

Заведующий
Дошкольного

образовательного учреждения

Perceps

8/12



приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте 1,6 – 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения города Красноперекоска, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработок Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012 год
2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработок сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год
3. «Питание детей», Снитур М.И., Корешкова З.Т.

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	7	
	Яйца варенные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	6	
	Чай с молоком	0,150	2,65	2,33	11,31	77,00	394	
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00		
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90		
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,155	0,06	0,06	15,19	68,20	368	
Итого 2й завтрак		0,155	0,06	0,06	15,19	68,20		
Обед	Икра кабачковая (сезон)	0,030	0,03	1,41	1,71	21,24	31	сницур
	Борщ с капустой и картофелем	0,150	2,79	7,93	16,24	147,60	57	
	Оладьи из печени	0,080	14,15	8,68	3,04	151,50	98	сницур
	Рис припущенный	0,100	2,45	2,86	24,45	133,30	316	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,140	0,70	0,00	14,14	59,73	399	
	Хлеб белый	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
Итого за обед	Хлеб черныи	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44		
		0,542	23,14	21,71	78,22	610,22		
	Кондитерские изделия	0,030	1,90	5,40	19,80	135,00	55	
	Икра овощная/ Овощи свежие	0,030	0,44	0,06	1,44	9,00	282	
	Шницель рубленый	0,055	8,19	6,18	8,22	121,00	317	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	0,100	4,41	3,61	21,16	134,76	317	
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,77	31,21	393	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
Итого за Уплотненный полдник		0,375	14,22	10,37	42,99	323,37		
Итого за день			52,41	46,55	173,76	1345,69		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Суфле из творога	0,080	8,85	10,35	13,36	194,21	179г/цизур	
	Сыр яблочный	0,020	0,02	0,02	3,41	13,86	362	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6	
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00		
	Какао с молоком	0,150	3,06	2,66	13,18	89,17	397	
Итого за завтрак		0,280	14,83	16,41	41,79	391,04		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399	
Итого 2й завтрак		0,030	0,35	0,01	1,15	7,20		
Обед	Овощи соленные/Овощи свежие	0,160	1,60	2,49	11,00	76,35	51г/цизур/78	
	Суп овощной (сезон)/Суп картофельный вегетарианский	0,050	6,88	2,24	5,57	70,00	256	
	Комплеты рыбные любительские	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321	
	Компот из ягод	0,160	0,17	0,05	18,15	73,76	375	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44		
	Итого за обед	0,542	14,06	8,80	68,14	415,65		
	Крендель сахарный	0,050	3,54	6,57	27,87	185,00	460	
	Игра овощная сборная/Игра кабачковая	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34г/цизур	
	Рулет с луком и яйцом	0,055	6,84	5,64	5,38	99,92	295	
Уплотненный полдник	Каши рассыпчатая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313	
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	393	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
Итого за Уплотненный полдник		0,405	17,611	18,437	73,526	532,005		
Итого за день		1,392	47,320	43,646	200,124	1409,092		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Чай с молоком	0,150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого 2й завтрак		0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	
Обед	Икра свекольная/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	32
	Суп картофельный	0,150	19,10	27,33	15,57	385,01	77
	Комплеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	0,050	6,37	0,07	0,03	1,24	307
	Каша вязкая	0,100	2,75	0,11	0,50	0,65	168
	Кусель из плодов шиповника	0,140	0,17	0,08	19,26	78,40	381
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
		0,512	31,75	28,42	55,16	569,33	
Итого за обед		0,040	2,61	0,07	0,22	0,24	496
Уплотненный полдник	Коржики молочные	0,050	6,57	2,14	3,93	52,79	511
	Рыбная компота	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321
	Пюре картофельное	0,040	0,56	2,00	2,35	29,64	354
	Соус сметанный	0,150	0,09	0,03	77,70	0,60	393
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,03	77,70	0,60	
Итого за Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
		0,350	12,97	7,94	102,23	202,17	
Итого за день		1,382	64,052	54,511	200,742	1190,404	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	34
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	0,150	2,15	1,46	15,50	84,00	396
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за завтрак		0,343	11,55	11,55	39,10	310,04	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	Икра кабачковая(сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	31сницур
	Шти из свежих овощей	0,180	2,09	4,90	8,64	76,10	45сницур
	Жаркое по-домашнему	0,130	8,38	6,86	20,87	183,37	88сницур
	Компот из сухофруктов	0,140	0,31	0,01	19,44	79,10	376
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржачной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,522	14,09	14,24	69,42	459,31	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00	181
	Компот из свежих плодов	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	372
	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Кисель рыбные	0,060	8,18	2,51	3,34	68,25	271
	Каша вязкая	0,100	2,75	3,14	15,76	102,58	168
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,200	15,91	13,25	69,82	464,51	
Итого за день		1,230	42,376	39,040	195,001	1304,262	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	0,095	8,40	15,05	1,69	175,47	215
	Икра кабачковая (сезон)	0,040	0,32	1,88	2,28	28,32	31 снцсур
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за завтрак		0,308	10,917	20,017	20,469	309,604	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,155	0,65	0,65	15,82	71,04	368
Итого 2й завтрак		0,155	0,646	0,646	15,823	71,042	
Обед	Икра морковная/Овощи свежие	0,030	0,66	1,38	3,27	28,11	54
	Суп картофельный с клецками	0,160	1,34	2,15	7,77	55,84	85
	Фрикадельки мясные в соусе(35/35)	0,070	5,71	5,74	5,23	95,67	288
	Каша рассыпчатая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	Компот из свежих плодов	0,150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,552	16,58	14,27	78,58	512,16	
У плотненный полдник	Кекс "Детский"	0,050	2,91	9,13	25,01	194,00	489
	Вареники лепешки	0,110	11,38	15,59	18,84	265,91	170снцсур
	Соус молочный (сливочный)	0,040	0,78	1,80	5,30	40,60	351
	Кисло-молочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,38	91,00	401
Итого за У плотненный полдник		0,330	20,29	31,02	56,53	591,51	
Итого за день		1,345	48,434	65,960	171,399	1484,317	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	194	
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	7	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6	
	Чай с молоком	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	394	
	Хлеб пшеничный/Ватон	0,025	2,07	0,86	8,43	52,86		
Итого за завтрак		0,348	11,46	11,85	35,12	295,87		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399	
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40		
Обед	Икра овощная сборная/Икра кабачковая (сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34списур	
	Борщ	0,160	1,61	3,10	6,99	60,00	56	
	Зразы рыбные	0,060	8,06	4,00	9,03	104,00	265	
	Пюре картофельное	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321	
	Кисель из кураги	0,140	0,62	0,04	20,01	82,88	380	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44		
		0,532	15,66	12,81	70,12	459,12		
	Итого за обед		0,400	2,53	7,20	26,40	180,00	
		Кондитерские изделия						
У плотненный полдник	Овощи соевые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	282	
	Биточки рубленые	0,045	6,99	0,03	0,06	0,65	282	
	Биточки рубленые	0,045	2,58	1,83	11,59	73,13	282	
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
Итого за У плотненный полдник		0,280	13,65	9,58	51,37	319,59		
Итого за день		1,325	41,583	34,237	173,273	1144,977		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неселя 2									
День 2									
Завтрак	Пудинг из творога(запеченный)	0,130	19,68	13,99	31,64	330,20	235		
	Молоко сгущенное	0,020	1,83	1,63	3,02	34,00			
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00			
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6		
	Какао с молоком	0,150	3,15	2,72	12,96	89,00	397		
Итого за завтрак		0,330	27,56	21,71	59,46	547,00	638		
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,105	0,44	0,44	10,72	48,13	368		
Итого 2й завтрак		0,105	0,44	0,44	10,72	48,13			
Обед	Икра свекольная/Икра осетровая сборная	0,030	0,34	3,41	3,15	45,41	34стизур		
	Рассольник ленинградский	0,160	1,34	3,27	10,61	77,28	76		
	Оладьи из печени	0,085	65,54	9,22	3,20	160,97	98стизур		
	Картофель отварной	0,100	1,91	2,88	15,35	94,90	318		
	Компот из свежих плодов	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	372		
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40			
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44			
	Итого за обед		0,577	72,27	19,73	70,06	553,49		
	Уплотненный полдник	Розатик с повидлом	0,050	3,07	2,36	25,31	134,94	200стизур	
		Овощи соленые/Овощи свежие	0,050	0,58	0,01	1,92	12,00		
Комплеты с яблоками		0,050	6,81	5,69	5,16	99,16	283		
Каша рассыпчатая		0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313		
Чай с лимоном		0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393		
Итого за Уплотненный полдник		0,410	17,389	12,630	70,321	467,219			
Итого за день		1,422	117,656	54,509	210,562	1615,829			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Суп молочный	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	7
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Чай с молоком	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	394
Итого за завтрак		0,360	12,58	12,47	39,42	324,35	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	399
Итого 2й завтрак		0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	
Обед	Овощи соленные/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Шу из свежей капусты с картофелем (сметаной)	0,180	1,25	3,52	6,11	61,02	67
	Плов из птицы	0,140	14,31	13,13	23,79	270,67	304
	Кисель из кураги	0,150	0,69	0,05	21,44	88,80	380
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за обед	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
		0,542	19,623	17,517	71,133	524,527	
	Бисквитный рулет с повидлом	0,050	3,50	2,78	31,78	168,89	202Синизур
	Компот из плодов или ягод свежих	0,170	0,14	0,14	20,30	82,96	375
	Икра кабачковая(сезон)	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86	31Синизур
Уплотнительный подлик	Рыба тушеная с овощами	0,100	9,57	4,82	2,57	91,67	247
	Пюре картофельное	0,100	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотнительный подлик		0,470	16,950	13,953	76,467	503,431	
Итого за день		1,547	50,023	43,934	204,694	1426,971	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Кофейный напиток с молоком	0,150	2,38	2,01	11,97	75,83	395
Итого за завтрак		0,370	14,707	14,090	38,017	342,733	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,105	0,42	0,42	10,29	46,20	368
Итого 2й завтрак		0,105	0,42	0,42	10,29	46,20	
Обед	Икра морковная/Овощи свежие	0,050	1,10	2,30	5,44	46,85	54
	Суп с рыбой/мари консервации	0,180	6,19	6,05	10,32	120,42	87
	Голубцы капустные	0,130	4,04	8,81	58,79	153,26	90сницур
	Компот из сухофруктов	0,150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за обед	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Уплотненный подзакус	Кондитерские изделия	0,552	14,680	17,996	114,015	502,116	
	Икра кабачковая(сезон)	0,036	2,28	6,48	23,76	162,00	
	Зразы картофельные с мясом	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	31сницур
	Чай с лимоном	0,120	9,41	7,77	22,23	200,78	95 сницур
	Хлеб пшеничный	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
Итого за Уплотненный подзакус	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за день		1,403	43,007	48,920	223,854	1342,589	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 5								
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6	
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00		
	Чай с молоком	0,170	2,52	2,21	13,52	84,06	394	
Итого за завтрак		0,350	9,774	9,691	39,285	287,956		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	401	
Итого 2й завтрак		0,150	4,35	3,75	6,00	75,00		
Обед	Овощи соевые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20		
	Суп картофельный с крупой	0,150	1,51	1,67	10,20	61,95	80	
	Бифстеговые	0,050	5,95	7,25	3,07	102,60	78снцур	
	Макаронные изделия отварные с маслом	0,100	3,66	2,81	17,85	110,00	205	
	Компот из свежих плодов	0,150	0,12	0,12	17,91	73,20	372	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44		
	Итого за обед		0,522	14,610	12,674	68,820	451,790	
Уплотненный подлик	Кеке творожный	0,050	4,71	7,42	25,03	186,00	488	
	Икра овощная/Икра кабачковая (сезон)	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34Снцур	
	Пудинг из говядины	0,050	11,75	3,87	0,55	83,75	290	
	Картофель в молоке	0,100	2,35	2,48	13,16	84,40	319	
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40		
Итого за Уплотненный подлик		0,390	20,300	15,935	52,730	436,671		
Итого за день		1,412	49,034	42,046	166,835	1251,416		
Среднее значение за период			55,59	47,33	192,02	1351,55		

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания



О.И.О. Жайра