

Примерное двухнедельное меню для возрастной категории с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 8-10 часов. В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов на осенне - зимний период.

Утверждаю  
 Директор МОУ СОШ  
 с. Ильинское  
 Григорьева О.Л.



Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	до 3-х лет					с 3-х до 7 лет						
			масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
				<b>1 день</b>						<b>1 день</b>				
				<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>				
		Каша жидкая молочная												
Ижевск 2013	111	манная с маслом	150/5	2,40	3,81	16,05	10,8	0	200/5	3,20	5,08	21,4	144	0
Ижевск 2013	296	Какао с молоком	150	4,72	4,08	19,44	133,5	1,8	200	7,34	3,19	15,82	107	1,43
Ижевск 2013	5	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2,55	0,48	11,1	59	0	30	3,4	0,64	14,8	79	0
		Итого за день		9,75	15,62	46,72	269,3	1,2		14,02	16,16	52,15	396,00	1,43
				<b>Завтрак 2</b>						<b>Завтрак 2</b>				
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	200	0,9		18,18	76	3,6
				<b>Обед</b>						<b>Обед</b>				
Ижевск 2013	38	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,56	2,44	4,58	38,8	3,4	60	0,84	3,66	6,66	58,2	5,1
Ижевск 2013	64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,69	10,29	62,65	4,95	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6
		Каша рассыпчатая												

		Обед						Обед					
Ижевск 2013	38 Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,56	2,44	4,58	38,8	3,4	60	0,84	3,66	6,86	58,2	5,1
Ижевск 2013	64 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,69	10,29	62,85	4,95	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,8
Ижевск 2013	181 Каша рассыпчатая	60	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58	80	9.84	8.02	7.16	39.13	0.8
Ижевск 2013	253 Котлета из говядины	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
	Компот из сушеных фруктов(курага)	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Хлеб ржаной		20.3	14.635	62.75	569.53	9.23		27	19.98	89.32	673.73	12.9
		Полдник						Полдник					
Ижевск 2013	283 Ватрушка с творогом	60	2.76	1.64	8.75	60.6	0.012	90	4.16	2.47	13.12	90.9	0.018
Ижевск 2013	262 Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
	Итого за день		2.83	1.65	15.85	89.6	1.432		4.28	2.49	23.32	131.9	2.848
		2 день						2 день					
		Завтрак						Завтрак					
Ижевск 2013	111 Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	2.74	2.86	16.8	102.6		200/5	5.48	5.72	33.6	105.2	0
Ижевск 2013	264 Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	6 Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		9.95	8.3	38.53	267.6	0.987		15.21	13.2	62.76	329.2	1.28
		Завтрак 2						Завтрак 2					
Ижевск 2013	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		Обед						Обед					
Ижевск 2013	13 Салат из белокочанной капусты	40	1.13	3.25	6.27	60.4	17.1	60	1.69	4.85	9.4	90.6	25.6
Ижевск 2013	63 Пуштыё шйт (удмуртское блюдо)	150	3.45	2.4	7.35	64.5	7.2	200	4.6	3.2	9.8	86	9.6
Ижевск 2013	211 Рис припущенный	120	2.9	3.44	29.36	159.6		150	3.6	4.3	36.7	199.5	0
Ижевск 2013	203 Биточки из птицы	60	8.89	9.26	5.95	143	0.3	80	11.93	12.13	7.23	194	0.4
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов(сухофрукты)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.2
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		20.38	19.045	87.38	604	24.9		27.13	25.42	119.31	822.7	35.8
		Полдник						Полдник					
Ижевск 2013	276 повидлом	60\5	4.33	7.24	25.93	186	0.21	120\10	8.66	14.87	51.86	372	0.42





Ижевск 2013	146	молоком сгущенным	50\15	7.61	5.25	11.78	125	0.09	100\30	15.21	9.8	23.55	243	0.19
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Итого за день		7.68	5.26	18.88	154	1.51		15.33	9.82	33.75	284	3.02
		<b>6 день</b>												
		<b>Завтрак</b>												
Ижевск 2013		Каша вязкая молочная												
	106	ячневая с маслом	150\5	0.31	3.79	24.49	144.37	0	200\5	4.12	5.06	32.66	192.5	0
Ижевск 2013	264	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	5	порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		5.28	13.52	46.35	339.37	0.98		10.45	15.36	61.95	428.5	1.17
		<b>Завтрак 2</b>												
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6
		<b>Обед</b>												
Ижевск 201	12	Салат из зеленого горошка	40	11.93	2.07	2.5	125.4	16.5	60	17.89	7.78	3.75	50.16	6.6
Иж	52	Борщ с капустой и картоф.	150	1.095	2.94	7.65	61.5	6.16	200	1.46	3.92	10.2	82	8.22
Ижевск 201	106	Каша вязкая перловая	120	2.46	3.19	17.52	108	0	150	3.075	3.99	21.9	135	0
Ижевск 201	177	Гуляш из отварного мяса	60	15.42	12.41	3.96	189	0.6	80	20.63	16.3	5.24	250	1.11
		Компот из сушеных												
Ижевск 2013	253	фруктов(курага)	150	0.22	0.01	13.88	57	0.2	200	0.22	0.01	13.88	57	0.2
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		34.805	21.3	63.14	631.9	23.46		48.145	32.92	83.39	712.76	16.13
		<b>Полдник</b>												
Ижевск 201	131	Омлет натур.с маслом	80	7.21	10.01	1.79	125	0.39	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Итого за день		9.83	10.5	19.99	213	1.81		12.53	13.17	27.24	276.25	3.32
		<b>7 день</b>												
		<b>Завтрак</b>												
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная												
	111	пшеничная с маслом	150/5	2.74	2.86	16.8	102.6		200/5	5.48	5.72	33.6	105.2	0
Ижевск 2013	261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
Ижевск 2013	6	Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0

	Итого за день		7.65	6.31	34.89	225.6	0.027		12.42	10.81	58.39	278.2	0.14
		<b>Завтрак 2</b>										<b>Завтрак 2</b>	
Ижевск 2013	банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		<b>Обед</b>										<b>Обед</b>	
Ижевск 2013	16 (удм.блюдо)	40	0.72	2	3.19	33.6	7.9	60	1.08	3	4.8	50.41	11.85
Ижевск 2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.36	1.81	9.4	67.35	6.7	200	4.48	2.42	12.54	89.8	8.94
Ижевск 2013	200 Плов из птицы	150	16	14.78	26.76	304	0.41	200	21.47	19.69	35.69	406	1.01
Ижевск 2013	251.253 Компот из св.яблок с изюмом	150	0.45	0.135	38.73	157.5	1.59	200	0.6	0.18	51.64	210	2.12
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		24.21	19.405	95.71	653.45	16.6		32.5	26.21	133.09	894.81	23.92
		<b>Полдник</b>										<b>Полдник</b>	
Ижевск 201	288 Кокрок с картофелем(удм.бл	60	1.77	0.34	10.65	78.6	4.21	90	2.65	5.17	15.97	117.9	2.53
Ижевск 201	269 Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Итого за день		6.35	4.42	18.23	163.6	6.26		8.13	10.05	25.04	219.9	4.99
		<b>8 день</b>										<b>8 день</b>	
		<b>Завтрак</b>										<b>Завтрак</b>	
Ижевск 2013	111 Каша жидкая молочная манная с маслом	150/5	2.40	3.81	16.05	10.8	0	200/5	3.20	5.08	21.4	144	0
Ижевск 2013	266 Какао с молоком	150	4.72	4.08	19.44	133.5	1.8	200	7.34	3.19	15.82	107	1.43
Ижевск 2013	130 Яйцо отварное	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		14.77	12.97	46.89	266.3	1.8		19.04	13.51	52.32	393	1.43
		<b>Завтрак 2</b>										<b>Завтрак 2</b>	
Ижевск 2013	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		<b>Обед</b>										<b>Обед</b>	
Ижевск 2013	17 Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0.49	2.04	4.47	36.04	6.75	60	0.73	3.06	6.7	54.06	10.12
Ижевск 201	66 Нугылишyd (удм.блюдо)	150	3.3	1.92	16.5	89.28	3.45	200	4.4	2.56	22	119.04	4.6
Ижевск 2013	216 Пюре кatroфельное	120	2.44	3.84	16.36	110.4	14.53	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16
Ижевск 201	170 Зразы рыбные с яйцом	60	8.06	4	9.03	104	1.37	80	10.77	5.32	12.1	139	1.82
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов(сухофрукты)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.2
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0

	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		18.3	12.495	84.81	516.22	26.4		24.27	16.68	117.42	702.7	34.9
		<b>Полдник</b>										<b>Полдник</b>	
Ижевск 201	283 Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.82	190.28	0.068	90	5.73	3.83	56.72	285.43	0.1
Ижевск 2013	261 Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Итого за день		3.86	2.56	44.81	218.28	0.088		5.79	3.85	66.71	325.43	0.13
		<b>9 день</b>										<b>9 день</b>	
		<b>Завтрак</b>										<b>Завтрак</b>	
Ижевск 2013	106 Каша вязкая молочная гречневая с маслом	150\5	4.36	4.54	24.22	155.62	0	200	5.82	6.06	32.3	207.5	0
Ижевск 2013	264 Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	6 Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		11.57	9.98	45.95	320.62	0.987		15.55	13.54	61.46	431.5	1.28
		<b>Завтрак 2</b>										<b>Завтрак 2</b>	
Ижевск 2013	банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		<b>Обед</b>										<b>Обед</b>	
Ижевск 201	35 Салат из свеклы и моркови	40	0.57	4	3.47	52.26	3.64	60	0.85	60.12	5.21	78.4	5.46
Ижевск 2013	65 Суп картофельный с клецкам	150	1.26	2.01	7.28	52.35	3.45	200	1.68	2.68	9.7	69.8	4.6
Ижевск 201	87 Рагу из овощей	120	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	150	2.67	4.82	12.19	104	17.2
Ижевск 201	188 Тефтели мясные(2-ой вариант)	60	8.83	6.24	10.3	133	0.45	80	10.91	12.53	13.79	212	0.61
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		16.9	16.985	69.66	500.78	22.17		21.42	81.09	97.07	716.8	28.27
		<b>Полдник</b>										<b>Полдник</b>	
Ижевск 201	284 Крендель сахарный	60	3.54	6.57	27.87	185	0	90	3.54	0.57	27.87	185	0
Ижевск 2013	270 кисломолочн.напиток	150	4.5	1.5	6	56	1.2	200	6	2	8	74.4	1.6
	Итого за день		8.04	8.07	33.87	241	1.2		9.54	2.57	35.87	259.4	1.6
		<b>10 день</b>										<b>10 день</b>	
		<b>Завтрак</b>										<b>Завтрак</b>	
Ижевск 2013	111 Каша жидкая молочная "Геркулес"с маслом	150\5	2.85	5.01	14.28	114	0	200\5	3.8	6.68	19.04	152	0

Ижевск 2013	263	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03	
Ижевск 2013	5	порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0	
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0	
		Итого за день		8.13	15.07	36.82	316	0.02		10.24	20.42	49.87	395.89	0.03	
				<b>Завтрак 2</b>							<b>Завтрак 2</b>				
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6	
				<b>Обед</b>							<b>Обед</b>				
Ижевск 201	44	Салат "Космос" удм.блюдо	40	2.35	5.85	2.3	71.62	18.48	60	3.52	8.77	45.6	107.44	27.72	
Ижевск 201	55	Щи из свежей капусты	150	1.02	2.89	4	46.2	12.01	200	1.36	3.86	5.34	61.6	16.02	
Ижевск 2013	212	Макароны отварные	120	4.42	3.72	21.16	134.4	0	150	7.36	6.2	35.26	224	0	
Ижевск 201	163	Котлеты рыбные	60	6.83	3.81	24.8	99.75	0.37	80	7.8	4.35	28.3	114	0.42	
Ижевск 2013	251	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72	1.29	200	0.16	0.16	23.88	96	1.72	
Ижевск 2013		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0	
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0	
		Итого за день		18.42	17.07	87.8	514.97	32.15		25.07	24.26	166.8	741.64	45.88	
				<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>				
Ижевск 201	151	Оладьи из творога	50\20	6.65	5.3	11.52	122	0.15	100\30	13.98	9.71	22.42	233	0.3	
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
		Итого за день		6.72	5.31	18.62	151	1.57		14.1	9.73	32.62	274	3.13	



но  
СОШ  
ре  
а О.Л.

витамины  
, мг  
С

0  
1,43  
0  
0  
1,43  
3,6  
5,1  
6,6

5,1

6,6







