

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №38»



Шерстнева В.П.

«01» Сентября 2022г.



Наварян М.В.

«01» Сентября 2022г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,
в возрасте от 2 до 3 лет, в дошкольных образовательных
учреждениях г.о.Самара

(Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи принт,2011.-584С и Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: под общей редакцией профессора Перевалова А.Я., Уральский центр питания 2013 год)

г. Самара 2022 год

ООО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **ясли от 2-3 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,46	6,3	24,31	176	168ТАБЛ№2 стр174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего в Завтрак	445	8,45	12,34	39,07	301	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего в Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,02	0,44	3	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью с курицей	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Голубцы ленивые с соусом	140/30	10,06	10,73	9,6	175	298
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	640	17,56	15,65	58,79	446	
Полдник(уплотненный)						
Каша гречневая с молоком	200	6,87	3,84	22,47	152	168табл№2с тр174
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	13,83	56	377
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
Всего в Полдник(уплотненный)	467	11,2	7,53	71,83	400	
Всего в день	1 652	37,68	35,61	178,87	1 186	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,65	7,37	22,91	181	168 ТБЛ/№2стр1 74
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	392
Всего в Завтрак	445	5,79	10,59	32,05	247	
Завтрак 2						
Снежок	100	2,54	2,2	9,83	69	386
Всего в Завтрак 2	100	2,54	2,2	9,83	69	
Обед						
Салат из репчатого лука с зеленью	50	0,69	3,11	4,01	47	11
Свекольник с мясом со сметаной	10/200	4,43	5,35	10,82	109	136
Гуляш из говядины с соусом	30/30	8,7	12,06	2,18	152	277
Каша перловая	130	3,83	5,95	26,44	174	ТАБЛ 2 стр. 174
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	680	21,19	27,03	84,57	666	
Полдник(уплотненный)						
Картофель тушеный в молоке	150	3,22	3,51	17,87	116	126
Какао с молоком	180	3,19	3,08	18,08	113	397
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Плюшка Московская	50	3,45	3,56	26,6	152	МРТУ 18/130-66
Всего в Полдник(уплотненный)	400	11,2	10,35	71	422	
Всего в день	1 625	40,71	50,17	197,45	1 404	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	4,73	6,18	27,13	183	ТАБЛ 2 стр 174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего в Завтрак	445	7,72	12,22	41,89	308	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,5	0,1	10,1	44	389
Всего в Завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	44	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,24	0,03	0,48	3	ТБЛ стр 579
Суп рисовый с курицей	10/200	4,3	4,49	13,71	112	80
Биточки из курицы	50	9,9	9,52	7,25	154	305
Гороховое пюре	130	8,52	15,58	30,06	295	422
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	650	26,28	30,35	94,26	754	
Полдник(уплотненный)						
Пудинг творожный с повидлом	130/20	20,26	12,6	36,05	339	236
Чай с сахаром молоком	180	4,2	4,25	20,06	135	394
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Бутерброд с сыром	15/30	3,27	3,9		48	3
Всего в Полдник(уплотненный)	395	29,07	20,95	64,56	563	
Всего в день	1 590	63,56	63,62	210,81	1 669	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6	6,88	27,01	194	168 ТБЛ№2стр1 74
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего в Завтрак	445	8,99	12,92	41,77	319	
Завтрак 2						
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	ТБЛ
Всего в Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед						
Икра морковная	50	0,76	3,35	4,27	50	54
Щи из свежей капусты с мясом	10/200	4,75	5,83	10,44	113	67
Куры отварные	75	18,34	17,33	0,2	230	288
Макаронные изделия отварные	130	4,34	3,2	28,07	159	317
Компот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	695	31,73	30,26	79,56	717	
Полдник(уплотненный)						
Кукуруза консерв. порц	15	0,31	0,05	1,53	8	стр.94
Суфле из рыбы	115	14,99	5,45	1,68	116	268
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
Всего в Полдник(уплотненный)	370	19,57	9,18	47,84	353	
Всего в день	1 610	60,68	52,76	178,97	1 434	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	4,93	6,71	27,23	189	168Табл№92 стр174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего в Завтрак	445	7,92	12,75	41,99	314	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего в Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Салат из свеклы с луком	50	0,63	4,45	3,57	57	52
Суп геркулесовый с мясом	10/200	5,01	5,14	14,08	123	80
Жаркое по-домашнему с мясом	30/150	11,35	10,88	22,31	233	276
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	670	20,31	21,2	82,72	604	
Полдник(уплотненный)						
Капуста тушеная	150	8,78	10,38	7,39	158	132
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с повидлом	15/35	0,06		8,87	36	2
Всего в Полдник(уплотненный)	400	10,19	10,59	39,43	294	
Всего в день	1 615	38,89	44,64	173,33	1 251	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная манная с маслом	200/5	4,69	6,19	21,7	161	168 ТАБЛ/№2 стр 174
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	397
Всего в Завтрак	445	7,91	12,46	35,28	285	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего в Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Уха с рыбн.конс.	25/200	6,66	6,75	15,23	148	159
Шницель из курицы	50	9,97	9,65	7,18	155	305
Каша гречневая	130	4,13	3,77	18,04	123	165
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	685	25,14	27,38	84,11	683	
Полдник(уплотненный)						
Макароны отварные с сыром	100/10/5	5,63	6,13	22,24	167	204
Компот из кураги	200	0,82	0,04	22,87	95	376
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с варёной сгущенкой	15/35	1,02	1,13	7,58	45	2
Всего в Полдник(уплотненный)	385	8,81	7,5	61,14	348	
Всего в день	1 615	42,33	47,43	189,72	1 355	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Кулеш молочный с ячкой	200	4,24	4,28	18,35	129	94
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Всего в Завтрак	420	4,38	7,5	27,49	195	
Завтрак 2						
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	ТБЛ
Всего в Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,22	0,03	0,44	3	ТБЛ стр 579
Суп гороховый с мясом	10/200	6,37	9,2	16,24	173	81
Плов с мясом	25/150	10,26	10,1	24,82	231	375
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	645	20,39	19,89	82,62	590	
Полдник(уплотненный)						
Омлет	130	8,87	11,43	7,77	170	215
Какао с молоком	180	2,37	2,24	16,8	97	397
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка "Домашняя" с посыпкой	50	3,88	6,06	30,38	192	469
Всего в Полдник(уплотненный)	380	16,46	19,93	63,39	499	
Всего в день	1 545	41,63	47,72	183,3	1 329	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Суп молочный с вермишелью	200	5,95	5,31	28,29	185	93
Чай с сахаром молоком	200	1,48	1,43	11,24	64	392
Всего в Завтрак	440	7,46	9,93	39,57	278	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего в Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Рассольник ленинградский с курами	10/200	4,58	6,8	11,5	126	76
Куры в соусе	50/50	12,79	16,55	3,18	213	290
Картофельное пюре	130	2,65	3,71	17,35	114	321
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	720	24,41	34,27	75,7	709	
Полдник(уплотненный)						
Суфле творожное со сметанным соусом	120/20	17,17	11,21	17,84	241	235
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб пшеничный	25	1,67	0,25	10,56	51	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
Всего в Полдник(уплотненный)	385	22,17	15,12	77,7	536	
Всего в день	1 645	54,51	59,41	202,16	1 562	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,65	7,37	22,91	181	168 ТБЛ№2стр1 74
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего в Завтрак	445	8,64	13,41	37,67	306	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего в Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Салат из репчатого лука с зеленью	50	0,69	3,11	4,01	47	11
Суп охотничий с курицей	10/200	4,8	5,19	13,5	120	80
Капуста тушеная с курицей	30/150	10,53	12,45	8,87	190	482/94
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	670	18,85	21,29	61,64	514	
Полдник(уплотненный)						
Тефтели рыбные	75/50	9,86	6,7	14,99	160	332/94
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Чай с сахаром лимоном	180/5	0,17	0,04	15,14	62	392
Булочка городская с повидлом	15/35	0,06		8,87	36	2
Всего в Полдник(уплотненный)	380	11,43	6,94	47,45	299	
Всего в день	1 595	39,38	41,73	155,95	1 158	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Пудинг творожно-яблочный со смет.соусом	120/30	16,9	12,24	20,75	261	240
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	397
Всего в Завтрак	390	20,12	18,51	34,33	385	
Завтрак 2						
Йогурт питьевой	100	3,85	1,32	5,37	49	порц
Всего в Завтрак 2	100	3,85	1,32	5,37	49	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,02	0,44	3	ТБЛ стр 579
Борщ с мясом со сметаной	10/200/5	4,49	6,46	13,19	129	57
Гуляш из говядины с соусом	30/30	8,7	12,06	2,18	152	277
Макаронные изделия отварные	130	4,35	4,3	28,09	168	317
Конфлот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего в Обед	660	21,3	23,4	80,47	618	
Полдник(уплотненный)						
Каша молочная Дружба с маслом	200/5	5,87	6,82	30,2	206	175
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
Всего в Полдник(уплотненный)	445	10,14	10,5	74,83	435	
Всего в день	1 595	55,41	53,73	195	1 487	
Итого		474,78	496,82	1 865,55	13 834	
Среднее за период		47,48	49,68	186,56	1 383	