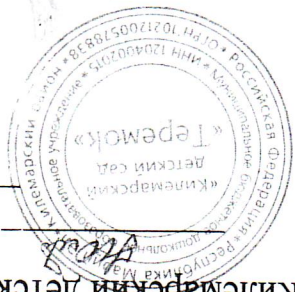


Примерное десятидневное меню  
с 1 до 3 лет с 10,5 часовым  
пребыванием детей в МБДОУ  
«Килемарский детский сад «Теремок»

Утвердил  
Заведующий МБ  
«Килемарский детский сад «Тере  
Наймушина  
30.04



завтрак	1400	2 завтрак	1400	обед	1400	полдник	1400
1	280,2	1	73 5,2	1	480,3	1	210
2	280	2	70 5	2	490,2	2	210
3	280	3	70 5	3	490,11	3	208,5
4	280	4	70 5	4	490,15	4	210
5	280,2	5	70 5	5	490,4	5	210,95
<b>за 1 неделю</b>	<b>20</b>	<b>за 1 неделю</b>	<b>5</b>	<b>за 1 неделю</b>	<b>34,9</b>	<b>за 1 неделю</b>	<b>15</b>
6	280	6	73 5,2	6	490	6	210
7	280	7	70 5	7	511,85	7	210
8	280,2	8	73 5,2	8	490	8	210
9	280,2	9	70,2 5	9	490	9	210
10	280	10	73 5,2	10	490	10	209,96
<b>за 2 неделю</b>	<b>20</b>	<b>за 2 неделю</b>	<b>5,1</b>	<b>за 2 неделю</b>	<b>35,3</b>	<b>за 2 неделю</b>	<b>15</b>
Норма за неделю 20%		Норма за неделю 5%		Норма за неделю 35%		Норма за неделю 15%	

I, II, III недели

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда I-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	норма не менее 350	<b>355</b>	<b>7,00</b>	<b>13,80</b>	<b>32,60</b>	<b>280,20</b>	
	Каша "Дружба" вязкая на молоке	150	4,9	4,8	19,7	141,5	84/2004
	Бутерброд с маслом	25	2,1	9	6,8	115	1/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	6,1	23,7	54-2Гн_2020
<b>2 ЗАВТРАК</b>	норма не менее 100	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>22,8</b>	<b>73</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73	399/2012
<b>ОБЕД</b>	норма не менее 450	<b>500</b>	<b>20,15</b>	<b>12,9</b>	<b>57</b>	<b>480,3</b>	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	6,70	3	8	96	36/2004
	Гуляш из мяса	50	7,2	5,7	1,9	109,5	54-2м-2020
	Макаронные изделия отварные	120	4,1	3,6	15	130	205/2012
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,6	93	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148
<b>ПОЛДНИК</b>	норма не менее 200	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>5,09</b>	<b>36</b>	<b>210</b>	
	Булочка "Нежная"	50	3,9	5,09	28,5	130	425
	Напиток клюквенный	150	0,1	0	7,5	80	539/2013
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1205,00</b>	<b>31,45</b>	<b>35,59</b>	<b>148,40</b>	<b>1043,50</b>	

20,01

5,21

34,31

15,00

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет		Б	Ж	У		
День 2								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>355</b>	<b>7,21</b>	<b>9,21</b>	<b>36,5</b>	<b>280</b>		
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,5	5,5	18,2	160	99/2004	20,00
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	10,3	38	393/2012	
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	82	3/2012	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>10,6</b>	<b>70</b>		5,00
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	2,9	3,2	10,6	70	251	
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>500</b>	<b>15,23</b>	<b>15,62</b>	<b>78,10</b>	<b>490,20</b>		35,01
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3,1	4,2	17,9	104,7	37/2004	
	Котлета рубленая из птицы	50	7,6	6,9	10,9	134,6	305/2012	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,9	17,9	115,6	206/2004	
	Компот из сушеных фруктов(курага)	150	0,39	0,02	22,9	83,5	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</b>	<b>6,2</b>	<b>7,3</b>	<b>27,3</b>	<b>210</b>		15,00
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15	61	398/2012	
	Вареники ленивые с маслом	60	5,7	7,1	12,3	149	230	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1165</b>	<b>31,54</b>	<b>35,33</b>	<b>152,5</b>	<b>1050,2</b>		

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У					
День 3									
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>9,83</b>	<b>45,6</b>	<b>280</b>			20,00	
	Каша вязкая манная молочная	150	5,53	18,8	110,7			88/2004	
	Какао с молоком	180	3,2	16,5	107,8			397/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,1	10,3	61,5			2/2012	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>130</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>70</b>			5,00	
	Молоко кипяченое	130	4,3	7	70			400/2012	
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>450</b>	<b>19,41</b>	<b>59,35</b>	<b>490,11</b>			35,01	
	Суп из овощей с курицей	150	1,33	6,7	122,81			66	
	Запеканка вермишелевая с мясом	90	9,94	12,09	213,8			185	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	20,99	101,7			376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	8,5	51,8			148	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>40,9</b>	<b>208,5</b>			14,89	
	Чай с сахаром	150	0	5,7	19,7			54/2ГН-2020	
	Пирожок с яблоком	60	4,1	35,2	188,8			143	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1140</b>	<b>31,41</b>	<b>152,85</b>	<b>1048,61</b>				

1, III неделя

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет		Б	Ж	У		
День 4								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>355</b>		<b>8,3</b>	<b>17,4</b>	<b>42,4</b>	<b>280</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150		4,2	6	21,3	115	91/2004
	Кофейный напиток	180		2,8	2,4	14,3	50	391
	Бутерброд с маслом	25		1,3	9	6,8	115	1-2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>		<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>9</b>	<b>70</b>	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100		2,9	3,2	9	70	251
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>500</b>		<b>17,99</b>	<b>14,32</b>	<b>53,89</b>	<b>490,15</b>	
	Свекольник с мясом и сметаной	150		6,2	4,9	8,3	90,9	34/2004
	Плов с курицей	120		9,7	8,8	16,1	243,5	298/2012
	Компот из свежих плодов(апельсины)	180		0,39	0,02	20,99	103,95	372/2012
	Хлеб ржаной	30		1,7	0,6	8,5	51,8	148
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>300</b>		<b>1,41</b>	<b>0,95</b>	<b>45,8</b>	<b>210</b>	
	Напиток из плодов шиповника	180		0,61	0,25	19	75	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	25		0,8	0,7	20,8	95	93
	Плоды свежие (Яблоко)	95		0	0	6	40	368
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1255</b>		<b>30,6</b>	<b>35,87</b>	<b>151,09</b>	<b>1050,15</b>	

20,00

5,00

35,01

15,00

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж		
День 5						
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>8,25</b>	<b>9,76</b>	<b>41,00</b>	<b>280,20</b>
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,25	6,36	16,4	130
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>10,6</b>	<b>70</b>
	Кисломолочный продукт (ряженка)	100	2,9	3,2	10,6	70
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>510</b>	<b>17,12</b>	<b>15,98</b>	<b>67,64</b>	<b>490,40</b>
	Суп с мясными фрикадельками	150	5,58	4,38	10,74	110,7
	Котлета мясная	50	7,30	7,8	6,6	124,2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,44	3,1	23,9	130,5
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</b>	<b>3,14</b>	<b>6,51</b>	<b>33,09</b>	<b>210,95</b>
	Манник	60	2,82	6,5	15,6	126,2
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,32	0,01	17,49	84,75
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1170,00</b>	<b>31,41</b>	<b>35,45</b>	<b>152,33</b>	<b>1051,55</b>

20,01

5,00

35,03

15,07

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У	Б	Ж		
День 6									
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>355</b>	<b>9,10</b>	<b>17,40</b>	<b>42,40</b>	<b>280,00</b>			20,00
	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,2	6	21,3	115		98	
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	50		391	
	Бутерброд с маслом	25	2,1	9	6,8	115		1/2012	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>22,8</b>	<b>73</b>			5,21
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73		399/2012	
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>15,12</b>	<b>47,3</b>	<b>490</b>			35,00
	Суп крестьянский с крупой	150	3,2	2,9	6	109,5		42	
	Биточки из говядины	60	9,1	6,8	5,1	119,3		161-2004	
	Каша перловая	120	3,6	4,8	17,5	107,5		186/2004	
	Кисель из клюквы	180	0,39	0,02	10,2	101,9		376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8		148	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>230</b>	<b>4,21</b>	<b>2,80</b>	<b>40,00</b>	<b>210,00</b>			15,00
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16	79		398/2012	
	Пряник	50	3,6	2,55	24	131		94	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1275,00</b>	<b>31,60</b>	<b>35,32</b>	<b>152,50</b>	<b>1053,00</b>			

II, IV неделя

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У				
День 7									
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>280</b>			20,00
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,5	5,5	18,2	110,7		96/2004	
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	107,8		397/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5		2/2012	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>10,6</b>	<b>70</b>			5,00
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	2,9	3,2	10,6	70		251	
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>520</b>	<b>17,08</b>	<b>17,01</b>	<b>68,79</b>	<b>511,85</b>			36,56
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,2	3,6	5,2	105		56/2004	
	Горошек консервированный	30	0,2	2,88	1,8	11,1		59	
	Жаркое по-домашнему	120	10,89	9,96	20,3	187,8		247	
	Компот из свежих плодов (апельсинов)	180	0,39	0,02	20,99	103,95		372/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104		148	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</b>	<b>3,96</b>	<b>5,30</b>	<b>32,50</b>	<b>210,00</b>			15,00
	Запеканка из творога и риса	60	3,86	5,3	25	130		47	
	Напиток клюквенный	150	0,1	0	7,5	80		539/2012	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1180,00</b>	<b>33,44</b>	<b>35,31</b>	<b>156,89</b>	<b>1071,85</b>			

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У	Б	Ж		
День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>8,2</b>	<b>11,2</b>	<b>38</b>	<b>280,2</b>			
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	7,8	13,4	130		92/2004	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7		394/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5		147	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>22,8</b>	<b>73</b>			
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73		399/2012	
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>540</b>	<b>17,21</b>	<b>19,72</b>	<b>63,69</b>	<b>490</b>			
	Борщ со сметаной	150	3,1	3,7	6,76	101,1		27/2014	
	Рулет с луком и яйцом	60	7,48	9,8	6,03	108,7		295-2012	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,1	3,6	15	130		205/2012	
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,43	0,02	27,4	100,2		376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8		148	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</b>	<b>5,32</b>	<b>4,08</b>	<b>30,3</b>	<b>210</b>			
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	5	4,07	20,3	130		417/2008	
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	0,32	0,01	10	80		376	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1250,00</b>	<b>31,03</b>	<b>35,00</b>	<b>154,79</b>	<b>1053,20</b>			

20,01

5,21

35,00

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У			
День 9								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>355</b>	<b>9,15</b>	<b>17,76</b>	<b>37,5</b>	<b>280,2</b>		20,01
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,25	6,36	16,4	74		93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2		395/2012
	Бутерброд с маслом	25	2,1	9	6,8	115		1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 95</b>	<b>95</b>	<b>0,71</b>	<b>0,07</b>	<b>12,45</b>	<b>70,2</b>		5,01
	Плоды свежие (банан)	95	0,71	0,07	12,45	70,2		368
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>530</b>	<b>13,31</b>	<b>10,27</b>	<b>59,47</b>	<b>490</b>		35,00
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	150	2,46	4,6	12,58	127,3		34/2004
	Рыба тушеная с овощами	60	5,66	2,85	4,2	79		144/2004
	Рис отварной	110	3,1	2,2	13,2	130,2		54-6г/2020
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	20,99	101,7		376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8		148
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</b>	<b>7,95</b>	<b>7,35</b>	<b>32</b>	<b>210</b>		15,00
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4,35	4,8	8	79		251/2004
	Пряник	50	3,6	2,55	24	131		94
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1180,00</b>	<b>31,12</b>	<b>35,45</b>	<b>141,42</b>	<b>1050,40</b>		

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У	Б	Ж		
День 10									
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>355</b>	<b>9,2</b>	<b>11</b>	<b>40,3</b>	<b>280</b>			20,00
	Каша гречневая молочная	150	4	5	18	109,3		86	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7		394/2012	
	Будерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	82		3/2012	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>22,8</b>	<b>73</b>			5,21
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73		399/2012	
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>510</b>	<b>17,7</b>	<b>19,3</b>	<b>56,3</b>	<b>490</b>			35,00
	Суп с рыбными консервами	150	2,2	5	9	107,8		87/2012	
	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2		54-2м-2020	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,6	3,8	18,5	118		186/2004	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2		372/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8		148	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</b>	<b>7,06</b>	<b>5,25</b>	<b>33,9</b>	<b>209,96</b>			15,00
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	20,1	120,8		466/2012	
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16		397/2012	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>12035,00</b>	<b>317,86</b>	<b>354,51</b>	<b>1516,07</b>	<b>10525,42</b>			
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1203,50</b>	<b>31,79</b>	<b>35,45</b>	<b>151,61</b>	<b>1052,54</b>			

Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных

организаций (от 1 до 7 лет), утверждён на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»