

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №36 г. Ижевск»
Заведующий МБДОУ № 36 г. Ижевск
Александрова Н.Ю.
Ижевск



К.А. Чернов

воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10 часов)
День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	

Завтрак

210	омлет натуральный	100	8,09	14,4	1,58	168,00	0,1
75	Икра кабачковая	40	0,90	4,05	0,00	43,20	2,52
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54,00	0,3
	Итого	350	11,02	18,84	22,43	311,61	2,92

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
294	котлета куриная	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,54	3,74	16,06	111,1	
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	15	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	15	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	520	18,76	20,03	66,9	536,14	6,495

Полдник

421	Сдоба обыкновенная	50	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	200	8,04	5,03	49,48	277,89	0,87
	Всего на день	1170	38,32	43,9	148,91	1171,64	50,285

День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0
1	бутерброд с маслом и сыром 30/5/5	40	2,07	6,56	13,03	119	0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	370	6,39	11,32	38,05	244,6	2,83

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

139	зеленый горошек	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
277	гуляш из отварного мяса	60	10,1	12,45	6,4	177	0,5
305	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	545	17,61	25,77	79,94	596,77	8,61

Полдник

327	повидло яблочное	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
223	запеканка из творога	70	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	240	15,66	25,99	42,72	404,43	0,37
	Всего на день	1255	40,06	63,48	170,51	1289,8	21,81

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			ккал	С
1	2	3	4	5	6		7		8
Завтрак									
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49		195,6		0,42
по сбор.	кондитерское изделие	30	2,5	3,94	28,9		127,6		0,48
701	хлеб пшеничный	30	1,2	0,33	4,90		30,94		0
379	кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,96		75,45		
	Итого	360	12,66	13,11	72,25		429,59		0,9
2-ой Завтрак									
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1		46		40
	Итого	100	0,5	0	10,1		46		40
Обед									
52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50		28,17		2,85
103	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18		83,25		4,95
274	котлета из свинины	50	6,8	22,8	0,00		233,00		0
128	Картофель отварной	110	2,76	8,13	16,07		153,57		0,7
360	кисель из сока	150	0,05	0,03	17,28		83,70		1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,20		39,20		0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,90		30,94		0
	Итого	530	14,54	35,26	63,13		651,83		9,85
Полдник									
386	кисломолочный продукт (кефир)	150	4,2	4,8	6,15		87,75		0
	Оладьи со сгущенным молоком	60	4,05	3,26	35,5		121,5		
	Итого	210	8,25	8,06	41,65		209,25		0
	Всего на день	1200	35,95	56,43	187,13		1336,67		50,75

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У				
			4	5	6		ккал	с	8
1	2	3					7		
Завтрак									
182	каша жидкая молочная манная	150	5,4	9,3	17,3		203,6		0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0		36		0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35		46,41		0
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24		45		0,3
	Итого	350	10,02	12,65	35,89		331,01		0,76
2-ой Завтрак									
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		47		10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8		47		10
Обед									
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51		3		1,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15		63,3		5,34
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07		153,57		0,7
234	рыба под маринадом	70	7,31	3,43	5,65		80,53		0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91		85,95		0,675
702	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25		49		0
701	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12		38,67		0
	Итого	555	15,28	16,99	67,08		579,26		8,535
Полдник									
	кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5		121,5		
385	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55		85		2,47
	Итого	200	8,62	7,33	43,05		206,5		2,47
	Всего на день	1205	34,32	37,37	155,82		1163,77		21,765

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,22	4,99	12,9	203,6	0,42
1	бутерброд с маслом	40	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	370	10,31	11,31	38,522	429,6	1,572

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	капуста квашеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
203	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	
278	Тефтели (вариант 2)	50	8,69	5,7	6,45	107,3	3,36
332	соус сметанный с томатом	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	560	18,41	14,33	82,64	534,93	11,54

Полдник

218	булочка веснушка	50	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	210	15,33	11,06	36,14	303,05	0,49
	Всего на день	1240	44,55	36,7	167,402	1313,58	53,602

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
226к	каша пшеница молочная	150	7,54	11,18	30,29	257,4	
741л	яйцо вареное	45	5,9	3,2	18,7	128	0,48
	Икра кабачковая	40					
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
377	чай с сахаром	160	0,12	0,02	10,2	41	0,3
	Итого	420	15,06	14,81	65,31	465,07	0,78
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,1	10,8	69,75	2,33
291	плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5	0,45
645л	кисель из сока	150	0	0	24,6	96	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	530	17,51	25,29	67,73	569,92	5,18
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
378	молоко кипяченое	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	200	6,27	5,43	47,43	182,25	0
	Всего на день	1250	39,34	45,53	190,57	1263,24	45,96

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		ккал	(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3		0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36		0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41		
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45		0,3
	Итого	355	8,26	11	42,455	306,71		0,76
2-ой Завтрак								
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Обед								
52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17		2,85
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,5	5,12	8,16	84,6		5,88
268	шницель	50	7,95	7,2	8	130,5		0,05
128	картофель отварной	110	2,76	8,13	16,07	153,57		0,7
332	Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76		0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95		0,675
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49		0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		0
	Итого	560	16,26	24,1	73,43	587,22		10,225
Полдник								
327	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3		0,07
223	запеканка из творога	60	12,6	22,49	25,76	323,38		0,3
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00		2,83
	Итого	230	17,32	28,21	44,76	472,43		3,2
	Всего на день	1245	41,83	62,66	169,025	1396,6		24,115

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42	
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0	
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17	
	Итого	365	9,66	12,405	51,155	373,39	0,59	

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40	

Обед

75	винегрет	30	0,42	0,018	2,04	37,2	4,86	
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 15	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	
262К	Запеканка из печени с рисом	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48	
302	Каша гречневая	110	6,08	6,56	27,4	192,5	0	
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55	
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	
	Итого	545	17,42	15,39	76,14	525,57	14,37	

Полдник

583к	пирожок с яблоком	70	9,5	5,5	24,9	188	0,03	
386	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0	
	Итого	220	13,7	10,3	31,05	275,75	0,03	
	Всего на день	1230	41,28	38,095	168,445	1220,71	54,99	

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	масло	150	3,29	6,20	23,14	125,83	0,42
2	бублик с маслом и сыром	40	1,96	3,17	22,77	127,64	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого	350	5,37	9,39	56,11	294,47	3,73

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

75	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
334к	Рагу из курицы	150	9,3	10,6	13,35	187,5	8,74
645л	кисель из сока	150	0	0	24,6	96	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	530	136,14	136,173	612,725	4154,63	140,83

Полдник

	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	200	7,11	5,92	48,68	210,66	0,72
	Всего на день	1 180	155,54	155,17	724,03	4 787,00	154,59

День 10

№ рец. по сбор.		вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							

183	каша овсяная молочная из 1-го сорта овсяной крупы	130	0,0	0,04	20,49	195,0	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	365	8,98	10,715	54,815	353,15	0,72

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
239	тефтели рыбные	50	6,2	5,4	8,01	122	4,7
331	соус с томатом	20	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	550	13,86	18,02	72,59	623,5	13,705

Полдник

406	ватрушка с творогом	50	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	200	13,63	9,21	45,39	290,9	0,03
	Всего на день	1215	30,45	34,655	186,185	1233,31	55,145
	Всего за 10 дней	12 190	378	435	1 750	12 621	414
	Средний суточный рацион	1244	38,4	43,5	175,3	1291	43,4

Норма по СанПин 75%+- 5%	29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
--------------------------	-----------	-----------	-------------	----------

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г