,9	
Завтрак 2	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Суп картофельный с рыбой*	150	1,41	2	10,87	65,3	90,01
	Запеканка картофельная с мясом*	120	2,86	7	25,78	180,1	1 100
	Соус сметанный*	15	0,23		0,91	8,2	906
	Компот из свежих яблок.	130	0,1		15,52	64,4	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147	
Итого за Обед		490	8,22	12	76,16	453,2	
Полдник	Сырники	70	14,53	10	18,96	224,8	1 066
	Соус сладкий из повидла	10	0,2	1	1,34	10,9	903
	Кисломолочный продукт	130	3,77	4	5,2	76,7	914
Итого за Полдник		210	18,5	15	25,5	312,4	
Итого за день		1 095	28,51	33	138,8	1027,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными	150	3,06	5	6,15	78,4	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	25	1,1	2	13,24	73,3	815
	Чай с сахаром	150			6,74	26,9	1 188
Итого за Завтрак		325	4,16	7	26,13	178,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52
Обед	Кукуруза отварная из с/м	30					988
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо говядины отварное	5	1,15	1		17,6	1 053
	Котлеты рыбные запеченные с	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из изюма*	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,41		10,67	50,4	1 147
Итого за Обед		539	13,78	14	75,72	491,9	
Полдник	Ватрушка со сметаной*	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	130	0,15		18,78	76,7	916
	Итого за Полдник		180	5,99	9	53,14	301,2
Итого за день		1 144	24,23	30	171,29	1023,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 1-3 года	80	7,83	15	1,42	170,5	229
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Чай ягодный	150			11,23	44,9	971
Итого за Завтрак		255	9,34	22	23,32	318,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	80	0,32		7,84	37,6	976
	Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6
Обед	Салат из свеклы	30	0,48	1	2,49	14,7	5,01
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	150	2,36	3	11,84	80,1	1 152
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса кур	120	13,89	13	13,97	197,1	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,35		10,22	48,3	1 147
Итого за Обед		498	21,15	18	65,1	471,2	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Итого за Полдник		200	4,94	8	38,81	245,3
Итого за день		1 033	35,75	48	135,07	1072,7	

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	130	3,29	3	17,47	156	823
	Бутерброд с сыром	25	3,87	2	10,07		810
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
Итого за Завтрак		305	8,19	6	35,52	202,5	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или	100	0,25		17,07	71	1 441
	Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71
Обед	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,1	3	6,22	60,6	1 021
	Мясо говядины отварное	4	0,92	1		14,1	1 053
	Плов из мяса птицы*	130	13,74	19	31,55	306,3	1 036
	Компот из кураги.	150	0,78		18,88	79,7	932
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,35		10,22	48,3	1 147
Итого за Обед		507	20,36	25	78,41	581	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой @	60	0,21		0,7	6	947,01
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник		210	4,56	5	7,75	96
Итого за день		1 122	33,36	36	138,75	950,5	

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с	130	1,7	3	13,45	144,4	895
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3 лет*	30	0,03	3	0,03	23,6	3,02
	Чай с лимоном	130/5	0,06		13,68	53,9	483
Итого за Завтрак		295	1,79	6	27,16	221,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	90	0,36		8,82	42,3	976
	Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3
Обед	Салат из моркови с маслом	30	0,39	2	2,37	33	1 443
	Суп картофельный*	150	1,52	2	11,91	70	1 151
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Тефтели мясные с луком	60	8,41	9	8,3	143,5	907
	Макаронные изделия отварные с	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Напиток из плодов шиповника 1-3	150	0,51		14,23	70,5	417
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147
Итого за Обед		560	19,98	17	92,58	602,4	
Полдник	Сдоба обыкновенная*	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник		200	4,9	2	51,25	236,6
Итого за день		1 145	27,03	25	179,81	1103,2	

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсянная Геркулес молочная	130	2,02	4	12,02	149,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	1,97	2	10,23	68,3	414
Итого за Завтрак		305	5,5	13	32,92	321	
Завтрак 2	Компот из ягод	110			10,98	43,9	917
	Итого за Завтрак 2		110			10,98	43,9
Обед	Салат из свеклы	30	0,48	1	2,49	14,7	5,01
	Щи из свежей и морской капусты с	150	1,14	3	5,54	55,3	1 048
	Мясо говядины отварное	4	0,92	1		14,1	1 053
	Биточки мясные рубленые*	50	7,78	6	7,99	121,7	827
	Рагу из овощей*	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Компот из изюма*	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
Итого за Обед		554	17,15	16	80,5	542,4	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками*	70	9,89	7	9,74	141,4	945
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	1	2,01	16,3	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		235	14,54	13	18,8	247,7	
Итого за день		1 204	37,19	42	143,2	1155	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	150	2,13	3	15,87	100,7	885
	Бутерброды с сыром 1-3 года*	25	2,9	4	9,26	89	3
	Чай с сахаром	150			6,74	26,9	1 188
Итого за Завтрак		325	5,03	7	31,87	216,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	120	0,36		19,56	62,4	707
	Итого за Завтрак 2		120	0,36		19,56	62,4
Обед	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Суп-крем из разных овощей*	150	3,8	6	10,88	117,2	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Запеканка картофельная с печенью*	140	11,42	7	24,72	225,8	910
	Компот из яблок и кураги*	150	0,1		14,8	61,4	931
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147
Итого за Обед		525	20,52	15	80,78	566,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,24	7	32,21	222,8	
	Чай с шиповником	150			8,38	33,5	854,01
Итого за Полдник		200	8,24	7	40,59	256,3	
Итого за день		1 170	34,15	29	172,8	1101,8	

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с	130	0,84		4,16	30,9	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
Итого за Завтрак		305	3,38	8	22,81	180,6	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или	100	0,25		17,07	71	1 441
	Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых	4	0,92	1	0,03	9,4	1 052
	Суфле из рыбы*	120	18,66	5	8,97	85,2	1 069
	Компот из свежих яблок	130	0,1		15,52	64,4	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,88		14,22	67,2	1 147
Итого за Обед		486	25,44	11	64,9	390,9	
Полдник	Голубцы ленивые с мясом	60	2,97	5	2,96	69,4	
	Соус сметанный	15			0,01	0,2	600
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Кисель из ягод	130	0,15		18,78	76,7	916
Итого за Полдник		225	4,7	5	31,41	193,3	
Итого за день		1 116	33,77	24	136,19	835,8	

Рацион: Краснотурьинск Я 1-3 г 128.78

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	130	2,82	3	24,9	139,5	848
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3	30	0,03	3	0,03	23,6	3,02
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
Итого за Завтрак		310	2,92	6	40,13	223	
Завтрак 2	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Салат Розовый	30	1,01	1	2	18,7	1 096,02
	Суп-лапша	150	1,76	4	8,41	72,4	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	4	0,92	1	0,03	9,4	1 052
	Суфле куриное с рисом (1-3)*	50	7	12	2,26	143,3	328
	Пюре картофельное	55	1,49	2	9,15	68,7	995
	Капуста тушеная	55	0,67	3	4,33	43,2	
	Компот из ягод	150			14,97	59,9	917
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147	
Итого за Обед		534	15,6	23	59,7	504,6	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	0,32		0,88	68,7	938
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	4,67	5	7,93	158,7	
Итого за день		1 144	23,59	34	117,56	933,3	

Итого за период	11 338	304,93	338	1477,47	10123,2	
Среднее значение за период	566,9	15,2	16,9	73,9	506,2	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____