

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат пищевого питания №1

Михалев
«НОВАЯ КОМПАНИЯ»
ИИНН 6313006957 / ОГРН 1026300641009
для документов

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Росток» г.о.Самара

Пронина И.Г.
МБОУ «Росток» г.о. Самара
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Росток» г.о. Самара * ОГРН 10363006222310
детский сад «Росток» г.о. Самара * ИИНН 6313002020 * ИИНН 6313002020

**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период**

(Основание: Сборник технических нормативов -- Сборник рецептов на
продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
/ Под ред. М.И.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углево ды	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,017	7,883	32	0,025	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	370	7,9	13,69	48,693	350	0,475	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,36	0,24	24,1	109	4	
Обед							
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	70
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,163	2,955	5,152	52	8,053	73
Шницели рубленые*	60	8,29	9,7	8,98	156	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	12,38	4,952	25,048	194	0	197
Компот из смеси сухофруктов	150	0,333	0,017	20,825	85	0,3	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	570	26,77	18,31	85,035	613	9,493	
Полдник							
Крендель сахарный	80	5,664	10,51	44,592	296	0	443
Рис отварной с овощами	160	3,429	3,657	33,737	223	0,61	334
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,288	0,045	8,288	41	6,398	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	420	11,76	14,51	101,12	631	7,008	
Итого за день:	1475	48,79	46,76	258,95	1703	20,976	

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Чай черный с молоком и сахаром	150	2,225	1,95	11,925	74	1	413
Бутерброд с маслом сливочным	30.окт	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	370	10,885	16,52	53,725	407	1,63	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	4,76	2,74	15,6	107	0,3	
Обед							
Свекла отварная	30	0,71	3,04	4,18	47	4,75	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	1,354	3,41	9,139	72	3,929	82
Запеканка из печени с соусом сметанным	60/20	7,613	2,738	6,947	112	6,431	294
Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,352	110	14,528	339
Напиток из плодов шиповника	150	0,508	0,208	15,558	66	75	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	590	16,993	13,896	76,696	530	104,64	
Уплотненный полдник							
Булочка российская	80	5,627	6,413	44,413	257	0,013	457
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	160	4,6	4,168	15,072	150	0,728	100
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,017	7,883	32	0,025	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	420	12,657	10,898	81,868	510	0,766	
Итого за день:	1495	45,295	44,054	227,89	1554	107,33	

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
Первый завтрак								
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199	
Какао с молоком и сахаром	150	3,058	2,658	13,183	89	1,192	416	
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2	
Итого:	385	13,622	15,579	69,277	472	3,461		
Второй завтрак								
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
Итого:	115	2,082	0,251	25,283	113	0,2		
Обед								
Салат картофельный с солеными огурцами	30	0,455	1,53	4,11	36	3,51	35	
Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,523	1,538	11,198	65	3,96	86	
Капуста тушеная	120	2,504	4,448	11,504	96	19,992	143	
Котлеты рубленые из курицы	80	12,573	12,867	13,307	219	0,667	322	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,288	0,045	8,288	41	6,398	412	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
Итого:	590	21,703	21,088	72,927	580	34,527		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога (с рисом)	120	7,28	5,976	39,888	242	0,064	174	
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369	
Кисель из смеси свежих ягод	150	0,25	0,083	22,917	94	1,667	396	
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0		
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386	
Итого:	430	11,428	7,919	89,357	500	61,831		
Итого за день:	1520	48,835	44,837	256,84	1665	100,02		

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
Первый завтрак								
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182	
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,375	2,008	11,967	76	0,975	414	
Бутерброд с сыром	40	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
Итого:	370	17,104	17,667	68,66	503	2,954		
Второй завтрак								
Напиток из плодов шиповника	100	0,339	0,139	10,372	44	50	417	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
Итого:	115	2,199	0,379	21,772	100	50		
Обед								
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	30	4,698	26	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,211	3,135	7,223	62	4,799	63	
Мясо птицы в соусе	100	10,167	12,917	3	170	1,167	161	
Рис отварной с маслом сливочным	120	2,856	4,088	27,888	168	0	332	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,333	0,017	20,825	85	0,3	394	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
Итого:	610	19,436	22,39	86,389	638	10,964		
Уплотненный полдник								
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284	
Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,289	3,454	18,411	114	16,8	136	
Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,084	0,014	7,116	45	1,835	412	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	170	0		
Итого:	430	21,123	14,072	78,602	516	23,451		
Итого за день:	1525	59,862	54,508	255,42	1757	87,369		

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Чай черный с молоком и сахаром	150	2,225	1,95	11,925	74	1	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	370	10,264	15,569	58,019	413	1,446	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	4,76	2,74	15,4	106	0,7	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,426	1,824	2,508	28	2,85	34
Суп картофельный с мучными клецками	150	1,236	1,834	6,621	48	3,137	91
Фрикадельки из птицы в соусе	100	7,263	8,225	6,263	143	0,463	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,656	4,176	31,688	191	0	330
Компот ягодный с яблоками	150	0,175	0,105	20,875	85	1,292	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	610	20,116	16,824	92,475	618	7,742	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	80	5,424	11,168	41,712	290	0	453
Макаронные отварные с сыром	160	9,904	10,672	24,216	233	0,152	220
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,017	7,883	32	0,025	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	420	17,758	22,157	88,311	626	0,177	
Итого за день:	1515	52,898	57,29	254,21	1763	10,065	

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
Первый завтрак								
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182	
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,017	7,883	32	0,025	411	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
Итого:	370	6,91	13,597	49,413	349	0,475		
Второй завтрак								
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
Итого:	115	2,36	0,24	24,1	109	4		
Обед								
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	27	2,4	57	
Суп картофельный с горохом	150	3,293	3,158	9,788	80	3,488	87	
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,53	305	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,248	3,144	26,192	150	0	335	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,333	0,017	20,825	85	0,3	394	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
Итого:	630	22,314	18,009	92,215	629	6,718		
Уплотненный полдник								
Булочка "Домашняя"	80	5,824	10,016	43,136	286	0	452	
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	160	3,968	11,568	20,649	200	4,578	163	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,288	0,045	8,288	41	6,398	412	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Итого:	420	12,46	21,929	86,573	598	10,976		
Итого за день:	1535	44,044	53,775	252,3	1685	22,169		

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
Первый завтрак								
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182	
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,375	2,008	11,967	76	0,975	414	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
Итого:	370	11,035	16,578	53,767	409	1,605		
Второй завтрак								
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,8	2,5	11	78	0	420	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
Итого:	115	4,66	2,74	22,4	134	0		
Обед								
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	70	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,163	2,955	5,152	52	8,053	73	
Гуляш из отварного сердца	100	12,94	4,67	5,5	116	4,683	293	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,656	4,176	31,688	191	0	330	
Напиток из плодов шиповника	150	0,508	0,208	15,558	66	75	417	
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
Итого:	610	25,872	12,699	82,933	551	88,786		
Уплотненный полдник								
Булочка "Школьная"	80	6,68	2,56	4,76	244	0	455	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	2,364	11,355	14,906	182	8,95	148	
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,084	0,014	7,116	45	1,835	412	
Итого:	440	11,768	14,459	41,292	574	10,785		
Итого за день:	1535	53,335	46,476	200,39	1668	101,18		

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
Первый завтрак								
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199	
Чай черный с молоком и сахаром	150	2,225	1,95	11,925	74	1	413	
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
Итого:	370	17,434	18,689	65,712	500	3,167		
Второй завтрак								
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
Итого:	115	2,082	0,251	25,283	113	0,2		
Обед								
Салат картофельный с кукурузой	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,211	3,135	7,223	62	4,799	63	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,125	17,4	9,863	245	0,325	324	
Рис отварной с маслом сливочным	120	2,856	4,088	27,888	168	0	332	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,288	0,045	8,288	41	6,398	412	
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
Итого:	610	21,354	26,901	80,72	667	16,22		
Уплотненный полдник								
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386	
Запеканка из творога с морковью	120	13,992	12,352	28,536	241	0,856	252	
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369	
Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,075	9,75	56	11,625	393	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Итого:	430	18,035	14,287	64,833	461	72,581		
Итого за день:	1525	58,905	60,128	236,55	1741	92,168		

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
Первый завтрак								
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182	
Какао с молоком и сахаром	150	3,058	2,658	13,183	89	1,192	416	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
Итого:	370	13,557	17,417	65,106	472	3,061		
Второй завтрак								
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
Итого:	115	4,76	2,74	15,4	106	0,7		
Обед								
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	4,545	6,323	3,9	91	5,468	95	
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	120	11,4	18,75	20,7	165	1,8	303	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	120	3,526	3,037	24,378	139	0	330	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,333	0,017	20,825	85	0,3	394	
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
Итого:	630	24,577	30,641	96,86	631	10,646		
Уплотненный полдник								
Ватрушка с творогом	80	10,528	6,262	33,344	262	0,046	441	
Суп молочный с вермишелью	160	4,6	4,168	15,072	116	0,728	100	
Чай черный с сахаром	150	0,05	0,017	7,883	32	0,025	411	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Итого:	420	17,558	10,747	70,799	481	0,799		
Итого за день:	1535	60,452	61,545	248,17	1690	15,206		

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,375	2,008	11,967	76	0,975	414
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	370	18,552	18,704	66,371	508	2,954	
Второй завтрак							
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,192	0,03	5,525	27	4,265	412
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,052	0,27	16,925	83	4,265	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,351	0,06	2,186	11	6,741	38
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,613	1,703	10,283	63	4,95	88
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,1	7,222	18,322	290	8,156	319
Компот из кураги	150	0,325	0,017	20,325	85	0,3	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	590	16,754	9,662	75,641	572	20,147	
Уплотненный полдник							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	120	12,2	8,8	9,4	195	1	277
Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,816	2,984	17,712	123	0	331
Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,084	0,014	7,116	45	1,835	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	470	20,23	16,998	85,928	643	2,835	
Итого за день:	1545	57,588	45,634	244,865	1806	30,201	
Итого за 10 дней:	15205	530	515	2436	17032	587	
Среднее за день:	1520,5	53	52	244	1703	59	