



Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.
М.А. Косолапов

М.В.Повечерова

Заведующий МБДОУ № 4

МБДОУ
№4 г.Шахты

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

День 1

№ реч. 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

210	омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58		168		0,1
121	Икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4		49,33		0,04
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0		36		0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35		46,41		0
411 ТУ	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5		54		0,3
	Итого	350	13,24	20,34	25,83		353,74		0,48

2-ой Завтрак

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

Обед

107/70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51		3		1,05
149	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92		88,95		4,27
277	гуляш	50	7,45	5,7	6,45		107,5		3,37
181	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	6,95	35,7		252,5		
1	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91		85,95		0,675
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2		39,2		0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9		30,94		0
	Итого	530	19,87	16,49	86,59		608,04		9,365

Полдник

431	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3		188,73		0,15
413 ТУ	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18		89,16		0,72
	Итого	220	8,04	5,03	49,48		277,89		0,87
	Всего на день	1200	41,65	41,86	172		1285,67		50,715

День 2

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

Завтрак

171	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0
100	бургер с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	0
412 ТУ	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	365	6,39	11,32	38,05	244,6	2,83

2-ой Завтрак

118	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

136	морковь припущенная салат	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
133/4	Борщ с капустой и картофелем	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
417	котлеты рубленые из птицы	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5
419	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
451	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
394 ТУ	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	555	17,91	26,837	79,43	612,59	7,63

Полдник

449	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
319	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
507	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	270	15,66	25,99	42,72	404,43	0,37
	Всего на день	1290	40,36	64,547	170	1305,62	20,83

День 3

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

Завтрак

199 ТУ	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,96	75,45	
	Итого	345	11,46	12,78	67,35	398,65	0,9

2-ой Завтрак

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

Обед

43	салат карт.с луком	30	0,9	4,3	8,5	75	3,75
140	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
377	голубцы с мясом (ленивые)	180	23,68	33,78	78,42	107,28	1,62
520	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	550	29,13	40,59	131,48	419,37	11,67

Полдник

535	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
457 ТУ	булочка "Российская"	50	1,95	2	1,5	18,2	0,03
	Итого	200	6,15		7,65	105,95	0,03
	Всего на день	1195	47,24	53,37	216,58	969,97	52,6

День 4

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

Завтрак

272	каша жидкая молочная овсяная	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
411 TV	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

118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

78	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
310	Картофель отварной	110	2,31	4,95	16,06	119,9	10,4
248	Котлета рыбная	50	7,31	3,43	5,65	80,53	0,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
1	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
115	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	565	15,01	14,97	68,92	564,58	18,865

Полдник

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,2	263,63	0
534	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85	2,47
	Итого	250	11,6	11,02	50,75	348,63	2,47
	Всего на день	1265	37,03	39,04	165,36	1291,22	32,095

День 5

№ 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								
189	каша жидкая молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	0,42	
100	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0	
416 ТУ	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152	
	Итого	365	10,31	11,31	38,522	429,6	1,572	
2-ой Завтрак								
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40	
Обед								
17	Салат из квашеной капусты	30	0,5	1,99	2,1	18,8	1,68	
138	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	3	67,8	5,88	
297	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137		
	Тефтели мясные	50	8,69	5,7	6,45	107,3	3,36	
394	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55	
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	
	Итого	540	18,1	14,27	73,24	518,17	11,47	
Полдник								
331/451	вареники ленивые со сметанным соусом 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19	
411 ТУ	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3	
	Итого	275	15,33	11,06	36,14	303,05	0,49	
	Всего на день	1280	44,24	36,64	158,002	1296,82	53,532	

День 6

№ 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								
	макароны отварные с маслом, сахаром	130	6,97	7,66	18,63	182		
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6		0,48
412 ТУ	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		0,3
	Итого	355	9,59	11,62	57,73	350,6		0,78
2-ой Завтрак								
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46		40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46		40
Обед								
422	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,5	28,17		2,85
146	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,1	10,8	69,75		2,33
411	плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5		0,45
520	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7		1,35
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49		0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		0
	Итого	530	17,75	27,11	62,4	582,79		6,98
Полдник								
452 ТУ	булочка "Российская"	60	1,95	4,81	29,22	177		0
507	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75		0
	Итого	210	4,17	6,98	41,15	237,75		0
	Всего на день	1195	32,01	45,71	171,38	1217,14		47,76

День 7

№ 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								
248	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3		0,42
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36		0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41		
411 ТУ	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								
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Обед								
136	морковь припущенная салат	30	0,42	1,077	0,42	19,8		0,69
133/4	борщ с капустой и картофелем	150	1,5	5,12	8,16	84,6		5,88
299	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,2	8	130,5		0,05
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57		0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95		0,675
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49		0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		0
	Итого	540	15,84	22,307	69,93	562,09		7,995
Полдник								
449	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3		0,07
319	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38		0,3
535	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75		0
	Итого	270	17,2	28,19	34,56	431,43		0,37
	Всего на день	1265	41,7	61,897	156,745	1347,23		19,125

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
199 ТУ	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42
100	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							
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
43	салат карт.с луком	30	0,9	0,85	1,95	17,5	
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
	Запеканка из печени с рисом	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48
330	Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
394 ТУ	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	455	12,65	10,73	52,11	367,33	14,44
Полдник							
440 ТУ	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
411 ТУ	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	235	4,82	1,77	52,91	246	0,33
	Всего на день	1155	27,63	24,905	166,275	1032,72	55,36

День 9

№ 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								
272	каша жидкая молочная овсяная	150	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42	
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	
412 ТУ	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	375	8,56	14,54	58,12	403,72	3,73	
2-ой Завтрак								
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед								
107/70	овощи по сезону	30	0,5	0,012	4,05	2,4	50	
139	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95	
	Зразы рубленные	50	9,2	11,9	12,4	190,12	8,74	
419	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0	
520	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	
	Итого	540	16,69	22,252	83,46	574,87	65,04	
Полдник								
226/449	Лапшевник со сметаной 100/15	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	
507	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0	
	Итого	265	13,63	9,21	45,39	290,9	0,03	
	Всего на день	1 280	39,28	46,40	196,77	1 316,49	78,80	

День 10

№ рец. по сбор.	2	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		с	8
1		3	4	5	6	7		
Завтрак								
199 ТУ	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6		0,42
100	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55		0
411 ТУ	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								
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46		40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46		40
Обед								
221	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8		1,68
138	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8		5,88
297	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137		0
239	тефтели рыбные	50	6,2	5,4	8,01	122		4,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24		0,07
390 ТУ	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95		0,675
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2		0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94		0
	Итого	560	14,92	13,94	77,84	606,93		13,005
Полдник								
15/609	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5		
416 ТУ	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	1225	31,51	30,575	191,435	1216,74		54,445
	Всего за 10 дней	12 350	383	435	1 765	12 280		465
	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