

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ



Е.А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО

приказ от П.В.А.ИМ № 63



Заведующий

П.В. АИМЕНКО

примерное десятидневное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений муниципального образования город Горячий Ключ

сезон зимне-весенний
возрастная группа от 1 до 3 лет

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
213	Яйца варенные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
ТТК № 1 (182)	Каша жидкая молочная (рисовая)	150	1,50	5,50	23,87	150,98	0,04	0,84	0,04	0,15	92,92	98,67	21,51	0,33
ТТК № 2 (392*)	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	8	1,6	0,9	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	360	8,12	10,27	40,76	287,74	0,09	0,86	0,14	0,61	127,52	194,67	34,01	1,74
2-ой завтрак														
**	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Обед														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,00	0,68	4,00	0,006	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
ТТК 3 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	1,16	1,67	7,27	48,75	0,05	4,95	0,00	0,73	16,02	33,58	13,66	0,52
268	Шницель рубленый (говядина)	50	7	5,9	8,03	113,22	0,03	0,00	0,02	0,03	5,77	77,16	13,91	1,22
321	Капуста тушеная	120	2	4	11,31	89,24	0,03	20,58	0	2,08	66,53	48,16	24,77	0,97
ТТК № 4 (349)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,07	24,01	97,87	0	0,3	0	0,15	23,86	11,55	4,5	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	560	13,94	12,13	75,72	467,81	0,16	27,23	0,02	3,56	132,88	229,25	76,54	5,04
Уплотнённый полдник:														
401	Оладьи со ступенным молоком	140	8,80	11,20	60,00	376	0,09	0,24	0,01	1,94	51,10	71,30	19,70	0,85
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	150	4,35	3,75	6,00	75	0,06	1,05	0,01	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за уплотнённый полдник:	290	13,15	14,95	66,00	451,00	0,15	1,29	0,02	1,94	231,10	206,30	40,70	1,00
	Итого за день:		36,11	37,55	190,58	1249,55	0,44	89,38	0,18	6,31	525,50	653,22	164,25	8,08

* Сборник технических нормативов — сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. -628 с.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
59	Салат из моркови с яблоками	30	0,30	0,05	2,55	11,85	0,015	1,30	0,00	0,10	7,20	13,36	9,11	0,32
ТТК № 1 (182)	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	150	2,7	5,01	14,29	113,05	0,09	0	0,02	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82
ТТК № 5 (382)	Какао на молоке	150	3	2,66	13,18	88,66	0,03	1,19	0,02	0	114,17	93,45	15,99	0,36
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	355	7,52	11,48	39,67	292,32	0,16	2,49	0,06	0,83	140,97	202,31	61,20	1,73
2-ой завтрак														
ТТК № 6	Овощи свежие (морковные палочки)	100	1,3	0,1	6,9	33,70	0,06	5	0	0,4	27	55	38	0,7
*	Фрукты свежие (груши)	50	0,2	0,15	5,15	22,75	0,013	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15
	Итого за 2-ой завтрак:	150	1,50	0,25	12,05	56,45	0,07	7,50	0,00	0,60	36,50	63,00	44,00	1,85
Обед														
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	40	0,44	0,04	1,40	8,00	0,004	4,20	0,00	0,28	4,00	14,00	6,00	0,32
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,60	1,70	10,47	70,95	0,070	4,95	0,00	0,85	17,52	40,54	16,36	0,67
254	Печень жареная	60	10,00	6,00	2,20	102,80	0,18	8,40	5,82	4,04	18,87	258,18	13,37	5,60
143	Рагу овощное	110	1,8	8,13	8,93	116,09	0,05	4,53	0,02	0,29	32,81	52,66	23,2	0,92
ТТК № 7 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	150	0,1	0,06	21,15	85,54	0,015	4,05	0	0	9	3	3	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	555	16,82	16,36	66,10	486,61	0,36	26,13	5,84	5,95	92,55	412,28	74,78	9,11
Уплотнённый полдник:														
47	Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,70	0,007	5,97	0,00	0,00	15,74	10,23	4,82	0,20
ТТК № 8 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	60	7	4,5	4	84,50	0,05	2,72	0,007	3,6	26,84	103,72	13,64	0,53
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,76	0,10	14,53	0,00	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
377	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	11,40	46,09	0,00	2,12	0,00	0,00	10,65	3,30	1,80	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого за уплотнённый полдник:	380	11,54	10,01	43,89	311,81	0,18	25,34	0,01	4,00	87,41	203,93	49,06	2,03
	Итого за день:		37,38	38,10	161,71	1147,19	0,77	61,46	5,91	11,38	357,43	881,52	229,04	14,72

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 3

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
66	Салат из моркови с изюмом	30	0,37	0,04	6,68	28,59	0,02	1,20	0,00	0,11	9,51	16,80	10,01	0,27
ТТК № 9 (208)	Лашевник с творогом со сметаной	120	9,00	8,46	17,90	183,74	0,06	0,23	0,06	1,87	92,50	142,89	17,98	0,86
*	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,45	0,1	4,05	21,5	0,02	30	0	0,1	17	11,5	6,5	0,15
ТТК № 10 (379)	Кофейный напиток на молоке	150	2,30	2,01	11,96	75,13	0,03	0,97	0,01	0,00	94,33	67,50	10,50	0,10
	Итого за завтрак:	350	12,12	10,61	40,59	308,96	0,13	32,40	0,07	2,08	213,34	238,69	44,99	1,38
2-ой завтрак														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,03	0,45	0,03	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15
	Итого за 2-ой завтрак:	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,03	0,45	0,03	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15
Обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,03	1,53	3,35	27,03	0,01	5,04	0	4,62	10,04	8,8	4,8	0,3
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,32	1,67	9,20	57,11	0,10	5,26	0,03	0,92	72,40	142,78	41,74	1,02
294	Котлеты рубленые из птицы	60	9,00	6,00	9,98	129,92	0,06	0,44	0,04	0,50	26,32	95,85	15,75	1,10
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,7	1,45	11,85	67,25	0,02	1,25	0,008	0,17	42,06	46,57	22,98	1,45
ТТК № 7 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	20,91	85,20	0,02	4,05	0	0	9	3	3	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	550	15,33	11,26	79,71	481,24	0,26	16,04	0,07	6,74	171,32	346,20	102,37	5,62
Уплотнённый полдник:														
21	Салат из соленых огурцов	30	0,25	1,51	0,77	17,73	0,005	0,88	0,00	0,02	5,75	6,00	3,50	0,15
259	Жаркое по-домашнему	160	13,00	16,54	15,20	261,66	0,11	6,20	0,00	2,83	27,88	188,11	38,84	3,53
ТТК № 11 (359)	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	150	0,20	0,09	29,00	117,61	0,01	1,80	0,00	0,00	16,85	13,88	5,45	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за уплотнённый полдник:	380	16,05	18,52	64,45	488,74	0,17	8,88	0,00	3,34	60,83	251,89	60,64	4,82
	Итого за день:		47,85	44,14	191,05	1355,29	0,59	57,77	0,17	12,15	631,49	974,78	229,00	11,97

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	30	0,36	2,1	2,22	29,1	0,0045	2,1	0	0,93	12,3	11,1	4,5	0,21
215 **	Омлет натуральный	150	12,00	17,00	2,60	211,40	0,10	0,26	0,32	0,75	103,09	225,77	16,14	2,64
ТТК № 12 (378)	Чай с молоком	150	1,10	1,01	6,94	41,25	0,03	0,99	0,007	0,00	94,95	69,60	11,55	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	350	14,94	20,27	21,36	327,51	0,15	3,35	0,33	1,94	214,94	323,87	38,79	3,38
2-ой завтрак														
***	Фрукты, свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за 2-ой завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед														
**	Горох овощной отварной (консервированный)	30	0,77	0,05	1,95	11,33	0,03	1	0	0,05	5	15,5	5	0,2
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3,7	6,56	63,54	0,03	6,41	0	1,44	29,84	32,76	15,68	0,74
268	Биточки рубленые (говядина)	50	7	5,9	8,03	113,22	0,03	0,00	0,02	0,03	5,77	77,16	13,91	1,22
303	Каша вязкая гречневая	110	3,3	3,45	14,86	103,61	0,08	0	0,01	0,26	6,75	81,47	53,9	1,82
ТТК № 4 (349)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,07	24,01	97,87	0	0,3	0	0,15	23,86	11,55	4,5	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	535	15,25	13,60	77,36	492,80	0,21	7,71	0,03	2,41	81,57	262,34	105,84	5,92
Уплотнённый полдник:														
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	40	0,44	0,04	1,40	8,00	0,004	4,20	0,00	0,28	4,00	14,00	6,00	0,32
244	Плов из отварной говядины	150	14	14,33	24,4	282,57	0,07	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.л.ж. 2,5 %)	150	4,35	3,75	6,00	75	0,06	1,05	0,01	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за уплотнённый полдник:	360	19,91	18,34	41,68	411,55	0,16	5,51	0,01	3,41	211,44	331,18	65,25	3,40
	Итого за день:		51,60	52,71	161,40	1327,86	0,56	26,57	0,36	8,16	515,95	945,39	251,88	13,29

* ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

** Сборник технических нормативов — сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛи плюс, 2010. — 628 с.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 5

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,20	2,68	4,61	51,36	0,03	0,49	0,02	0,01	95,70	68,20	10,60	0,09
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
15	Сыр российский (порциями)	5	1,14	1,47	0	18	0	0,03	0,01	0,01	44	25	1,75	0,05
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	8	1,6	0,9	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого за завтрак:	350	6,40	9,88	36,13	259,52	0,07	0,54	0,05	1,03	159,30	131,70	23,85	0,98
2-ой завтрак														
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%)	150	4,35	3,75	6,00	75	0,06	1,05	0,01	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за 2-ой завтрак:	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,05	0,01	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	1,52	1,94	18,12	0,004	2,05	0,00	2,51	7,49	8,49	4,52	0,13
108	Суп картофельный с клецками/ с птицей	150	5,6	4,6	7,52	93,88	0,05	2,99	0,01	0,84	17,37	37,56	13,18	0,61
227	Рыба припущенная	60	9	4,5	0,5	78,50	0,04	0,42	0,02	0,26	8,43	106,73	25	0,49
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,76	0,10	14,53	0,00	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
ТТК № 7 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	150	0,1	0,06	21,15	85,54	0,015	4,05	0	0	9	3	3	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	555	20,42	14,95	69,41	489,03	0,25	24,04	0,03	4,24	82,22	268,96	80,75	3,64
Уплотнённый полдник:														
177	Каша рисовая с изюмом	150	4,00	7,77	34,28	223,05	0,05	0,68	0,04	0,18	98,56	119,46	28,24	0,62
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2,74	1,00	27,62	129,30	0,05	0,17	0,01	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82
ПР	Сок натуральный промышленного производства (абрикосовый)	150	0,75	0	19,05	79,00	0	11,1	0	0,37	26,02	27	9	0,52
	Итого за уплотнённый полдник:	350	7,49	8,77	80,95	431,35	0,10	11,95	0,05	1,31	134,78	175,16	49,14	1,96
	Итого за день:		38,66	37,35	192,49	1254,90	0,48	37,58	0,14	6,58	556,30	710,82	174,74	6,73

День: 6
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
213	Яйца варенные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	0,05	0,10	11,00	38,50	2,50	0,50
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	150	2,20	2,68	4,61	51,36	0,03	0,49	0,02	0,01	95,70	68,20	10,60	0,09
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
ТТК № 10 (379)	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,41	0,03	0,97	0,01	0,00	94,33	67,50	10,50	0,10
*	Фрукты свежие (груши)	50	0,2	0,15	5,15	22,75	0,013	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	395	8,8	10,90	31,52	259,78	0,11	3,96	0,10	0,62	216,33	201,10	36,20	2,07
2-ой завтрак														
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1	0	23	96,00	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1,00	0,00	23,00	96,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,23	2,18	21,75	0,015	2,05	0	0,56	8,5	12,48	5,5	0,39
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	81,28	0,13	4,95	0,00	1,45	25,60	52,86	21,34	1,23
ТТК № 14 (258)	Мясо луковое (говядина)	160	11,00	15,20	14,20	237,60	0,09	5,03	0,00	2,94	30,22	200,88	39,61	3,39
ТТК № 7 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	20,91	85,20	0,02	4,05	0	0	9	3	3	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	535	17,78	20,14	69,16	529,06	0,30	16,08	0,00	5,44	83,67	313,12	82,30	6,61
Уплотнённый полдник:														
218	Вареники ленивые отварные со сметаной	145	17,00	11,00	20,40	248,60	0,05	0,25	0,09	0,48	127,80	183,95	21,84	0,49
ТТК № 15 (354)	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	24,61	99,21	0,00	0,18	0,00	0,09	13,71	8,08	3,33	0,51
429	Булочка «Веснушка»	30	2,34	1,84	14,34	83,28	0,04	0,00	0,000	0,85	6,78	23,52	9,12	0,44
	Итого за уплотнённый полдник:	325	19,51	12,85	59,35	431,09	0,09	0,43	0,09	1,42	148,29	215,55	34,29	1,44
	Итого за день:		47,13	43,89	183,03	1315,93	0,50	35,27	0,19	7,98	482,99	765,77	164,79	10,82

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
59	Салат из моркови с яблоками	30	0,3	0,05	2,55	11,85	0,01	1,31	0	0,1	7,2	13,36	9,11	0,32
ТТК № 16 (216*)	Омлет с сыром	150	12,60	18,72	2,43	228,60	0,088	0,30	0,36	0,84	258,00	316,06	23,29	2,72
ТТК № 12 (378)	Чай с молоком	150	1,10	1,01	6,94	41,25	0,03	0,99	0,007	0,00	94,95	69,60	11,55	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	350	15,48	19,94	21,52	327,46	0,15	2,60	0,37	1,20	364,75	416,42	50,55	3,57
2-ой завтрак														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,95	0,06	1,95	0,01	0	180	135	21	0,15
	Итого за 2-ой завтрак:	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	1,95	0,01	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
Обед														
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,32	0,00	0,68	4,00	0,006	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,98	3,7	3,77	52,30	0,03	6,65	0	1,42	28,4	26,57	12,26	0,47
268	Котлеты рубленые (говядина)	50	7	5,9	8,03	113,22	0,03	0,00	0,02	0,03	5,77	77,16	13,91	1,22
303	Каша вязкая (пшеничная)	110	2,93	3,08	18	111,44	0,07	0	0,007	0,11	8,37	61,88	21,63	0,71
ТТК № 4 (349)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,07	24,01	97,87	0	0,3	0	0,15	23,86	11,55	4,5	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	550	14,69	13,24	78,91	493,56	0,18	8,35	0,02	2,28	87,10	235,96	72,00	4,73
Уплотнённый полдник:														
54*	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,02	0,01	2,01	0	0,74	11,47	18,24	8,88	0,53
284	Запеканка картофельная с субпродуктами	160	9	6,25	27,33	201,57	0,43	17,70	6,72	4,38	46,39	396,62	73,63	7,00
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%)	150	4,35	3,75	6,00	75	0,06	1,05	0,01	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за уплотнённый полдник:	385	16,93	11,81	58,98	409,82	0,55	20,76	6,73	5,61	248,21	593,76	116,36	8,68
	Итого за день:		51,45	48,74	166,61	1310,79	0,93	33,66	7,13	9,08	880,06	1381,14	259,91	17,13

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628 с.

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	2,20	2,68	4,61	51,36	0,03	0,49	0,02	0,01	95,70	68,20	10,60	0,09
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
15	Сыр российский (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0	0,06	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1
ТТК № 5 (382)	Какао на молоке	150	3	2,66	13,18	88,66	0,03	1,19	0,02	0	114,17	93,45	15,99	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Сушки простые	10	1,07	0,12	7,12	33,90	0,015	0,00	0,00	0,16	2,40	9,10	1,80	0,16
	Итого за завтрак:	350	10,11	15,76	34,61	321,68	0,09	1,74	0,08	0,50	306,07	239,65	38,49	0,94
2-ой завтрак														
**	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого за 2-ой завтрак:	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
Обед														
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	40	0,44	0,04	1,40	8,00	0,004	4,20	0,00	0,28	4,00	14,00	6,00	0,32
ТТК 3 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,16	1,67	7,27	48,75	0,05	4,95	0,00	0,73	16,02	33,58	13,66	0,52
ТТК № 17 (291)	Плов из птицы	150	11,60	7,40	27,34	222,36	0,10	4,50	0,01	0,36	34,81	129,10	40,47	1,41
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	150	1,12	0	17,2	73,28	0	11,1	0	0,37	26,02	27	9	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	540	17,48	9,60	77,63	467,12	0,20	24,75	0,01	2,27	92,35	252,88	83,23	3,92
Уплотнённый полдник:														
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	1,52	1,94	18,12	0,004	2,05	0,00	2,51	7,49	8,49	4,52	0,13
226	Рыба отварная (минтай)	60	10,00	0,85	0,50	49,65	0,03	0,28	0,026	0,27	8,70	118,70	25,00	0,49
310	Картофель отварной	110	2,00	3,20	16,90	104,4	0,11	15,40	0,00	0,15	10,74	58,46	21,50	0,85
377	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	11,40	46,09	0,00	2,12	0,00	0,00	10,65	3,30	1,80	0,27
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
401	Оладьи с повидлом	65	4,00	5,10	27,80	173,1	0,09	0,24	0,01	1,94	51,10	71,30	19,70	0,85
	Итого за уплотнённый полдник:	435	17,61	10,90	68,42	437,34	0,26	20,09	0,04	5,10	94,43	286,75	78,77	3,37
	Итого за день:		46,28	36,50	190,38	1277,74	0,60	118,58	0,13	8,11	533,65	806,88	216,09	8,59

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 42 (372)	Яблоки печеные	50	0,16	0,17	4,87	21,65	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01
ТТК № 18 (121)	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,20	2,68	4,61	51,36	0,03	0,49	0,02	0,01	95,70	68,20	10,60	0,09
15	Сыр российский (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0	0,06	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
ТТК № 10 (379)	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,41	0,03	0,97	0,01	0,00	94,33	67,50	10,50	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	385	8,53	11,56	31,09	263,18	0,09	3,82	0,07	0,43	292,09	209,66	35,30	1,53
2-ой завтрак														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,03	0,45	0,03	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15
	Итого за 2-ой завтрак:	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,03	0,45	0,03	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15
Обед														
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	30	0,36	2,1	2,22	29,1	0,0045	2,1	0	0,93	12,3	11,1	4,5	0,21
81	Борщ	150	0,95	3,66	5,14	57,30	0,02	6,55	0,00	1,42	31,51	27,66	13,87	0,66
260	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,52	0,018	0,55	0,00	1,57	13,09	92,49	13,22	1,83
203	Макаронные изделия отварные	110	4,00	4,10	22,38	142,42	0,02	0,00	0,02	0,59	8,91	27,55	5,93	0,59
ТТК № 7 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	20,91	85,20	0,02	4,05	0,00	0,00	9,00	3,00	3,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	545	16,01	16,61	74,58	511,77	0,13	13,25	0,02	5,00	85,16	205,70	53,37	4,89
Уплотнённый полдник:														
223	Запеканка из творога с молоком стученным	150	13,00	14,80	28,13	297,72	0,09	1,20	0,09	2,37	257,27	263,70	40,43	1,00
ТТК № 12 (378)	Чай с молоком	150	1,10	1,01	6,94	41,25	0,03	0,99	0,007	0,00	94,95	69,60	11,55	0,31
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого за уплотнённый полдник:	400	14,50	16,12	45,38	384,47	0,15	7,19	0,10	2,77	371,22	349,30	63,98	3,61
	Итого за день:		43,39	48,04	157,35	1235,77	0,39	24,71	0,22	8,20	934,47	902,66	173,65	10,18

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
215*	Омлет натуральный	50	4,00	5,80	0,87	71,68	0,03	0,09	0,10	0,25	34,36	75,26	5,38	0,88
ТТК № 20 (120)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,30	2,85	10,77	77,93	0,05	0,50	0,02	0,22	97,80	82,12	16,00	0,39
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	8	1,6	0,9	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Сушки простые	10	1,07	0,12	7,12	33,90	0,015	0,00	0,00	0,16	2,40	9,10	1,80	0,16
	Итого за завтрак:	380	8,89	8,94	35,35	257,27	0,12	0,61	0,12	0,89	147,16	185,48	30,68	1,84
2-ой завтрак														
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1	0	23	96,00	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1,00	0,00	23,00	96,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,70	0,007	5,97	0,00	0,00	15,74	10,23	4,82	0,20
96	Рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,19	61,05	0,05	4,52	0,00	1,38	14,04	31,92	12,48	0,51
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	7	7,7	9,53	135,42	0,04	0,36	0,03	2,79	40,52	102,8	22,64	0,81
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,76	0,10	14,53	0,00	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
ТТК № 4 (349)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,07	24,01	97,87	0	0,3	0	0,15	23,86	11,55	4,5	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	555	14,35	16,59	81,57	533,03	0,24	25,68	0,03	4,95	134,09	269,68	79,49	4,27
Уплотнённый полдник:														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,00	0,68	4,00	0,006	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
298*	Ленивые голубцы	190	14,00	9,04	20,30	218,56	0,08	20,03	0,029	0,58	60,00	177,10	44,10	1,63
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	150	0,09	0,30	18,41	76,70	0,012	1,58	0,00	0,05	10,78	6,25	10,75	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2,74	1,00	27,62	129,30	0,05	0,17	0,01	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82
	Итого за уплотнённый полдник:	450	18,63	10,50	76,61	474,32	0,17	23,18	0,03	1,69	94,78	239,05	78,95	2,96
	Итого за день:		42,87	36,03	216,53	1360,62	0,53	64,27	0,18	8,03	410,73	730,21	201,12	9,77

*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628 с.