

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий М  
"Детский сад "К  
МАДОНА  
ДЕТСКИЙ САД  
КАТЕМНОДОБРОСЛАВ

Заведующий МАДОУ  
"Детский сад "Калейдо  
Н.В.

"Детский сад "Калейдоскоп"  
Н.В. Кузнецова

Н.В. Кузнецова

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания воспитанников  
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»  
Осенне - зимний период  
(1,5 - 3 года)**

Неделя: первая

День: первый

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |        |                                | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |        | N рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|--------------------------|--------|-------------|
|                      |                                      |                | Б                   | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2    | C      | Ca                       | Fe     |             |
| ЗАВТРАК              | Суп молочный с макаронными изделиями | 150            | 4,28                | 3,93  | 12,9   | 107,35                         | 0,05         | 0,14  | 0,68   | 117,41                   | 0,28   | 180         |
|                      | Батон с маслом                       | 20/5           | 1,07                | 4,7   | 10,32  | 89,80                          | 0,03         | 0,014 | 0,0    | 6,3                      | 0,37   | 125/119     |
|                      | Чай с сахаром                        | 150            | 0,00                | 0,00  | 11,28  | 45,09                          | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 4,05                     | 0,65   | 505         |
|                      |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |        |                          |        |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       | Сок фруктовый                        | 100            | 0,5                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                          | 0,01         | 0,015 | 3,0    | 10,5                     | 2,24   | 532         |
|                      |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |        |                          |        |             |
| ОБЕД                 | Кукуруза отварная                    | 30             | 2,17                | 2,15  | 13,94  | 93,46                          | 0,06         | 0,03  | 0,00   | 9,98                     | 1,05   | 190         |
|                      | Суп-пюре из картофеля                | 150            | 2,95                | 3,87  | 10,99  | 103,1                          | 0,08         | 0,11  | 5,77   | 69,88                    | 0,55   | 174         |
|                      | Курица в соусе с томатом             | 50             | 4,32                | 3,36  | 1,7    | 42,99                          | 0,00         | 0,033 | 0,513  | 10,92                    | 0,48   | 415         |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая           | 100            | 5,7                 | 5,23  | 4,92   | 171,83                         | 0,13         | 0,075 | 0,00   | 1,43                     | 3,02   | 252         |
|                      | Напиток из шиповника                 | 150            | 0,51                | 0,00  | 17,28  | 71,17                          | 0,00         | 0,01  | 60,00  | 5,44                     | 4,79   | 533         |
| ПОЛДНИК              | Хлеб ржаной                          | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68  | 55,68                          | 0,07         | 0,032 | 0,0    | 14                       | 1,56   | 123         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31  | 54,05                          | 0,03         | 0,007 | 0,0    | 4,6                      | 0,253  | 122         |
|                      |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |        |                          |        |             |
| ПОЛДНИК              | Ватрушка с повидлом                  | 60             | 3,67                | 1,75  | 42,24  | 199,35                         | 0,06         | 0,03  | 0,15   | 13,39                    | 0,87   | 554         |
|                      | Молоко кипяченое                     | 150            | 4,19                | 4,78  | 7,56   | 90,09                          | 0,02         | 0,11  | 0,37   | 150,64                   | 0,12   | 529         |
|                      |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |        |                          |        |             |
| Итого за первый день |                                      |                | 33,21               | 30,43 | 165,22 | 1169,96                        | 0,57         | 0,606 | 70,483 | 418,54                   | 16,233 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: второй

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |        |         |                                | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |       | N рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------|--------------|--------|--------|--------------------------|-------|-------------|
|                      |                                          |                | Б                   | Ж      | У       | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2     | C      | Ca                       | Fe    |             |
| ЗАВТРАК              | Каша овсяная «Геркулес»                  | 150            | 7,16                | 8,98   | 28,83   | 227,19                         | 0,16         | 0,2    | 1,53   | 156,78                   | 1,23  | 281         |
|                      | Батон с сыром                            | 20/7           | 2,275               | 3,19   | 10,28   | 86,7                           | 0,03         | 0,014  | 0,0    | 6,3                      | 0,37  |             |
|                      | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150            | 2,09                | 0,03   | 14,85   | 67,92                          | 0,02         | 0,05   | 0,75   | 85,35                    | 0,10  |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       | Фрукты свежие                            | 100            | 0,40                | 0,40   | 10,40   | 45,00                          | 0,04         | 0,03   | 15     | 23                       | 3,3   | 126         |
| ОБЕД                 | Овощи натуральные соленные               | 30             | 0,32                | 0,04   | 0,68    | 5,20                           | 0,01*        | 0,02   | 5      | 11,5                     | 0,3   | 121         |
|                      | Борщ с капустой и картофелем             | 150            | 1,06                | 3,08   | 6,74    | 60,94                          | 0,03         | 0,03   | 10,71  | 23,82                    | 0,88  |             |
|                      | Картофельное пюре                        | 100            | 2,05                | 4,24   | 9,39    | 96,86                          | 0,09         | 0,07   | 3,40   | 24,24                    | 0,76  | 441         |
|                      | Котлета рыбная                           | 50             | 7,24                | 1,18   | 2,86    | 51,10                          | 0,03         | 0,03   | 0,12   | 16,77                    | 0,29  |             |
|                      | Компот из смеси сухофруктов              | 150            | 0,42                | 0,00   | 20,55   | 83,88                          | 0,00         | 0,008  | 0,113  | 42,27                    | 1,18  | 522         |
|                      | Хлеб ржаной                              | 32             | 2,11                | 0,38   | 10,68   | 55,68                          | 0,07         | 0,032  | 0,0    | 14                       | 1,56  |             |
| ПОЛДНИК              | Хлеб пшеничный                           | 23             | 1,74                | 0,18   | 11,31   | 54,05                          | 0,03         | 0,007  | 0,0    | 4,6                      | 0,253 | * 122       |
|                      | Омлет натуральный                        | 100            | 8,61                | 13,23  | 2,33    | 162,89                         | 0,04         | 0,33   | 0,00   | 80,92                    | 1,60  | 311         |
|                      | Чай с лимоном                            | 150            | 0,04                | 0,01   | 11,43   | 46,87                          | 0,00         | 0,00   | 2,80   | 2,92                     | 0,91  |             |
| Итого за второй день |                                          | 35,515         | 34,94               | 140,33 | 1044,28 | 0,57                           | 0,821        | 39,423 | 492,47 | 12,733                   |       | 506         |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6-е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |        |                                | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       | N рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------------|
|                      |                                   |                | Б                   | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2    | C     | Ca                       | Fe    |             |
| ЗАВТРАК              | Каша манная молочная              | 150            | 4,65                | 5,31  | 23,17  | 161,23                         | 0,07         | 0,16  | 1,38  | 132,76                   | 0,43  | 277         |
|                      | Бутерброд с джемом или с повидлом | 20/5           | 0,84                | 2,14  | 16,31  | 87,91                          | 0,01         | 0,01  | 0,09  | 9,50                     | 0,69  | 125/106     |
|                      | Какао с молоком                   | 150            | 1,95                | 0,33  | 19,46  | 88,71                          | 0,02         | 0,05  | 0,48  | 88,04                    | 0,38  | 508         |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       | Кефир                             | 100            | 2,8                 | 2,19  | 4,09   | 47,26                          | 0,03         | 0,15  | 0,7   | 120                      | 0,1   | 530         |
| ОБЕД                 | Горошек зеленый консервированный  | 30             | 0,8                 | 4,45  | 3,85   | 59,5                           | 0,01         | 0,025 | 3,5   | 20,5                     | 0,35  | 195         |
|                      | Суп с рыбными консервами          | 150            | 5,80                | 3,29  | 7,66   | 85,55                          | 0,06         | 0,06  | 4,37  | 55,76                    | 0,75  | 168         |
|                      | Котлеты, биточки, шницеля         | 50             | 6,35                | 7,46  | 4,5    | 110,58                         | 0,01         | 0,05  | 0,40  | 19,88                    | 0,62  | 422         |
|                      | Капуста тушеная                   | 100            | 2,11                | 3,43  | 33,04  | 78,46                          | 0,02         | 0,06  | 17,00 | 57,65                    | 2,16  | 435         |
|                      | Компот из свежих плодов или ягод  | 150            | 0,36                | 0,21  | 10,55  | 45,51                          | 0,02         | 0,01  | 2,6   | 14,86                    | 0,44  | 521         |
|                      | Хлеб ржаной                       | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68  | 55,68                          | 0,072        | 0,032 | 0,0   | 14                       | 1,56  | 123         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31  | 54,05                          | 0,035        | 0,007 | 0,0   | 4,6                      | 0,253 | 122         |
| ПОЛДНИК              | Запеканка из творога              | 100            | 17,64               | 12,21 | 15,73  | 246,59                         | 0,02         | 0,34  | 0,39  | 173,3                    | 0,54  | 323         |
|                      | Молоко сгущенное                  | 10             | 0,07                | 0,08  | 0,55   | 3,28                           | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,14                     | 0,00  | 493         |
|                      | Кисель из концентрата плод.       | 150            | 1,02                | 0,00  | 21,76  | 91,14                          | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,51                     | 0,07  | 517         |
| Итого за третий день |                                   |                | 48,24               | 41,66 | 182,66 | 1215,45                        | 0,377        | 0,954 | 30,91 | 711,5                    | 8,343 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6—е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: четвертый

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |       |                                | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |        | N рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------------|
|                         |                                          |                | Б                   | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2    | C     | Ca                       | Fe     |             |
| ЗАВТРАК                 | Каша ячневая вязкая                      | 150            | 5,206               | 10,47 | 38,27 | 271,26                         | 0,056        | 0,124 | 2,436 | 97,98                    | 0,7    | 270         |
|                         | Батон с маслом                           | 20/5           | 1,07                | 4,70  | 10,32 | 89,80                          | 0,033        | 0,014 | 0,0   | 6,3                      | 0,37   | 125/119     |
|                         | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150            | 2,09                | 0,03  | 14,85 | 67,92                          | 0,02         | 0,05  | 0,75  | 85,35                    | 0,10   | 514         |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК          | Фрукты свежие                            | 100            | 0,40                | 0,40  | 10,40 | 45,00                          | 0,045        | 0,03  | 15    | 23                       | 3,3    | 126         |
| ОБЕД                    | Икра свекольная                          | 30             | 0,56                | 3,01  | 2,52  | 47,57                          | 0,015        | 0,015 | 3,15  | 18,29                    | 0,77   | 133         |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем        | 150            | 0,95                | 2,63  | 3,89  | 50,39                          | 0,02         | 0,02  | 10,06 | 15,46                    | 0,41   | 156         |
|                         | Рыба, тушенная в сметанном соусе         | 50             | 4,87                | 2,84  | 1,59  | 51,77                          | 0,03         | 0,03  | 0,79  | 11,65                    | 0,25   | 353         |
|                         | Макаронные изделия отварные              | 100            | 3,68                | 4,15  | 22,56 | 146,94                         | 1,46         | 0,02  | 0,00  | 8,52                     | 0,70   | 432         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов              | 150            | 0,42                | 0,00  | 20,55 | 83,88                          | 0,008        | 0,008 | 0,113 | 42,27                    | 1,18   | 522         |
| ПОЛДНИК                 | Хлеб ржаной                              | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68 | 55,68                          | 0,072        | 0,032 | 0,0   | 14                       | 1,56   | 123         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31 | 54,05                          | 0,035        | 0,007 | 0,0   | 4,6                      | 0,253  | 122         |
| ПОЛДНИК                 | Шанежка с картофелем                     | 60             | 5,97                | 6,57  | 33,6  | 217,41                         | 0,12         | 0,09  | 3,14  | 34,93                    | 1,01   | 567         |
|                         | Молоко кипяченое                         | 150            | 4,19                | 4,78  | 7,56  | 90,09                          | 0,02         | 0,11  | 0,37  | 150,64                   | 0,12   | 529         |
| Итого за четвертый день |                                          |                | 33,26               | 40,14 | 188,1 | 1271,76                        | 1,934        | 0,55  | 35,80 | 512,99                   | 10,723 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г

Неделя: первая

День: Пятый

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием<br>пищи       | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |         |        |                                   | Витамины, мг |         |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |         | N рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------------|---------|--------|-----------------------------------|--------------|---------|-------|---------|-----------------------------|---------|-------------|
|                     |                                     |                   | Б                   | Ж       | У      | Энергетическая<br>ценность (ккал) | B1           | B2      | C     | Ca      | Fe                          |         |             |
| ЗАВТРАК             | Каша «Дружба»                       | 150               | 3,95                | 8,48    | 17,01  | 161,45                            | 0,06         | 0,12    | 0,99  | 94,86   | 0,42                        | 281     |             |
|                     | Батон с сыром                       | 20/7              | 2.275               | 3,19    | 10,28  | 86,7                              | 0,033        | 0,014   | 0,0   | 6,3     | 0,37                        | 125/114 |             |
|                     | Какао с молоком                     | 150               | 1,95                | 0,33    | 19,46  | 88,71                             | 0,02         | 0,05    | 0,48  | 88,04   | 0,38                        | 508     |             |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК   | Сок фруктовый                       | 100               | 0,5                 | 0,10    | 10,10  | 46,00                             | 0,015        | 0,015   | 3,0   | 10,5    | 2,24                        | 532     |             |
| ОБЕД                | Икра свекольная                     | 30                | 0,42                | 2,25    | 1,89   | 35,68                             | 0,00         | 0,00    | 1,26  | 10,97   | 0,46                        | 133     |             |
|                     | Суп картофельный с<br>клецками      | 150               | 0,72                | 1,63    | 4,00   | 39,22                             | 0,03         | 0,02    | 4,71  | 5,94    | 0,30                        | 160     |             |
|                     | Рагу из птицы                       | 150               | 8,91                | 10,81   | 14,09  | 196,3                             | 0,02         | 0,02    | 8,70  | 17,62   | 1,50                        | 417     |             |
|                     | Компот из свежих плодов<br>или ягод | 150               | 0,36                | 0,21    | 10,55  | 45,51                             | 0,02         | 0,01    | 2,6   | 14,86   | 0,44                        | 521     |             |
|                     | Хлеб ржаной                         | 32                | 2,11                | 0,38    | 10,68  | 55,68                             | 0,072        | 0,032   | 0,0   | 14      | 1,56                        | 123     |             |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 23                | 1,74                | 0,18    | 11,31  | 54,05                             | 0,035        | 0,007   | 0,0   | 4,6     | 0,253                       | 122     |             |
| ПОЛДНИК             | Кондитерское изделие                | 30                | 0,84/2,             | 0,99/2, | 23,19/ | 106,2/125,1                       | 0,00/0,      | 0,01/0, | 0,00  | 4,8/8,7 | 0,45/0,6                    | 602/604 |             |
|                     | (вафли, печенье)                    |                   | 25                  | 94      | 22,32  |                                   | 02           | 01      |       |         | 3                           |         |             |
|                     | Кефир                               | 100               | 2,8                 | 2,19    | 4,09   | 47,26                             | 0,03         | 0,15    | 0,7   | 120     | 0,1                         | 530     |             |
|                     |                                     |                   |                     |         |        |                                   |              |         |       |         |                             |         |             |
| Итого за пятый день |                                     |                   | 26,575              | 30,74   | 136,65 | 962,76                            | 0,335        | 0,448   | 22,44 | 392,49  | 8,473                       |         |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **шестой**

Сезон: **осенне - зимний**

Возрастная категория: **от 2 до 3 лет**

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |        |                                | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |        | N рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------------|
|                      |                                          |                | Б                   | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2    | C     | Ca                       | Fe     |             |
| ЗАВТРАК              | Каша рисовая молочная                    | 150            | 4,16                | 6,77  | 24,37  | 177,15                         | 0,06         | 0,186 | 1,53  | 143,60                   | 0,45   | 283         |
|                      | Батон с маслом                           | 20/5           | 1,07                | 4,7   | 10,32  | 89,80                          | 0,033        | 0,014 | 0,0   | 6,3                      | 0,37   | 125/119     |
|                      | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150            | 2,09                | 0,03  | 14,85  | 67,92                          | 0,02         | 0,05  | 0,75  | 85,35                    | 0,10   | 514         |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       | Сок фруктовый                            | 100            | 0,5                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                          | 0,015        | 0,015 | 3,0   | 10,5                     | 2,24   | 532         |
| ОБЕД                 | Икра кабачковая (пр.пр)                  | 30             | 0,36                | 1,41  | 2,31   | 23,40                          | 0,00         | 0,00  | 2,88  | 9,6                      | 0,24   | 129         |
|                      | Свекольник                               | 150            | 1,30                | 2,64  | 7,25   | 69,46                          | 0,03         | 0,03  | 5,24  | 22,64                    | 0,91   | 145         |
|                      | Суфле из кур                             | 50             | 6,09                | 5,68  | 7,24   | 83,79                          | 0,01         | 0,05  | 0,20  | 22,86                    | 0,44   | 418         |
|                      | Рагу из овощей                           | 100            | 1,71                | 7,25  | 8,42   | 107,85                         | 0,05         | 0,05  | 6,67  | 29,3                     | 0,6    | 210         |
|                      | Напиток из шиповника                     | 150            | 0,51                | 0,00  | 17,28  | 71,17                          | 0,00         | 0,01  | 60,00 | 5,44                     | 4,79   | 533         |
|                      | Хлеб ржаной                              | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68  | 55,68                          | 0,072        | 0,032 | 0,0   | 14                       | 1,56   | 123         |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31  | 54,05                          | 0,035        | 0,007 | 0,0   | 4,6                      | 0,253  | 122         |
| ПОЛДНИК              | Шанежка наливная                         | 50             | 3,91                | 3,45  | 25,24  | 147,66                         | 0,06         | 0,03  | 0,05  | 17,28                    | 0,49   | 564         |
|                      | Молоко кипяченое                         | 150            | 4,19                | 4,78  | 7,56   | 90,09                          | 0,02         | 0,11  | 0,37  | 150,64                   | 0,12   | 529         |
| Итого за шестой день |                                          |                | 29,74               | 37,37 | 156,93 | 1084,02                        | 0,405        | 0,584 | 80,69 | 522,11                   | 12,563 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: вторая

День: седьмой

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |        |                                | Витамины, мг |       |      | Минеральные вещества, мг |       | N рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|--------------------------|-------|-------------|
|                       |                                          |                | Б                   | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | В1           | В2    | С    | Ca                       | Fe    |             |
| ЗАВТРАК               | Каша манная молочная жидкая              | 150            | 4,65                | 5,31  | 23,17  | 161,23                         | 0,07         | 0,16  | 1,38 | 132,7                    | 0,43  | 277         |
|                       | Бутерброд с джемом или с повидлом        | 20/5           | 0,84                | 2,14  | 16,31  | 87,91                          | 0,01         | 0,01  | 0,09 | 9,50                     | 0,69  | 125/106     |
|                       | Какао с молоком                          | 150            | 1,95                | 0,33  | 19,46  | 88,71                          | 0,02         | 0,05  | 0,48 | 88,04                    | 0,38  | 508         |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Фрукты свежие                            | 100            | 0,40                | 0,40  | 10,40  | 45,00                          | 0,045        | 0,03  | 15   | 23                       | 3,3   | 126         |
| ОБЕД                  | Горошек зеленый консервированный         | 30             | 0,8                 | 4,45  | 3,85   | 59,5                           | 0,01         | 0,025 | 3,5  | 20,5                     | 0,35  | 195         |
|                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150            | 1,66                | 1,76  | 9,08   | 68,13                          | 0,057        | 0,033 | 6,81 | 7,94                     | 0,51  | 161         |
|                       | Картофельное пюре                        | 100            | 2,05                | 4,24  | 9,39   | 96,86                          | 0,09         | 0,07  | 3,40 | 24,24                    | 0,76  | 441         |
|                       | Тефтели рыбные                           | 50             | 4,42                | 1,02  | 4,59   | 45,26                          | 0,02         | 0,01  | 0,15 | 13,83                    | 0,35  | 360         |
|                       | Компот из свежих плодов или ягод         | 150            | 0,36                | 0,21  | 10,55  | 45,51                          | 0,02         | 0,01  | 2,6  | 14,86                    | 0,44  | 521         |
|                       | Хлеб ржаной                              | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68  | 55,68                          | 0,072        | 0,032 | 0,0  | 14                       | 1,56  | 123         |
| ПОЛДНИК               | Хлеб пшеничный                           | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31  | 54,05                          | 0,035        | 0,007 | 0,0  | 4,6                      | 0,253 | 122         |
|                       | Запеканка из творога                     | 100            | 17,64               | 12,21 | 15,73  | 246,59                         | 0,02         | 0,34  | 0,39 | 173,35                   | 0,54  | 323         |
|                       | Молоко сгущенное                         | 10             | 0,07                | 0,08  | 0,55   | 3,28                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,14                     | 0,00  | 493         |
| Итого за седьмой день | Чай с сахаром                            | 150            | 0,00                | 0,00  | 11,28  | 45,09                          | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 4,05                     | 0,65  | 505         |
|                       |                                          |                | 38,69               | 32,71 | 156,35 | 1102,8                         | 0,469        | 0,777 | 33,8 | 530,75                   | 10,21 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: вторая

День: восьмой

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда          | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |        |                                | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       | N рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------------|
|                       |                             |                | Б                   | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2    | C     | Ca                       | Fe    |             |
| ЗАВТРАК               | Каша пшенная молочная       | 150            | 5,84                | 7,42  | 26,93  | 200,17                         | 0,14         | 0,13  | 1,09  | 108,54                   | 0,90  | 282         |
|                       | Батон с сыром               | 20/7           | 2,275               | 3,19  | 10,28  | 86,7                           | 0,033        | 0,014 | 0,0   | 6,3                      | 0,37  | 125/114     |
|                       | Чай с молоком               | 150            | 1,08                | 0,93  | 13,08  | 65,34                          | 0,01         | 0,06  | 0,48  | 49,05                    | 0,69  | 507         |
|                       |                             |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Сок фруктовый               | 100            | 0,5                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                          | 0,015        | 0,015 | 3,0   | 10,5                     | 2,24  | 532         |
|                       |                             |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| ОБЕД                  | Икра кабачковая (пр.пр)     | 30             | 0,36                | 1,41  | 2,31   | 23,40                          | 0,00         | 0,00  | 2,88  | 9,6                      | 0,24  | 129         |
|                       | Суп из овощей               | 150            | 1,03                | 2,65  | 4,29   | 49,36                          | 0,04         | 0,03  | 11,40 | 13,92                    | 0,48  | 157         |
|                       | Макаронные изделия отварные | 100            | 3,68                | 4,15  | 22,56  | 146,94                         | 1,46         | 0,02  | 0,00  | 8,52                     | 0,70  | 432         |
|                       | Кнели из кур с рисом        | 50             | 8,17                | 8,93  | 2,89   | 124,70                         | 0,04         | 0,04  | 0,40  | 51,85                    | 0,59  | 421         |
|                       | Соус красный основной       | 20             | 0,16                | 0,48  | 2,03   | 10,50                          | 0,00         | 0,00  | 0,19  | 1,96                     | 0,04  | 468         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов | 150            | 0,42                | 0,00  | 20,55  | 83,88                          | 0,008        | 0,008 | 0,113 | 42,27                    | 1,18  | 522         |
| ПОЛДНИК               | Хлеб ржаной                 | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68  | 55,68                          | 0,072        | 0,032 | 0,0   | 14                       | 1,56  | 123         |
|                       | Хлеб пшеничный              | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31  | 54,05                          | 0,035        | 0,007 | 0,0   | 4,6                      | 0,253 | 122         |
|                       |                             |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| ПОЛДНИК               | Булочка российская          | 60             | 4,46                | 5,17  | 34,76  | 211,16                         | 0,06         | 0,04  | 0,07  | 15,46                    | 0,57  | 581         |
|                       | Кисель из концентрата плод. | 150            | 1,02                | 0,00  | 21,76  | 91,14                          | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,51                     | 0,07  | 517         |
|                       |                             |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| Итого за восьмой день |                             |                | 32,84               | 34,99 | 193,53 | 1249,02                        | 1,913        | 0,396 | 19,62 | 337,08                   | 9,883 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: вторая

День: девятый

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |       |        |                                | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------------|
|                       |                                      |                | Б                   | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | B1           | B2    | C     | Ca                       | Fe    |             |
| ЗАВТРАК               | Суп молочный с макаронными изделиями | 150            | 4,28                | 3,93  | 12,9   | 107,35                         | 0,05         | 0,14  | 0,68  | 117,4                    | 0,28  | 180         |
|                       | Батон с маслом                       | 20/5           | 1,07                | 4,7   | 10,32  | 89,80                          | 0,033        | 0,014 | 0,0   | 6,3                      | 0,37  | 125/119     |
|                       | Какао с молоком                      | 150            | 1,95                | 0,33  | 19,46  | 88,71                          | 0,02         | 0,05  | 0,48  | 88,04                    | 0,38  | 508         |
|                       |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Кефир                                | 100            | 2,8                 | 2,19  | 4,09   | 47,26                          | 0,03         | 0,15  | 0,7   | 120                      | 0,1   | 530         |
|                       |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные соленные           | 30             | 0,32                | 0,04  | 0,68   | 5,20                           | 0,015        | 0,02  | 5     | 11,5                     | 0,3   | 121         |
|                       | Суп картофельный с бобовыми          | 150            | 1,37                | 2,67  | 5,95   | 60,30                          | 0,06         | 0,03  | 7,35  | 10,82                    | 0,48  | 158         |
|                       | Картофель отварной                   | 100            | 1,84                | 4,78  | 10,95  | 86,36                          | 0,09         | 0,06  | 13,44 | 8,76                     | 0,75  | 188         |
|                       | Суфле рыбное                         | 50             | 8,89                | 4,01  | 3,18   | 84,39                          | 0,00         | 0,08  | 0,18  | 37,30                    | 0,39  | 346         |
|                       | Компот из свежих плодов или ягод     | 150            | 0,36                | 0,21  | 10,55  | 45,51                          | 0,02         | 0,01  | 2,6   | 14,86                    | 0,44  | 521         |
|                       | Хлеб ржаной                          | 32             | 2,11                | 0,38  | 10,68  | 55,68                          | 0,072        | 0,032 | 0,0   | 14                       | 1,56  | 123         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 23             | 1,74                | 0,18  | 11,31  | 54,05                          | 0,035        | 0,007 | 0,0   | 4,6                      | 0,253 | 122         |
|                       |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| ПОЛДНИК               | Омлет натуральный                    | 100            | 8,61                | 13,23 | 2,33   | 162,89                         | 0,04         | 0,33  | 0,00  | 80,92                    | 1,60  | 311         |
|                       | Чай с лимоном                        | 150            | 0,04                | 0,01  | 11,43  | 46,87                          | 0,00         | 0,00  | 2,80  | 2,92                     | 0,91  | 506         |
|                       |                                      |                |                     |       |        |                                |              |       |       |                          |       |             |
| Итого за девятый день |                                      |                | 35,38               | 36,66 | 113,83 | 934,37                         | 0,465        | 0,923 | 33,23 | 517,42                   | 7,813 |             |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: вторая

День: десятый

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г |           |             |                                | Витамины, мг |           |       | Минеральные вещества, мг |           | N рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------|-------------|--------------------------------|--------------|-----------|-------|--------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                          |                | Б                   | Ж         | У           | Энергетическая ценность (ккал) | В1           | В2        | С     | Ca                       | Fe        |             |
| ЗАВТРАК               | Каша гречневая вязкая                    | 150            | 6,86                | 9,48      | 24,66       | 213,98                         | 0,14         | 0,16      | 1,07  | 106,32                   | 2,58      | 263         |
|                       | Батон с сыром                            | 20/7           | 2,275               | 3,19      | 10,28       | 86,7                           | 0,033        | 0,014     | 0,0   | 6,3                      | 0,37      | 125/114     |
|                       | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150            | 2,09                | 0,03      | 14,85       | 67,92                          | 0,02         | 0,05      | 0,75  | 85,35                    | 0,10      | 514         |
|                       |                                          |                |                     |           |             |                                |              |           |       |                          |           |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Фрукты свежие                            | 100            | 0,40                | 0,40      | 10,40       | 45,00                          | 0,045        | 0,03      | 15    | 23                       | 3,3       | 126         |
|                       |                                          |                |                     |           |             |                                |              |           |       |                          |           |             |
| ОБЕД                  | Икра морковная или свекольная            | 30             | 0,42                | 2,25      | 1,89        | 35,68                          | 0,00         | 0,00      | 1,89  | 10,97                    | 0,46      | 133         |
|                       | Рассольник ленинградский                 | 150            | 1,25                | 3,22      | 7,66        | 73,40                          | 0,05         | 0,03      | 7,11  | 8,69                     | 0,48      | 148         |
|                       | Кура, тушенная с капустой                | 150            | 14,44               | 27,02     | 8,93        | 336,70                         | 0,05         | 0,12      | 20,09 | 57,20                    | 2,12      | 376         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов              | 150            | 0,42                | 0,00      | 20,55       | 83,88                          | 0,008        | 0,008     | 0,113 | 42,27                    | 1,18      | 522         |
|                       | Хлеб ржаной                              | 32             | 2,11                | 0,38      | 10,68       | 55,68                          | 0,072        | 0,032     | 0,0   | 14                       | 1,56      | 123         |
|                       |                                          |                |                     |           |             |                                |              |           |       |                          |           |             |
|                       |                                          |                |                     |           |             |                                |              |           |       |                          |           |             |
| ПОЛДНИК               | Кондитерское изделие (вафли, печенье)    | 30             | 0,84/2,25           | 0,99/2,94 | 23,19/22,32 | 106,2/125,1                    | 0,00/0,02    | 0,01/0,01 | 0,00  | 4,8/8,7                  | 0,45/0,63 | 602/604     |
|                       | Яйцо вареное                             | 40             | 5,10                | 4,60      | 0,30        | 63,00                          | 0,03         | 0,18      | 0,00  | 22,00                    | 1,00      | 310         |
|                       | Сок фруктовый                            | 100            | 0,5                 | 0,10      | 10,10       | 46,00                          | 0,015        | 0,015     | 3,0   | 10,5                     | 2,24      | 532         |
|                       |                                          |                |                     |           |             |                                |              |           |       |                          |           |             |
| Итого за десятый день |                                          |                | 38,445              | 51,84     | 154,8       | 1268,19                        | 0,498        | 0,656     | 49,02 | 396,00                   | 16,09     |             |

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.