

Утверждаю

Директор МБОУ Реченской СШ

В.А.Корепанов



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОБОСОБЛЕННОГО СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ РЕЧЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Сезон: весеннее - летний

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 1 ДЕНЬ 1	Каша манная молочная.	130	2,01	3,20	13,5	90,58	199
	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	98,42	1
ЗАВТРАК I	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
		350	7,31	13,16	42,48	280	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Сок овощной	150	1,50	0,15	4,35	25	418
	Печенье	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		160	2,25	1,75	11,15	70	
	Помидоры к/с.	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
ОБЕД	Щи	150	1,05	2,93	5,09	50,90	73
	Биточки из мяса	50	7,77	5,89	8,03	115,83	299
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	372
	Макаронны отварные с маслом.	110	3,03	2,16	17,16	121,35	219
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52,2	Пр.
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,21	10,15	49,57	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,55	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	14,76	12,34	72,63	490	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,30	14,5	71,6	Пр.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,5	4,91	21,77	162,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			30,82	32,16	148,03	1002,6	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК I	Каша молочная рисовая	155	1,64	3,82	16,90	109	199
	Бутерброд с сыром.	45	3,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком.	150	2,15	2,72	12,96	89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,83	13,13	44,42	284	
ЗАВТРАК II	Груша.	120	0,48	0,36	12,36	68	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,48	0,36	12,36	68	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	Рассольник со сметаной	150	3,98	2,62	9,27	81,08	82
	Рыба тушеная с овощами.	60	2,74	2,4	1,54	55,00	261
	Пюре Картофельное.	110	1,25	3,03	14,99	100,66	339
	Хлеб пшеничный	36	1,84	0,36	17,39	86,44	Пр.
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52,2	Пр.
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,55	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		566	11,98	10,63	76,17	490	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	7,86	7,43	13,3	135,2	245
	Снежок	150	4,35	3,7	6,00	75	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,21	11,13	19,3	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 3	Суп молочный с вермишелью.	150	3,3	3,1	11,9	89	100
	Бутерброд с повидлом.	50	2,26	3,57	25,05	114	2
	Чай с молоком.	150	2,65	2,33	11,31	77	413
ЗАВТРАК I							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,21	9,00	48,26	280	
ЗАВТРАК II	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	70	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75	-	15,15	70	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,42	23,73	14
	Суп с фрикадельками со сметаной	150	1,23	2,01	8,47	65,91	89
	Печень по-строгановски	50/50	7,98	14,2	3,87	120	255
	Гречневая каша (рассыпчатая)	110	4,30	3,11	28,33	178,76	330
	Хлеб ржаной.	15	0,66	0,12	3,34	28,33	Пр.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	73,27	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	15,38	13,02	64,35	490	
ПОЛДНИК	Омлет	130	7,12	13,22	17,5	182	234
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7,16	13,23	24,49	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 4	Каша ячневая молочная.	130	2,76	3,40	17,81	113	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	126	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	5,33	10,97	42,63	280	
ЗАВТРАК II	Банан	95	1,05	0,35	14,7	70	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		95	1,05	0,35	14,7	70	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	4,00	26,22	37
	Суп Харчо со сметаной	150	2,50	0,59	12,60	69,82	117/227
	Запеканка картофельная с мясом	160	10,89	17,37	12,27	237	308
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Хлеб пшеничный	10	0,67	0,08	4,10	20,13	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,55	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	16,8	20,24	63,56	490	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка печёная с джемом	50	6,25	1,99	6,9	70,83	277
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	77,04	376
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	245	8,32	3,69	31,36	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 5	Каша молочная «Дружба»	155	3,02	5,73	21,11	105	84
	Бутерброд с сыром	45	2,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком	150	2,15	2,72	12,96	89	416
ЗАВТРАК I							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,21	15,04	48,63	280	
ЗАВТРАК II	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	418
	Вафля	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА ПИЗАВТРАК		160	2,25	1,75	11,15	70	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп полевой со сметаной	150	4,76	4,48	12,33	147,54	39
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,45	4,14	5,87	109	312
	Капуста тушеная	110	1,03	1,95	7,90	76,44	354
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Компот	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14,77	12,77	57,68	490	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	30	2,48	1,50	17,71	90	449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	44	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7,27	5,69	34,79	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 2 ДЕНЬ 6	Каша пшеничная молочная	130	3,42	3,42	21,01	103	182
	Бутерброд с маслом.	40	1,54	4,77	9,24	86	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ЗАВТРАК I							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,81	10,6	44,61	280	
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	0,28	0,28	6,86	70	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,28	0,28	6,86	70	
ОБЕД	Огурец к/с	30	1,18	0,78	0,75	6,82	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	0,72	0,01	0,81	37,66	116/227
	Оладьи из пчени	50	7,98	14,2	3,87	120	653
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	372
	Макароны отварные	110	4,03	5,09	18,49	121,35	218
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,24	10,47	56,22	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	18,3	21,45	66,14	490	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	80	5,04	2,91	27,54	181	437
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,11	2,92	34,64	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 7	Каша гречневая молочная	155	2,26	3,50	14,61	105	182
	Бутерброд с сыром	45	3,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
ЗАВТРАК I							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,45	12,81	42,13	280	
ЗАВТРАК II	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	386
	печенье	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		160	2,25	1,75	11,15	70	
ОБЕД	Помидор к/с	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,30	2,44	9,80	80,93	87
	Котлеты рыбные запеченные	60	5,24	2,68	6,67	84	271
	Картофель отварной	110	1,16	2,96	17,09	127,58	136
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Хлеб пшеничный	20	0,23	1,37	9,25	56,46	Пр.
	Компот	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	10,67	11,66	76,19	490	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	130	5,08	4,48	11,29	102	252
	Сгущённое молоко	10	0,7	0,8	5,49	33	Пр.
	Кефир	150	2,35	3,75	6,00	75	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	10,13	9,03	22,78	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 8	Каша овсяная(геркулес)молочная	155	3,92	5,51	19,70	118,19	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом	45	2,26	3,57	25,05	84,81	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,83	11,41	56,06	280	
ЗАВТРАК II	Груша	110	0,44	0,33	11,33	68	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		110	0,44	0,33	11,33	68	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,82	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	1,02	7,29	52,40	91
	Голубцы ленивые	160	9,71	7,04	24,62	219	315
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52,2	Пр.
	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,2	11,56	61,38	Пр.
	Компот	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,67	9,66	75,05	490	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,25	57
	Омлет натуральный	130	7,16	12,43	0,51	160,75	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	7,56	13,85	9,81	212	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 9	Суп молочный с вермишелью	130	3,74	3,39	12,25	103	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,12	0,02	10,20	41	412
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	6,31	10,96	37,07	280	
ЗАВТРАК II	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	386
	Вафля	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		160	2,25	0,15	11,15	70	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,84	1,12	22,26	15
	Борщ с картофелем(Свекольник)	150	1,23	3,01	8,47	65,91	64
	Плов из птицы	160	11,96	14,42	45,02	304	321
	Хлеб ржаной.	15	0,93	0,17	4,73	24,56	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	14,53	19,56	77,27	490	
ПОЛДНИК							10
	Ватрушка печеная с джемом	50	6,34	2,88	4,14	72,86	285
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	77,04	376.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	6,34	2,88	17,64	149,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 10	Пшеничная молочная каша	155	1,84	0,84	19,82	105	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	45	3,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,03	10,15	47,34	280	
ЗАВТРАК II	Банан	95	1,11	0,53	22,66	70	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		95	1,11	0,53	22,66	70	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,3	3,0	2,1	36,6	18
	Борщ с фасолью со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,56	63
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	9,25	10,89	10,38	214,59	290
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	15,8	52,42	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	12,95	17,22	56,78	490	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	6,06	3,60	19,17	134	441
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,41	7,35	25,47	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
за 10 дней	315	352,5	1522,5	10500
за 1 день	31,5	35,25	152,25	1050
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 10 дней % от калорийности	12%	30%	58%	100%

Литература:

- 1) Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005; 2011; 2016г.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Доцента Коровка Л.С., Доцента Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 3) Курнешова Л.Е. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006г.-183с
- 4) Ратушный А.С.и др.:«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий».