



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждения городского
округа Заречный

ЯСЛИ

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe		B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,54	4,36	31,76	186,00	84,52	0,42		0,05	0,11	0,39
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10		0,03	0,11	0,47
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36		0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК											
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40		0,10	0,00	20,00
	ОБЕД											
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	60,75	25,11	0,56		0,03	0,03	6,48
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,1	12,90	6,50	192,00	62,50	1,70		0,10	0,10	0,90
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	8,55	0,50		0,04	0,01	0,00
	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00		0,00	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29		0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22		0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78		0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК											
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15		0,08	0,23	10,50
	УЖИН											
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,76	8,77	8,89	158,25	25,43	0,87		0,05	0,09	0,23
422	Пюре из гороха с маслом	100	9,51	2,93	18,93	140,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,10	32,40	1,78	0,05		0,00	0,00	0,70
	Выпечка в ассортименте	55	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10		0,06	0,04	2,53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78		0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,36	57,16	270,57	1858,82	604,28	13,23	0,86	1,14	87,34	



День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	II ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	42,00	26,10	0,43	0,03	0,03	8,36
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	11,9	13,60	2,70	181,00	44,20	1,00	0,00	0,10	0,30
4/3	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	2,70	12,80	79,00	29,40	0,70	0,10	0,10	5,50
	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,50	15,56	0,34	0,01	0,02	45,17
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
	Пряник	40	1,92	1,89	31,08	140,00	3,60	0,24	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,06	13,87	23,45	292,50	150,68	0,98	0,06	0,26	0,93
346	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,25	53,4555	256,056	1736,83	763,816	10,848	0,616	1,468	91,84



День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Са		Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,70	9,30	71,00	66,40	0,20	0,00	0,10	0,30	
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104,00	100,00	0,07	0,00	0,04	0,07	
14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	
	П ЗАВТРАК											
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00	
	ОБЕД											
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,01	51,00	12,57	0,40	0,03	0,03	2,76	
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,91	12,56	3,79	176,00	13,40	1,81	0,04	0,08	0,36	
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35	91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00	
	ПОЛДНИК											
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50	
	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00	
	УЖИН											
10/5	Запеканка из творога (вариант 2)	150	25,57	15,10	24,22	337,50	208,88	0,88	0,06	0,33	0,28	
346	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00	
9/10	Кисель из сухофруктов (из кураги)	180	0,89	0,05	25,74	103,50	28,23	0,54	0,01	0,03	45,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,63	51,0375	209,166	1568,92	847,526	12,078	0,551	1,493	125,47	



День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	П ЗАВТРАК										
458	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ОБЕД										
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,84	1,97	8,85	61,50	39,78	0,43	0,05	0,06	3,64
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	9,1	9,60	4,50	141,00	21,50	1,10	0,00	0,10	0,10
6/11	Соус сметанный	20	0,2	1,50	0,90	18,00	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00
8/3	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,66	54,60	0,74	0,03	0,04	20,87
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,90	6,69	0,16	0,00	0,01	45,07
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
	УЖИН										
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,10	1,70	164,00	68,90	1,70	0,00	0,30	0,10
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	0,00	0,00	0,00
	Выпечка в ассортименте	55	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,85	51,7595	167,036	1319,19	631,516	10,948	0,521	1,442	93,67



День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК										
458	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	89,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	ОБЕД										
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75	69,75	23,81	0,80	0,03	0,04	4,08
4/8	Плов из мяса говядины	180	13,3	14,90	33,00	314,00	19,20	2,00	0,10	0,10	0,90
	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
	Пряник	40	1,92	1,89	31,08	140,00	3,60	0,24	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
8/5	Сырники из творога с морковью	100	13,04	9,10	10,81	178,00	99,50	0,48	0,03	0,20	0,41
346	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,39	48,34	263,15	1684,38	629,42	7,17	0,53	1,36	72,11



Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	552,71	507,116	2169,98	15379,38	6496,88	116,105	6,324	14,207	1069,906

Источники рецептуры:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
- 2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений - Пермь, 2011, 2013
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

