

Сборник технических нормативов-сборник рецептов блюд и
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М. - Дели принт, 2011

УТВЕРЖДАЮ:



Сезон: **весна**
Категория **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке	159/3/3	6,3	6,95	23,13	180	0,74	168
Бутерброд с маслом	30/5	0,84	3,13	3,32	45		1
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Всего в Завтрак	350	10,29	12,8	39,41	314	1,94	
Второй завтрак							
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	0,24	636
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	0,24	
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	1,2	11
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	120/15/15	6,43	6,85	8,76	122	2,67	85
Плов из куриного мяса.	120	12,72	13,53	18,57	247	0,41	304
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30		376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48		0001
Всего в Обед	505	22,6	23,55	51,74	509	4,28	
Полдник							
Булочка ванильная	50	3,84	4,28	27,51	164	0,07	467
Компот из свеж- замороженной черной смородины	150	0,1	0,02	8,85	36	9	378
Всего в Полдник	200	3,94	4,3	36,36	200	9,07	
Ужин							
Салат из кукурузы консервированной.	40	0,77	1,89	4,41	38	0,72	12
Рыба, запеченная в омлете	80/65	16,15	7,08	5,66	151	0,1	249
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	0,02	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	400	18,23	9,21	24,22	253	0,84	
Соль, специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль, специи за день	3						
Всего за день	1 558	59,76	51,18	159,47	1 338	16,37	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
Творожки из творога	110	21,95	19,97	13,83	18,02	276	0,22	231
Соус сметанный	25	2,10	0,69	2,96	2,05	38	0,02	354
Сыр порционно.	10	4,95	2,44	2,33		31	0,11	7
Бутерброд с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Кофейный напиток с молоком	170	5,90	2,24	2,39	10,85	74	0,44	395
Всего в Завтрак	350	41,05	26,18	24,64	34,24	464	0,79	
Второй завтрак								
Сок фруктовый	180	10,52	0,68		18,51	77	1,44	399
Всего в Второй завтрак	180	10,52	0,68		18,51	77	1,44	
Обед								
Салат из свеклы с черносливом	30	2,52	0,41	1,34	4,75	33	1	28
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	140/10/5	10,42	6,24	7,31	7,43	121	7,91	1
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,89	4,73	3,69	22,47	142		313
Куры тушеные в томатном соусе	30/20	15,16	7,26	7,85	2,94	111	0,89	303
Напиток из плодов шиповника	150	4,14	0,45	2,66	5,96	50	61,88	398
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	560	41,11	22,15	23,38	57,91	532	71,68	
Полдник								
Печенье	50	8,75	3,53	5,19	10,74	104		368
Снежок	180	11,81	4,23	4,44	18,02	129		636
Всего в Полдник	230	20,56	7,76	9,63	28,76	233		
Ужин								
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	27,70	8	3,61	4,19	81	0,08	255
Пюре картофельное	125	9,91	2,51	3,7	16,82	111	8,76	321
Чай с сахаром	145/5	0,44	0,04	0,01	6,08	25	0,01	392
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	350	39,23	11,75	7,53	32,14	244	8,85	
Соль, специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль, специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 673	152,51	68,52	65,18	171,56	1 550	82,76	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Мука манная молочная	124/3/3	4,78	6,41	18,54	151	0,64	168
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57		213
Бутерброд с маслом	30/5	0,84	3,13	3,32	45		1
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Всего в Завтрак	355	13,55	16,31	35,07	342	1,84	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Огурцы соленые порциями.	30	0,23	0,03	0,44	3	0,6	19
Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне из говядины	200	3,59	3,91	12,59	100	4,02	63
Жаркое по-домашнему	130/30	10,67	8,78	17	190	9,22	276
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30		376
Хлеб ржаной	40	1,86	0,32	9,31	48		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	595	17,55	13,25	51,96	398	13,84	
Полдник							
Крендель сахарный	50	3,9	2,54	26,03	143	0,1	460
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	401
Всего в Полдник	200	8,13	10,46	31,63	254	0,28	
Ужин							
Суп молочный с макаронными изделиями	195/5/5)	6,27	8,1	23,27	191	0,87	93
Чай с сахаром	180	0,15	0,04	8,2	34	0,03	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	400	7,62	8,35	36,52	252	0,9	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	3						
Всего за день	1 653	47,25	48,77	164,98	1 290	26,86	

1-ая неделя/Четверг

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
Сырники из творога запеченный.	120	21,06	17,17	11,95	11,39	222	0,19	235
Сметанный соус	25	2,10	0,69	2,96	2,05	38	0,02	354
Сыр порционно.	10	4,95	2,44	2,33		31	0,11	7
Бутерброд с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Кофейный напиток с молоком	160	5,55	2,11	2,25	10,22	70	0,42	395
Всего в Завтрак	350	39,81	23,25	22,62	26,98	406	0,74	
Второй завтрак								
Груши	100	23,31	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Всего в Второй завтрак	100	23,31	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед								
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	1,91	0,61	1,79	2,34	28	5,76	20
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне из говядины.	150	4,85	2,61	2,04	14,64	87	4,95	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	25/135	45,41	12,53	12,64	24,55	262	12,52	291
Компот из кураги	160	3,74	0,27		12,92	53	0,2	376
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Всего в Обед	565	58,89	19,08	17	68,81	505	23,43	
Полдник								
Бутерброд с джемом	35/15	5,95	1	0,15	13,14	58	0,14	2
Снежок	160	10,50	3,76	3,94	16,02	115		636
Всего в Полдник	210	16,45	4,76	4,09	29,16	173	0,14	
Ужин								
Каша ячневая молочная	190/5/5	13,32	7,29	8,21	28,66	218	0,9	168
Чай с сахаром	180/5	0,63	0,16	0,04	8,43	35	0,03	616
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	400	15,13	8,65	8,46	42,14	280	0,93	
Соль, специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль, специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 628	153,63	56,14	52,47	177,39	1 410	30,24	

1-ая неделя/Пятница

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
Какао с молоком	160	6,54	3,07	3,09	12,69	91	0,51	397
Мультибисквит с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Мультибисквит на молоке	150/3/3	10,00	5,95	6,96	22,62	177	0,7	185
Всего в Завтрак	351	22,69	9,86	13,18	38,63	313	1,21	
Второй завтрак								
Сметанная запеканка	100	10,85	4,23	7,92	5,6	111	0,18	401
Всего в Второй завтрак	100	10,85	4,23	7,92	5,6	111	0,18	
Обед								
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	3,03	0,47	1,37	2,35	24	1,34	25
Суп рассольник ленинградский с перловой крупой на бульоне из мяса говядины, со сметаной.	147/13/5	15,35	5,02	6,01	12,72	125	4,71	76
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	60	37,38	12,98	12,04	6,37	186	0,44	282
Компот из изюма	150	2,73	0,16		13,07	53		376
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Всего в Обед	590	69,22	24,76	24,68	61,76	569	33,53	
Полдник								
Напиток "Лимонный"	140/12/24	4,70	0,21	0,02	11,56	47	3,65	628
Булочка "Творожная"	50	6,29	5,94	2,71	23,81	143	0,07	483
Всего в Полдник	210	10,99	6,15	2,73	35,37	190	3,72	
Ужин								
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Чай с сахаром	180	0,83	0,15	0,04	8,2	34	0,03	616
Картофель, запеченный в сметанном соусе	205	14,19	3,84	6,55	25,79	177	11,71	151
Всего в Ужин	400	16,20	5,19	6,8	39,04	238	11,74	
Соль, специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль, специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 654	129,99	50,19	55,31	180,4	1 421	50,38	

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак									
1	Ла рисовая молочная	159/3/3	11,20	5,3	6,88	24,96	183	0,74	168
2	Тост с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
3	Кофейный напиток с молоком	150	5,20	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак		350	22,55	8,48	12,01	38,91	298	1,72	
Второй завтрак									
4	Йогурт	100	7,14	4,7	1,32	7,74	62	0,24	636
Всего в Второй завтрак		100	7,14	4,7	1,32	7,74	62	0,24	
Обед									
5	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,61	0,39	1,37	2,55	24	1,44	22
6	Суп "Полевой" на курином бульоне	140/20	10,16	6,81	7,71	11,3	142	3,85	80
7	Гороховое пюре.	120	4,08	7,74	3,45	17,73	133		211
8	Котлеты рубленные из курицы	60	20,58	12,93	12,96	7,03	197	0,44	305
9	Компот из свеж- замороженной клюквы	160	4,01	0,06		14,93	60	0,72	378
10	Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
11	Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед		585	44,42	30,99	26,02	67,9	631	6,45	
Полдник									
12	Гренки с сыром	35/15	14,57	4,87	7,31	3,79	100	0,18	117
13	Молоко кипяченое	150	8,22	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего в Полдник		200	22,79	9,45	11,39	11,37	185	2,23	
Ужин									
14	Рыба, запеченная с картофелем	200	35,55	14,49	5,25	17,14	174	8,04	250
15	Чай с сахаром	180/10	0,65	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
16	Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин		405	37,38	15,75	5,48	32,18	241	8,07	
Соль,специи за день									
17	Соль	3	0,04						
Всего в Соль,специи за день		3	0,04						
Всего за день		1 643	134,32	69,37	56,22	158,1	1 417	18,71	

2-ая неделя/Вторник

Имя пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
Молоко	145/5/5	10,54	4,88	6,28	19,41	154	0,72	168
Масло сливочное	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Какао с молоком	160	6,54	3,07	3,09	12,69	91	0,51	397
Всего в Завтрак	350	23,23	8,79	12,5	35,42	290	1,23	
Второй завтрак								
Варенец	100	7,44	2,63	2,82	3,73	51	0,28	401
Всего в Второй завтрак	100	7,44	2,63	2,82	3,73	51	0,28	
Обед								
Салат винегрет овощной с луком репчатым	30	2,23	0,41	1,37	2,62	24	1,37	45
Суп "Крестьянский" на мясном бульоне из говядины.	152/13	14,16	5,18	5,09	11,2	111	3,88	80
Пюре картофельное	125	9,91	2,51	3,7	16,82	111	8,76	321
Котлеты тушеные из мяса говядины.	60/20	37,12	12,1	11,46	6,49	177	0,54	287
Компот из свежих - замороженной вишни	150	2,95	0,08	0,05	9,23	38	0,68	369
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	605	69,35	23,34	22,2	60,72	536	15,23	
Полдник								
Печенье сливочные	50	9,00	2,54	16,41	24,21	255		368
Молоко	150	5,23	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Всего в Полдник	200	14,23	5,19	18,74	35,52	332	1,19	
Ужин								
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5,36	4,44	3,54	28,67	164		205
Пельмени вареные	1 шт	13,00	4,78	4,05	0,25	57		213
Молоко	153/7	0,46	0,04	0,01	7,12	29	0,02	392
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	400	20,00	10,46	7,81	41,09	277	0,02	
Соль, специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль, специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 658	134,29	50,41	64,07	176,48	1 486	17,95	

2-ая неделя/Среда

Имя пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
Каша гречневая молочная	154/3/3	11,40	6,35	7,14	22,28	179	0,71	168
Булочка с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Кофейный напиток с молоком	160	5,55	2,11	2,25	10,22	70	0,42	395
Всего в Завтрак	355	23,10	9,3	12,52	35,82	294	1,13	
Второй завтрак								
Снежок	160	10,50	3,76	3,94	16,02	115		636
Всего в Второй завтрак	160	10,50	3,76	3,94	16,02	115		
Обед								
Суп гороховый на бульоне из мяса говядины	167/13	14,72	6,63	6,28	11,19	128	3,44	81
Каша рассыпчатая перловая	120	4,02	3,25	3,53	22,39	134		313
Бефстроганов из мяса говядины.	60	35,19	9,58	8,71	1,6	123		278
Компот из свеж- замороженной черной смородины	160	3,86	0,11	0,02	9,45	38	9,6	378
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	575	60,77	22,63	19,07	58,99	498	13,04	
Полдник								
Кекс "Творожный"	50	11,44	4,68	7,49	24,39	184	0,03	488
Чай с лимоном	168/6/6	1,73	0,16	0,04	8,08	33	0,94	618
Всего в Полдник	230	13,17	4,84	7,53	32,47	217	0,97	
Ужин								
Салат из соленых огурцов с луком	30	3,74	0,24	1,34	0,68	16	0,65	19
Котлеты картофельные с маслом	126/4	13,05	3,96	6,15	25,23	172	10,74	139
Соус томатный	30	1,51	0,42	0,94	2,17	19	0,8	348
Чай с сахаром	200	0,93	0,11	0,03	9,1	37	0,02	616
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	405	20,41	5,93	8,67	42,23	271	12,21	
Соль,специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль,специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 728	127,99	46,46	51,73	185,53	1 395	27,35	

2-ая неделя/Четверг

Имя пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
Молоко молочная жидкая "Геркулес"	170/5/5	12,12	5,98	8,33	18,55	173	0,82	185
Бутерброд с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Какао с молоком	160	6,54	3,07	3,09	12,69	91	0,51	397
Всего в Завтрак	375	24,81	9,89	14,55	34,56	309	1,33	
Второй завтрак								
Апельсины	100	18,00	0,85	0,18	7,37	34	24	
Всего в Второй завтрак	100	18,00	0,85	0,18	7,37	34	24	
Обед								
Икра кабачковая.	30	3,90	0,56	2,38	2,33	33	0,84	53
Борщ на бульоне из мяса говядины со сметаной	167/13/5	15,49	4,93	6,86	6,14	106	5,59	57
Макаронник с мясом говядины	150	43,60	16,11	13,42	22,27	274	0,5	292
Напиток из плодов шиповника	160	4,41	0,48	2,84	6,36	53	66	398
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	580	70,38	25,14	26,03	51,46	541	72,93	
Полдник								
Бутерброд с джемом	35/15	5,95	1	0,15	13,14	58	0,14	2
Кефир	150	9,61	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Всего в Полдник	200	15,56	5,35	3,9	19,14	133	1,19	
Ужин								
Суп рыбный с пшеном	200	21,60	7,9	3,85	15,19	127	5,14	87
Чай с сахаром	180/10	0,65	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	405	23,43	9,16	4,08	30,23	194	5,17	
Соль, специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль, специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 663	152,22	50,39	48,74	142,76	1 211	104,62	

2-ая неделя/Пятница

№ п/п Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
Лакомка из творога "Лакомка"	120	20,28	17,14	12,01	19,11	253	0,19	237
Соус сметанный	25	2,10	0,69	2,96	2,05	38	0,02	354
Сыр порционн.	10	4,95	2,44	2,33		31	0,11	7
Бутерброд с маслом	30/5	6,15	0,84	3,13	3,32	45		1
Кофейный напиток с молоком	160	5,55	2,11	2,25	10,22	70	0,42	395
Всего в Завтрак	350	39,03	23,22	22,68	34,7	437	0,74	
Второй завтрак								
Ряженка	150	10,79	4,23	7,92	5,6	111	0,18	401
Всего в Второй завтрак	150	10,79	4,23	7,92	5,6	111	0,18	
Обед								
Салат из горошка зеленого консервированного с репчатым луком	30	4,69	0,78	1,37	1,77	23	1,14	10
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной.	147/15/5	15,30	4,81	5,56	9,46	107	5,08	162
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	60	37,38	12,98	12,04	6,37	186	0,44	282
Соус томатный с овощами	25	1,22	0,37	0,53	2	14	0,76	349
Рис отварной	100	4,63	2,21	2,58	21,69	119		315
Компот из смеси сухофруктов	160	1,78			8,07	32		376
Хлеб ржаной	40	1,80	1,86	0,32	9,31	48		0001
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	597	67,98	24,21	22,61	63,72	556	7,42	
Полдник								
Булочка "Алтайская"	50	2,82	4,15	2,28	25,31	138	0,08	477
Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	1,41			8,17	33		378
Всего в Полдник	230	4,23	4,15	2,28	33,48	171	0,08	
Ужин								
Картофель, тушенный в соусе	205	14,17	3,8	10,28	29,48	226	15,69	133
Чай с лимоном	168/6/6	1,73	0,16	0,04	8,08	33	0,94	618
Хлеб пшеничный	15	1,18	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Ужин	400	17,08	5,16	10,53	42,61	286	16,63	
Соль, специи за день								
Соль	3	0,04						
Всего в Соль, специи за день	3	0,04						
Всего за день	1 730	139,15	60,97	66,02	180,11	1 561	25,05	
Итого		1 404,52	569,38	573,71	1 741,	14 424	415,43	
Среднее за период		140,45	56,94	57,37	174,16	1 442	41,54	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,79	35,8	48,3			