

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОВУ «Детский сад №20

«Капитошка»

09.04.2017г.

Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 1-3 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
286	Чай с сахаром (или кофейный напиток)	150	0,16	0	11,03	42
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие (сок или напиток из св.апельсин)	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
88, 24, 28, 29, 92	Салат из свеклы с чесноком (или маслом, икра из свеклы или моркови, салат из свеклы и моркови)	30	0,47	3	5,39	40,1
136	Суп картоф.с крупой(или рыбн.консервами)	150	4,38	5,11	14,64	117,3
416, 423 482, 215	Капуста, тушеная (с мясным фаршем, макароны отварные, бобовые)	120	0,65	4,21	19,78	100,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
320, 137	Картофель, запечен.в сметанном соусе (рагу из овощей, картофельное пюре с селедкой)	120	8,01	5,22	19,62	133,1
313.695	Булочка Дорожная (Ватрушка, печенье, пряник, вафли)	50	3,55	7,48	30,42	195,4
645	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		26,684	35,63	208,12	1170,6
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
52, 53	Суп мол.с крупой (или макарон. изделиями)	150	3,72	4,66	14,95	113,3
3	Какао с молоком (или кофейный напиток , чай с сахаром)	150	2,66	2,8	15,14	93,2
262	Бутерброд с маслом (или с сыром)	50	3,741	8,9	14,96	160,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт (или напиток кисломол. Снежок, сок фруктовый)	120	4,2	4,5	25,5	103,2
	<i>Обед</i>					
31,32	Салат картоф.с сол.огурцом (или с зел.горошком ,салат картофельный)	30	0,56	1,52	4,27	31,5
110	Борщ со св.капустой и со сметаной с мясом (или свекольник)	150/5	1,26	4,03	13,98	83,1
	Котлеты (или тефтели) рыбные любительские (или рыба припущенная в молоке или с овощами)	60	10,12	5,35	4,84	104,28
325	Картофельное пюре (рис припущенный, макарон.изд. каша рассыпчатая)	120	2,59	4,14	21,22	127,6
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
588	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	80	13,94	3,67	17,14	155,4
	Соус мол.сладкий (или сгущенное молоко)	30	0,57	1,61	4,11	32,2
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		79,944	41,6	192,16	1005,28

	3 день						
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет)		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом (и повидлом)		55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай		150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие (или сок)		100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>						
37	Винегрет овощной (салат из св.капусты)		30	0,53	2,01	3,39	31
135	Суп картоф.с мясными фрикадельками (или клецками)		150/10	3,85	3,02	14,32	95,5
645,439,	Плов из отварной птицы (или рагу из птицы)		60/120	31,19	24,42	38,3	486,36
588	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>						
132, 262	Омлет(или каша жидкая молочная с маслом)		80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожки,печенье(со свежей капустой , или картофелем,или коржик молочный, или вафли)		50	2,78	3,6	19,63	114,4
	Чай с сахаром		150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО			55,874	53,1	198	1444,12
	4 день						
	<i>Завтрак</i>						
	Суп молочный с крупой (или макарон.изд.)		150	3,72	4,66	14,95	113,3
	Бутерброд с маслом		30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
	Кофейный напиток (или чай с сахаром)		150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие (или сок, или кисель из облепихи)		100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>						
9, 27	Икра морковная(или свеклы ,или салат из свеклы и моркови)		30	0,65	2	7,04	37,2
138	Суп картоф.с бобовыми с мясом		150	3,57	3,23	14,44	95,9
191	Котлеты (или тефтели) из говядины		60	9,88	7,16	9,9	141,5
482	Каша рассыпчатая (или макароны отварные,рис припущенный)		120	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>						
118	Каша молочная жидкая манная с маслом(или с изюмом)		123	3,89	4,64	28,39	164,3
550	Пряник (или печенье,или гренки)		50	2,4	1,4	38,85	168
300	Чай с сахаром		150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО			33,92	35,12	248,06	1401,0
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Чай с сахаром (или молоком)		150	0,16	0	11,03	42
295	Бутерброд с маслом (или сыром)		50	37,41	8,9	14,96	160,9
	<i>2 завтрак</i>						
	Сок (или фрукты свежие)		100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>						
83							
129	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом		150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
180	Гуляш (или бефстроганов из отварной говядины)		60/60	18,65	15,41	4,26	299,3
472	Картофельное пюре (или каша рассыпчатая)		120	2,59	4,14	21,22	127,6
1041, 588	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>						
154,469	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые)		80	14,61	2,21	17,6	146,4
337	Вафли,печенье		20	1,36	12,08	25,88	106
300	Чай с сахаром		150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9

	ИТОГО		83,534	53,03	205,85	1431,8
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
52	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом (или с сыром)	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
	(Или яйцо вареное)					
295	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок (или фрукты свежие,или напиток из св.апельсин)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
28,26 ,29,24	Салат из свеклы с чесноком (или маслом,или свеклы и моркови)	30	0,47	3	5,39	40,1
132	Суп из овощей с мясом (или щи со св .капусты)	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1
201	Тефтели из говядины паровые(или котлеты, или голубцы ленивые)	60	10,04	6,66	4,74	117,84
553, 550	Соус красный основной(или сметанный)	30	0,23	0,62	2,19	14,2
469	Макароны отварные (или каша рассыпчатая,или бобовые)	120	4,39	3,84	31,62	170,9
881	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
345	Катофель ,запеченный в сметанном соусе (или рагу овощное ,или рис с овощами)	120	8,01	5,22	19,62	133,1
	Вафли (или гренки в яично-молочной смеси)	20	1,36	12,08	25,88	106
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
286	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		35,844	46,16	227,86	1261,74
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	<i>2 завтрак</i>					
	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт,или сок фруктовый)	120	4,2	4,5	25,5	103,2
	<i>Обед</i>					
32,31	Салат картоф.с сол.огурцом (или с зел.горошком)	30	0,56	1,52	4,27	31,5
186,224	Суп по-домашнему (или с фрикадельками)	150/36	4,6	3,56	12,93	98,48
309	Рыба.тушенная с овощами(или припущенная в молоке, или котлеты рыбные)	60/40	15,72	7,22	4,01	140,5
472	Каша рассыпчатая (или картофельное пюре)	120	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292,469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	80	12,6	0,91	13,6	112
550	Соус мол.сладкий (или сгущенное молоко)	30	0,57	1,61	4,11	32,2
1044	Печенье (или пряник)	20	2,25	3,54	22,29	62,4
	Чай с сахаром (или кисель из облепихи)	150	0,16	0	11,03	0,9
	ИТОГО		55,564	38,87	223,79	1298,88
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп мол.с марон.изд .(или крупой, или омлет)	150	4,52	5,97	19,24	144,4
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток (или какао с молоком, или чай с сахаром)	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
93	Винегрет овощной (или салат из св.капусты с морковью, или яблоком)	30	0,53	2,01	3,39	31
213	Суп картофельный с клецками (или с бобовыми)	150	2,41	3,14	16,2	97,4
439	Суфле из птицы (или котлеты из кур,или плов из отварной птицы)	60	14,88	13,46	2,71	191,16
482	Рис,припущенный	120	2,96	3,55	32,5	166
	Соус красный основной (или сметанный, или белый основной)	30	0,23	0,62	2,19	14,2

588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет (или суп мол.с макарон.изд .или крупой)	80	7,82	9,44	2	124
	Пряник (или вафли, печенье, или коржик молочный)	50	2,4	1,4	38,85	168
881	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		43,704	46,86	214	1403,96
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом (или сыром)	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком (или чай сахаром)	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие(или сок фруктовый, или напиток из облепихи)	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Салат из свеклы и моркови (или икра из моркови или свеклы)	30	0,42	3,01	4,73	38,6
186	Щи из св.капусты со сметаной (или борщ , или свекольник)	150/5	0,82	4,02	8,54	67
547	Тефтели из говядины с рисом (или котлеты) ,соус красный (или рагу из птицы)	60/25	9,1	5,9	7,85	118,92
463	Каша рассыпчатая (или макароны отварные, или картофельное пюре)	120	6,98	3,84	37,57	213
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Рагу из овощей (или суп картоф с рыбными консервами)	120	2,6	7,33	13,69	128,5
687	Ватрушка с повидлом (или творогом, или пирожки печенные)	50	3,28	1,84	34,66	159,7
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		70,424	44,91	218,39	1417,12
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом (или повидлом)	55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок (или фрукты свежие или напиток из св.фруктов)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Салат из св.капусты (с морковью или яблоком)	30	0,09	3	4,69	41,4
110	Свекольник со сметаной (борщ со св.капусты)	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
	Азу (или жаркое по-домашнему)	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	45,2
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142,143	Суп картоф.с макарон.изд. (или с крупой)	150	1,7	1,6	14,73	75,3
550	Сочни из песочного теста (или ватрушка с творогом)	50	5,74	7,48	23,83	180
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		38,844	43,59	205,46	1310,1
	Итого за весь период		524,336	438,87	2141,69	13144,6
	Среднее значение за период		52,43	43,88	214,16	1314,46

Технологическая карта
Наименование блюда: *Печень по - строгановски*

Сборник рецептур блюд 2008г №191

Наименование сырья	Закладка на 1 порцию в граммах			
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Печень говяжья	88	73	133	110
Жир	2,6	2,6	4	4
Масса тушеного мяса		50		75
Сметана	10	10	15	15
Мука	3,3	3,3	5	5
Вода	25	25	38	38
Лук	11	9	17	15
Томатная паста 25-30%	2	2	2,4	2,4
Масса соуса		50		75
Выход		50/50		75/75
Белки, г		13,57		20,36
Жиры, г		6 89		10,34
Углеводы, г		4		6
Энергетическая ценность, Ккал		132,1		198,2
Кальций (Ca), мг		17,19		25,79
Железо (Fe), мг		0,83		1,25
Витамин В 1, мг		0,23		0,35
Витамин В2, мг		1,61		2,42
Витамин С, мг		4,24		6,36

Технология приготовления

Подготовленную печень нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-7Г, посыпают солью, обжаривают при помешивании 3-4 мин. Затем заливают соусом сметанным с луком и доводят до кипения.

Гарниры — рассыпчатые каши, макаронные изделия отварные, овощи отварные, тушеные, припущенные с жиром.