



2 х недельное "Меню" МКДОУ "Новоисетский детский сад"

Сезон: весна - лето.

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

возрастная категория:		1 день																		
№ рец	Наименование изделий(блюд)	Выход, г														ЭЦ, ккал			2-3 года вит, "С" мг	
		2-3л	3-7л	2-3л	белки, г	3-7л	2-3л	жиры, г	3-7л	2-3л	углеводы, г	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3 года вит, "С" мг			
	Завтрак																			
4 \ 4	каша кукурузная с маслом сл	150	200	3.3	4.5	4.5	4.5	5.9	22.5	16.9	22.5	119	159	8.10	10.8					
27\10(ч.3)	Чай	150	200	0.08	0.1	0	0	0	9.8	7.35	9.8	28.5	38	0.00	0.00					
1 \ 13	батон с маслом сливочным	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	3.8	7.1	9.4	67	78.1	0.00	0.00						
	Итого за прием	320	425	4.56	6.16	8.2	9.7	9.7	31.35	41.7	214.5	275.1	8.10	10.80						
	2-й завтрак																			
	Напиток "Витошка"		125		0	0	0	0	11.8				50		15.30					
	Сок	100		0.7			0		13.1			60		1.30	15.30					
	Итого за прием	100	125	0.7	0	0	0	0	11.8	13.1	11.8	60	50	1.30						
	Обед																			
6\1 о\л	Помидоры свежие или Огурцы св	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	0.17	1.1	1.83	6	10	7.5	9.1						
8 \ 2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1.1	1.5	1.9	2.5	2.5	5.6	7.4	40	53	8.1	10.8						
16\8	печень в молочном соусе	100	100	14.7	14.7	12.8	12.8	12.8	13.6	13.6	228	228	9.2	9.2						
43\3	Макаронные изделия отварные	110	130	3.85	4.55	2.75	3.25	3.25	25	29.55	137.5	162.5	0	0						
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	150	200	0.45	0.5	0	0	0	18.1	20.1	75	83	33.7	50.2						
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	0.25	9.4	11.75	46	57.5	0	0						
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	0.48	10	13.3	51	68								
	Итого за прием	590	745	23.88	26.27	18.11	19.45	19.45	82.8	97.53	583.5	662	58.5	79.3						
	Полдник																			
13 \ 5	запеканка творожно- морковная	100	100	13.6	13.6	1.8	1.8	1.8	13.5	13.5	213	213	0.6	0.6						
пром	сгущенное молоко	20	20	1.5	1.5	2	2	2	29*	29.8	166.4	166.4								
11\10	Чай с лимоном	150	200	0.1	0.1	0	0	0	6.8	9.3	27	36	0.6	0.8						
	пряник или печенье	20	20	1.5	1.5	0.2	0.2	0.2	9.4	9.4	46	46								

	Итого за прием	290	340	16.7	16.7	4	4	29.7	62	452.4	461.4		
	Итого за день	1300	1635	45.84	49.13	30.31	33.15	157	213.03	1310.4	1448.5		

2 день

	Завтрак												
5 \ 4	каша манная с маслом \ сливочное	150	200	4	5.3	3.8	5.1	21.4	28.6	133	178	0.3	0.4
	батон с повидлом	20 \ 10	20 \ 10	0.4	0.6	1	1.55	1.3	2	16.2	24.4	0	0
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78	0.4	0.5
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6	0	0
	Итого за прием	350	408	9.6	12.5	8.91	11.95	38.25	49.5	271.4	354	0.7	0.9
	2-й завтрак												
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27	3.56	3.56
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27	4.96	5.36
	Обед												
20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	4.1	42	64	0.6	1.2
31 \ 2	суп крестьянский на кур/б, сметана	150	200	1.38	1.84	3.53	4.7	7.95	10.6	72.6	96.8	4.8	6.4
5 \ 9	котлета куриная	50	50	9	9	7.3	7.3	7.6	7.6	132	132	0.2	0.2
8\3	Капуста тушеная	130	130	3	3	2.5	2.5	15	15	81	81	27.1	27.1
1\10	Компот из яблок и кураги	150	200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.25	71	37.6	50.1
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69	0	0
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68	0	0
	Итого за прием	575	710	17.97	19.83	17.24	20.28	69.75	83.1	489.35	581.8	70.3	85
	Полдник												
2\6	Омлет запеченный	80	80	7.8	7.8	10.5	10.5	1.4	1.4	131	131	0.1	0.1
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105	0.8	1
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46	0	0
	Итого за прием	245	280	13.23	14.5	15.45	16.5	14.45	18	253.5	282	0.9	1
	Итого за день	1320	1598	41.4	47.63	42.2	49.53	137.2	170.2	1081.95	1308.07		

3 день

	Завтрак												
11 \ 4	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	200	4.9	6.5	4.5	6	24.4	32.5	154	206	0.3	0.4
12\10	Чай с молоком(вар.2)	150	200	1.1	1.5	1.1	1.5	8.4	11.2	46	61	0.2	0.3
2(2)	Бутерброд с повидлом	15\5\20	15\5\20	1.26	1.26	3.77	3.77	20	20	119	119	0	0

	Итого за прием	350	420	7.26	9.26	9.37	11.27	52.8	63.7	319	386	0.5	0.7
	2-й завтрак												
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27		
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27		
	Обед												
23\1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и р.м.	40	60	0.5	0.7	3.3	4.9	3.1	4.6	41	61	0.7	1.4
1\2	Бульон куриный	150	200	4.95	6.6	4.65	6.2	0.3	0.4	62.55	83.4	1.2	1.9
34\2	Гренки	30	30	2.6	2.6	0.24	0.24	16.1	16.1	79	79	0	0
8\9	Суфле из мяса кур паровое	70	80	13.83	15.8	15.93	18.2	3.15	3.6	211	241	0.3	0.3
4\3	Пюре картофельное с морковью	100	150	1.9	2.8	2.7	4.1	12.8	17.1	79	118	5.5	8.2
9\10	кисель из сухофруктов	150	200	0.7	1	0	0.1	24	32	86	115	37.7	50.3
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7	45.4	62.1
	хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68		
	Итого за прием	585	780	27.56	33.66	27.3	34.38	76.75	96.8	644.55	812.1		•
	Полдник												
3\5	лапшевник с творогом	100	100	8.1	8.1	6.5	6.5	25.5	25.5	190	190	0.1	0.1
1\11(ч.3)	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1	1	1.3	1.3	16.2	16.2	0.1	0.1
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105		
	Итого за прием	270	300	12.8	13.7	12.3	13.3	32.8	34	294.2	311.2	0.2	0.2
	Итого за день	1355	1700	48.22	57.42	49.57	59.75	177.1	214.1	1325.45	1599.57		

4 день

[illegible]

27\2	Суп-пюре из разных овощей	100	100	1.3	1.3	1.8	1.8	5.6	5.6	40	40	3.1	3.1
34\2	Гренки	20	30	1.7	2.6	0.2	0.3	10.7	16.1	53	79		
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105		
	Итого за прием	270	310	7.3	9.1	6.8	7.9	22.3	28.9	181	224	21.7	29.1
	Итого за день	1310	1530	32.37	38.36	37.61	43.38	147	179.89	1045	1249.6		

6 день

42\2\3	Завтрак макаронны отварные с сыром	160	160	7.8	7.8	6.1	6.1	34.1	34.1	219	219	0	0
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.3	3	2.2	2.9	10	13.4	67	89	0.4	0.5
1\13	Хлеб с маслом	15\5	25\5	1.18	1.94	3.7	3.85	7.1	11.74	67	89.4		
	Итого за прием	350	400	11.28	12.74	12	12.85	51.2	59.24	353	397.4		
	2-й завтрак												
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27		
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27		
	Обед												
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	60	0.7	1	2.7	4	3.9	5.9	42	63	15	22.5
131,702(1)	Суп картофельный с клецками	180	200	2.61	2.9	3.06	3.4	14.31	15.9	95.4	106	6.8	7.9
6\8	Рагу из отварного мяса говядины	150	150	11.3	11.3	10.4	10.4	12.3	12.3	189	189	5.3	5.3
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	150	200	0.45	0.5	0	0	18.1	20.1	75	83	37.6	50.2
	Хлеб пшеничный	25	25	1.88	1.88	0.25	0.25	11.8	11.8	57.5	57.5		
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68		
	Итого за прием	575	675	18.92	20.22	16.77	18.53	70.41	79.3	509.9	566.5	64.7	85.9
	Полдник												
8\12 о\л	Сдоба обыкновенная	60	60	5.3	5.3	3.9	3.9	32.4	32.4	186	186	0.1	0.1
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	150	4.35	4.35	4.8	4.8	6	6	88	88	0.8	0.8
	Итого за прием	210	210	9.65	9.65	8.7	8.7	38.4	38.4	274	274	0.9	0.9
	Итого за день	1285	1485	40.45	43.41	38.07	40.88	174.7	196.54	1204.6	1328.17		

7 день

21\2	Завтрак суп молочный	150	200	2.33	3.1	2.48	3.3	8.1	10.8	64.13	85.5	0.3	0.4
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6	0	0
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78	0.4	0.5

	Итого за прием	350	408	7.53	9.7	6.59	8.6	23.65	29.7	186.33	237.1	0.7	0.9
	2-й завтрак												
	Напиток "Витошка"	0	125	0	0	0	0	0	11.8	0	50		
	Сок	120	0	0.48	0	0.48	0	11.8	0	56.4	0		
пром													
	Итого за прием	120	125	0.48	0	0.48	0	11.8	11.8	56.4	50		
	Обед												
28\1 (ч.3)													
10\1	огурец свежий, порционный	30	30	0.2	0.2	0	0	0.8	0.8	4	4	3	3
5\2	Свекольник со сметаной	150	200	1.3	1.8	3.3	4.8	10.3	13.7	70	93	4.1	5.4
2\9	котлета мясная	50	70	7.1	10	6.9	9.7	3.2	4.5	104	146	0	0
21\4(ч.3)	Пюре гороховое	120	120	7.38	7.38	2.5	2.5	19.1	19.1	141.7	141.7	0.38	0.38
4\10	компот из кураги и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	53	71	37.6	50.1
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5	0	0
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68	0	0
	Итого за прием	550	685	19.66	24.2	13.26	17.73	67.3	82.45	469.7	581.2	45.08	58.8
	Полдник												
15\7	Суфле из рыбы с творогом	80	100	15	18.8	8.6	10.7	0.9	1.1	142	177		
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7		
64\7(1)	Напиток клюквенный	150	180	0.1	0.1	0	0	12.9	15.5	52	62.1		
	Итого за прием	245	300	16.2	20.42	8.72	10.86	21.1	26.3	229	285.8		
	Итого за день	1265	1518	43.87	54.32	29.05	37.19	123.9	150.25	941.43	1154.1		

8 день

	Завтрак												
17\5 о\л	Пудинг из творога	120	120	17.5	17.5	15.75	15.75	31.4	31.4	354	354	0.2	0.2
2\1	Соус молочный сладкий	20	20	0.5	0.5	1	1	3	3	22	22	0.1	0.1
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67	78.1	0	0
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38		
	Итого за прием	350	400	19.27	19.66	20.45	20.55	50.32	53.6	477.2	492.1	0.3	0.3
	2-й завтрак												
	яблоко	100	100	0.8	0.8	0.2	0.2	7.5	7.5	38	38	36	36
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27	36	36
	Обед												
	свекла порционная	30	30	0.5	0.5	3.3	3.3	2.6	2.6	42	42	1.9	1.9
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	200	3.83	5.1	9.08	12.1	10.28	13.7	141.75	189	5, 3	7.1

4\8	плов	100	100	7.4	7.4	8.3	8.3	18,4	174	174	0.5	0.5
8 \ 10	Кисель из клюквы	150	200	0.2	0.2	0.1	0.1	16.5	67.5	75	38.4	51.2
		20	40	1.5	3	2	4	14.9	83.2	166.4		
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	57.5	71.88	0	0
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	51	68	0	0
	Итого за прием	500	635	16.41	20.72	23.34	28.53	61.08	616.95	786.28	46.1	60.7
	<i>Полдник</i>											
269(1)	Биточки манные	100	100	4	4	3.15	3.15	24.5	142	142	0.31	0.31
578(1)	Соус клюквенный	30	30	0.02	0.02	0	0	4.4	17.8	17.8	0.54	0.54
10\10	чай	150	200	0	0	0	0	6.8	26	35	0	0
	Итого за прием	280	330	4.02	4.02	3.15	3.15	35.7	185.8	194.8	0.85	0.85
	<i>Итого за день</i>	1280	1565	40.3	45.2	47.54	53.03	161.8	1347.65	1563.45		

9 день

	<i>Завтрак</i>											
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6	3.98	5.3	23.03	30.7	146.25	195	0.3
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6	0
11\10	Чай с лимоном	180	205	0.1	0.1	0	0	8.3	9.2	32	36	0.7
	Итого за прием	350	413	7.1	9.7	5.48	7.7	38.33	49.3	230.25	304.6	1
	<i>2-й завтрак</i>											
	Фрукты или сок	190	200	0.76	0.8	0.76	0.8	18.62	19.6	85.76	90.27	
	Итого за прием	190	200	0.76	0.8	0.76	0.8	18.62	19.6	85.76	90.27	
	<i>Обед</i>											
TK20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	4.1	42	64	
3\7\2	суп фасолевый, сметана	150	200	2.8	3.7	2.9	3.9	10.8	14,4	74	99	2.2
8\3	капуста тушеная	100	130	2.3	3	1.9	2.5	7.8	15	62	81	20.9
14\8	котлета мясная	50	70	7.1	10	6.9	9.7	3.2	4.5	104	146	0
	хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69	0
9\10	компот сухофрукты	150	200	0.7	1	0	0	24	32	86	115	37.7
	Итого за прием	515	690	15.28	20.75	15.25	21.4	61.2	69.7	425.5	574	60.8
	<i>Полдник</i>											
25\12 о\л	Шаньга со сметаной	60	60	5.3	5.3	7	7	28.4	28.4	198	198	0.7
	молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	6	8	88	117	0.8
	Итого за прием	210	260	9.65	11.1	11.8	13.4	34.4	36.4	286	315	1.5

Итого за день		1265	1563	32.79	42.35	33.29	43.3	152.6	175	1027.51	1283.87	
10 день												
	Завтрак											
4\6	Омлет с картофелем	100	100	6.4	6.4	4.9	4.9	8.7	8.7	103	103	1
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	150	200	2.3	3	2.2	2.9	10	13.4	67	89	0.4
1\13	Батон с маслом	15\5	25\5	1.18	1.94	3.7	3.85	7.1	11.74	67	89.4	
	Итого за прием	350	400	9.88	11.34	10.8	11.65	25.8	33.84	237	281.4	1.4
	2-й завтрак											
	Сок или фрукты	150	215	0.6	0.86	0.6	0.86	14.7	21.07	67.7	97.04	
	Итого за прием	150	215	0.6	0.86	0.6	0.86	14.7	21.07	67.7	97.04	
	Обед											
6\1 о\л	Помидоры свежие или Огурцы св	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10	
2\2	суп борщ, сметана	150	200	1.3	1.7	3.2	4.3	7.6	10.2	60	80	6.5
26\8	Пюре из мяса говядины или Суфле	70	70	15.7	15.7	11.9	11.9	2	2	178	178	0
18\3	из мяса говядины	100	130	1.6	2	2.5	3.2	10.7	13.9	65	84	7.1
4\10	овощное рагу	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	53	71	37.6
	Компот из кураги и изюма	30	30	2.3	2.3	0.3	0.3	14.1	14.1	69	69	0
	Хлеб пшеничный	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68	0
	Хлеб ржаной	560	720	23.38	25.14	18.36	20.35	60	74.63	482	560	
	Итого за прием											
	Полдник											
14\7	суфле из рыбы	100	100	14.8	14, 8	4.3	4.3	3.4	3.4	111	111	0.1
12\10	чай с молоком	150	200	1.1	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	46	61	0.2
	Итого за прием	250	300	15.9	1.4	5.4	5.7	11.8	14.6	157	172	0.3
	Итого за день	1310	1635	49.76	38.74	35.16	38.56	112.3	144.14	943.7	1110.44	
	Итого среднее значение за 10 дней	1299	1576	41.38	46.14	38.20	44.48	151.13	184.70	1140.42	1338.07	

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар» напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
- 3.Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.