

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка» А.С. Матвеева

«09» 01 2024г.

Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 1-3 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	150,8	3,84	5,79	24,93	161,1
286	Чай с сахаром	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	100	0,4	0	11,3	46
<i>Обед</i>						
88, 24, 28, 29, 92	Икра из моркови	30	0,65	2	7,04	37,2
136	Суп картоф.с рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
416, 423	Котлеты из говядины	60	9,88	7,16	9,9	141,5
482, 215	Капуста тушенная	150	0,81	5,27	24,7	125
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	Картофельное пюре,сельдь	120/30	2,59	4,14	21,22	127,6
313.695	Булочка Дорожная	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
<b>ИТОГО</b>			<b>31,574</b>	<b>41,78</b>	<b>227,04</b>	<b>1331,6</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
52, 53	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,66	14,95	113,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
<i>2 завтрак</i>						
	Йогурт или Снежок	130	4,2	4,5	25,5	111,8
<i>Обед</i>						
31,32	Салат картоф.с зел.горошком	30	0,62	3,03	4,56	46,9
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
325	Котлеты рыбные любительские,соус белый	60/30	10,29	6,86	6,05	123,08
	Макароны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4
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>						
469, 154	Сырники запеченные	80	14,61	2,21	17,6	146,4
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2
881	Кисель из облепихи	150	0,08	0	21,72	81,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
<b>ИТОГО</b>			<b>81,404</b>	<b>42,28</b>	<b>215,23</b>	<b>1340,88</b>
<b>3 день</b>						



	<i>Завтрак</i>									
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом	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 без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9				
	<i>2 завтрак</i>									
	Сок	100	0,4	0	17,5	69				
	<i>Обед</i>									
37	Винегрет овощной	30	0,53	2,01	3,39	31				
135	Суп картоф.с бобовыми	150	3,57	3,23	14,44	95,9				
645,439,	Плов из отварной птицы	60/120	31,19	24,42	38,3	486,36				
4588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6				
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9				
	Хлеб р жаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8				
	<i>Уплотненный полдник</i>									
132, 262	Омлет	80	7,82	9,44	2	124				
335	Пирожки, печен.с картофелем	50	2,94	2,68	21,41	116,1				
269										
	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2				
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9				
	ИТОГО		58,254	55,19	210,21	1520,36				
	<i>4 день</i>									
	<i>Завтрак</i>									
165, 53	Суп молочный с макарон.изд	150	4,52	5,97	19,24	144,4				
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2				
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4				
	<i>2 завтрак</i>									
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46				
	<i>Обед</i>									
9, 27	Суп картоф.с фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,23	95,5				
138	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,82	4,08	31,31	177,5				
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4	132,1				
482										
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 с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1				
550	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168				
300	Чай с сахаром	180	0,16	0	11,03	42				
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9				
	ИТОГО		41,954	34,42	229,48	1346,4				
	<i>5 день</i>									
	<i>Завтрак</i>									
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1				
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9				
295	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42				
	<i>2 завтрак</i>									
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46				
	<i>Обед</i>									
83										
129	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3				
180	Тефтели из говядины с рисом (ежики),соус сметанный	60/25	9,1	5,9	7,85	118,92				
472	Макароны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4				
1041,	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>									
154, 160	Сырники из творога	80	14,61	2,21	17,6	146,4				
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2				







213	Суп картофельный с клецками	150	2,41	3,14	16,2	97,4
439	Плов из отварной птицы	60/120	31,19	24,42	38,3	486,36
482						
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	45,2
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2	124
	Печенье	20	2,25	3,54	22,29	62,4
881	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	<b>ИТОГО</b>		53,974	51,33	191,37	1340,36
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие	100	0,3	0	17,5	46
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Икра из моркови	30	0,65	2	7,04	37,2
186	Суп картоф.с бобовыми	150	3,57	3,23	14,44	95,9
547	Котлеты московские,соус красный	60/30	8,01	14,52	8,45	122
463	Каша рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,
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	Суп картоф.с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
687	Булочка Веснушка	60	4,8	4,38	37,84	200,3
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	<b>ИТОГО</b>		74,444	51,24	243,15	1444,2
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	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 без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Салат из св капусты	30	0,09	3	4,69	41,4
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
402	Азу	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	Вареники ленивые	80	12,6	0,91	13,6	112
550	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Печенье	20	2,25	3,54	22,29	62,4
286	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	<b>ИТОГО</b>		46,254	38,96	202,79	1229,2
	<b>Итого за весь период</b>		554,92	438,63	2178,4	13588,6
	<b>Среднее значение за период</b>		55,49	43,86	217,84	1358,86



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка»

«\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Технологическая карта  
Наименование блюда: *Печень по - строгановски*

Сборник рецептов 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		<b>50</b>		<b>75</b>
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		<b>50/50</b>		<b>75/75</b>
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 В1, 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.