

Примерное 10-ти дневное меню на летне-осенний период

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет/

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.:

А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
1 день												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,21	6,51	5,08	6,35	16,42	20,53	132,20	165,25	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,20	1,40	1,28	2,00	18,56	22,40	112,36	116,00	958
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	336	416	8,77	10,27	13,85	15,84	49,69	57,64	382,06	418,75	
2-ой завтрак	Сок "Салы Придония"	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	
Обед	Огурец соленый	30	50	1,00	1,20	0,10	0,10	9,20	12,00	55,00	69,00	56
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	19,40	32,39	5,90	9,84	91,46	152,44	496,65	827,75	91
	Плов из курицы	110	130	29,72	33,80	27,89	29,22	4,76	5,74	168,20	203,00	304
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	480	600	54,16	71,48	34,39	39,66	155,68	229,94	936,45	1326,35	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	200	9,67	10,70	10,19	11,27	41,36	45,96	281,30	311,18	415
	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	12,00	14,00	23,00	28,00	944
	Итого	300	380	9,77	10,90	10,19	11,27	53,36	59,96	304,30	339,18	
Всего		1216	1496	73,70	93,65	58,63	66,97	278,93	367,74	1714,81	2176,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
2 День												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,91	6,21	5,10	6,38	16,50	20,63	131,80	164,75	390
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	336	416	7,37	8,77	12,59	13,87	41,21	49,34	292,30	330,25	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	0,40	0,26	0,40	0,26	9,80	6,50	47,00	31,00	
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	30	50	0,36	0,48	0,05	0,08	1,13	1,50	6,30	8,40	82-83
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	150/8	200/10	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	206
	Котлета из курицы	50	70	11,99	14,99	4,05	5,06	7,67	9,59	115,00	143,75	307
	Соус красный	30	30	0,40	0,60	1,00	2,00	3,00	3,60	24,10	25,10	228
	Каша гречневая	110	130	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Компот из яблок	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	410	500	23,26	28,00	13,95	17,86	106,16	128,03	645,62	749,02	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком/ повидлом	90	90	25,05	27,83	16,20	20,60	29,16	32,40	251,64	279,59	
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,20	1,40	1,28	2,00	18,56	22,40	112,36	116,00	958
	Итого	300	360	26,25	29,23	17,48	22,60	47,72	54,80	364,00	395,59	
Всего		1146	1376	57,28	66,26	44,42	54,59	204,89	238,67	1348,92	1505,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
3 День												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,90	7,55	5,58	6,95	18,57	23,21	146,80	183,50	384
	Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	3,72	4,89	25,49	32,42	145,20	156,38	959
	Сыр	10	10	2,30	2,30	2,90	2,90	0,00	0,00	36,40	36,40	42
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
2-ой завтрак	Итого	346	426	14,28	17,10	19,69	22,23	58,77	70,34	465,90	513,78	
Обед	Сок "Свды Придония"	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	
	Сельдь	30	50	4,55	6,07	3,59	4,79	1,91	2,54	58,19	77,59	
	Борщ на мясном со сметаной	150	200	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	213
	Картофельное пюре с котлетой мясной с соусом	150/50	200/70	2,29	2,75	11,00	13,20	14,44	17,33	166,00	199,20	321
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	370	470	12,56	15,01	19,18	23,60	79,88	96,22	537,39	624,14	
	Полдник	Отварное яйцо	50	60	11,20	13,09	15,00	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90
	Булочка/пряник	20	20	2,00	2,00	0,25	0,25	12,75	12,75	61,20	61,20	
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
	Итого	220	260	13,30	15,29	15,25	28,57	25,40	30,26	352,13	435,10	
Всего		1036	1256	41,14	48,40	54,32	74,60	184,25	217,02	1447,42	1665,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
4 День												
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	5,97	7,46	5,48	6,85	17,08	21,35	141,60	177,00	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,20	1,40	1,28	2,00	18,56	22,40	112,36	116,00	958
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	336	416	9,53	11,22	14,25	16,34	50,35	58,46	391,46	430,50	
2-ой завтрак	Снежок	100	150	5,80	5,85	5,00	5,30	8,00	8,40	106,00	108,00	
Обед	Винегрет	30	50	0,36	0,48	0,05	0,08	1,13	1,50	6,30	8,40	
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,80	134,75	206
	Макароны	110	130	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Гуляш из курицы	50	70	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	591
	Кисель	150	180	0,10	0,14	0,01	0,04	17,20	27,50	98,30	110,80	869
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	530	670	22,51	27,63	18,87	23,92	99,43	122,72	692,82	823,77	
Полдник	Запеканка из манной крупы со сгущенным молоком	130/20	150/25	13,23	16,61	8,13	11,29	23,36	26,78	228,00	244,00	392
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
	Итого	300	360	13,33	16,81	8,13	11,29	33,36	40,78	251,00	272,00	
Всего		1266	1596	51,17	61,51	46,25	56,85	191,14	230,36	1441,28	1634,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
5 День												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,40	165,50	94
	Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	3,72	4,89	25,49	32,42	145,20	156,38	959
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	336	416	10,90	13,28	12,23	13,66	57,03	68,17	415,10	459,38	
2-ой завтрак	Сок "Сады Придония"	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	
Обед	Икра из кабачков	30	50	0,30	0,45	1,23	2,05	3,50	5,00	27,30	40,20	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/10	200/15	1,22	1,44	2,10	2,78	6,50	7,31	133,28	158,25	
	Рагу из овощей с курицей	130	150	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	694
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
Полдник	Итого	350	420	8,62	9,65	8,63	11,09	80,71	96,60	514,43	589,75	
	Ватрушка с творогом/ повидлом	90	90	7,29	7,29	6,75	6,75	13,65	13,65	149,00	149,00	1058-1059
	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	12,00	14,00	23,00	28,00	944
	Итого	240	270	7,39	7,49	6,75	6,75	25,65	27,65	172,00	177,00	
Всего		1026	1206	27,91	31,42	27,81	31,70	183,59	212,62	1193,53	1318,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2 неделя												
6 День												
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	200	5,80	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,80	183,50	94
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	336	416	8,26	9,81	12,97	14,34	43,28	51,92	307,30	349,00	
2-ой завтрак	Сок "Сады Придонии"	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	
Обед	Салат из свежей капусты с горошком	30	50	0,36	0,48	0,05	0,08	1,13	1,50	6,30	8,40	82-83
	Рассольник на мясном бульоне	150	200	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	87
	Бефстроганов из печени, суфлн	50	70	14,40	16,56	5,78	6,64	3,55	4,08	121,51	139,73	102
	Каша гречневая	110	130	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	530	670	30,48	35,48	17,31	20,73	97,24	116,67	665,23	766,40	
Полдник	Плов из курицы	130	150	20,30	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	601
	Хлеб	20	20	2,00	2,00	0,25	0,25	12,75	12,75	61,20	61,20	
	Чай с молоком	150	180	3,72	4,89	3,72	4,89	25,49	32,42	145,20	156,38	959
	Итого	300	350	26,02	32,27	20,97	26,39	73,93	89,78	583,40	688,83	
Всего		1266	1536	65,76	78,56	51,45	61,66	234,65	278,57	1647,93	1896,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2 неделя												
7 День												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5	235
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	336	416	9,31	10,95	13,98	16	52,11	60,66	395,06	435	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	0,4	0,26	0,4	0,26	9,8	6,5	47	31	
Обед	Огурец соленый	30	50	1,00	1,20	0,10	0,10	9,20	12,00	55,00	69,00	56
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	150	200	6,54	6,64	2,72	5,18	6,77	15,44	103	135	209
	Жаркое по домашнему с курицей	130	150	17,03	27,53	4,41	7,47	18,05	21,95	155	265	590
	Кисель	150	180	0,1	0,14	0,01	0,04	17,2	27,5	98,3	110,8	869
	Хлеб	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	500	620	28,67	39,51	7,74	13,29	76,72	102,4	533,7	702,2	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком/повидлом	90/20	110/25	28,44	33,64	19,51	22,81	17,1	20,52	357,16	421,2	463
	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	12,00	14,00	23,00	28,00	944
	Итого	260	320	28,54	33,84	19,51	22,81	29,1	34,52	380,16	449,2	
Всего		1196	1456	66,92	84,56	41,63	52,36	167,73	204,1	1355,92	1617,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2 неделя												
8 День												
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	200	8,2	10,44	9,3	11,11	36,4	41,3	275	307	177
	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	12,00	14,00	23,00	28,00	944
	Сыр	10	10	10,00	2,30	2,30	2,30	2,90	2,90	2,90	0,00	0
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	346	426	20,66	15,30	19,09	20,90	66,01	72,91	438,40	472,50	
2-ой завтрак	Сок "Сады Придония"	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	
Обед	Салат из отварных овощей	30	50	0,62	1,03	2,78	4,64	3,80	6,33	42,66	71,10	77
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/6	200/8	1,18	1,57	2,34	3,12	34,1	42,82	78,45	127,47	187
	Рыба тушеная с овощами/котлета	60	80	13,87	18,30	7,85	10,21	6,53	8,49	150,00	195,00	486
	Картофельное пюре	110	150	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	694
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	390	500	22,77	28,66	18,27	24,23	115,14	141,93	624,96	784,87	
Полдник	Отварное яйцо	50	60	11,20	13,09	15,00	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	
	Булочка / печенье	20	20	2,00	2,00	0,25	0,25	12,75	12,75	61,20	61,20	
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
Всего		836	1026	44,43	44,96	37,56	45,33	201,35	235,04	1155,36	1349,37	

		Выход блюда	Пищевые вещества		
--	--	--------------------	-------------------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2 неделя												
9 День												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,90	7,55	5,58	6,95	18,57	23,21	146,80	183,50	384
	Чай с молоком	150	180	3,72	4,89	3,72	4,89	25,49	32,42	145,20	156,38	959
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	336	416	11,98	14,8	16,79	19,33	58,77	70,34	429,5	477,38	
2-ой завтрак	Снежок	100	150	5,8	5,85	5	5,3	8	8,4	106	108	
Обед	Икра из кабачков	30	50	0,36	0,48	0,05	0,08	1,13	1,5	6,3	8,4	
	Суп рыбный/суп волна	150/6	200/8	1,68	2,1	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	202
	Котлета из курицы	50	70	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	608
	Соус красный	30	30	0,40	0,60	1,00	2,00	3,00	3,60	24,10	25,10	228
	Макароны отварные	70	90	11,20	13,09	15,00	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	679
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	536	678	25,46	32,8	28,31	47,62	74,24	92,62	727,68	911,96	
Полдник	Ватрушка с творогом/повидлом	50	100	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43	230,45	276,53	
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
	Итого	200	280	7,56	9,15	5,61	6,73	45,84	57	253,45	304,53	
Всего		1172	1524	50,8	62,6	55,71	78,98	186,85	228,36	1516,6	1801,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	2 неделя											
	10 День											
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,21	6,51	5,08	6,35	16,42	20,53	132,20	165,25	94
	Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	3,72	4,89	25,49	32,42	145,20	156,38	959
	Бутерброд с маслом сливочным	30./6	30./6	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,50	137,50	1
	Итого	336	416	11,29	13,76	16,29	18,73	56,62	67,66	414,90	459,13	
2-ой завтрак	Сок "Сады Придония"	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,36	0,48	0,05	0,08	1,13	1,50	6,30	8,40	
	Суп картофельный с гречневой крупой	150/	200	1,45	1,81	3,93	4,91	100,20	125,25	82,00	102,50	170
	Тефтеля мясная	50	70	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	618-619
	Соус красный	30	30	0,40	0,60	1,00	2,00	3,00	3,60	24,10	25,10	228
	Рис рассыпчатый	110	130	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Компот из яблок	150	180	0,04	0,09	0,00	0,00	24,76	34,26	94,20	104,20	868
	Хлеб	40	40	4,00	4,00	0,50	0,50	25,50	25,50	122,40	122,40	
	Итого	538	680	19,91	24,50	19,57	25,51	197,13	242,00	687,02	810,02	
Полдник	Макароны отварные	110	150	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	688
	Чай с сахаром	150	180	0,10	0,20	0,00	0,00	10,00	14,00	23,00	28,00	943
	Итого	260	330	5,62	6,82	4,52	5,42	36,45	45,73	191,45	230,14	
Всего		1234	1526	37,82	46,08	40,58	49,86	310,4	375,59	1385,37	1591,29	