

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО «Ямкинский молочный завод»

« _____ » _____
Жигач В. П.
2015 г.

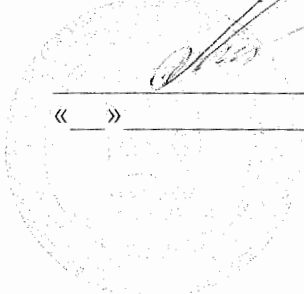


«Ямкинский
молочный
завод»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель руководителя администрации
Ногинского муниципального района
Начальник Управления образования

« _____ » _____
Асоскова Н. С.
2015 г.



**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет с длительностью пребывания
10 часов на 2016 год**

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	5,4766	4,3837	21,1825	146,625	0,0574	Рец.414 Сбр.рецептур блюд 2008
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
	Кондитерские изделия	15	0,96	2,52	10,275	67,65		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из свеклы отварной	45	0,877	1,5575	5,0792	37,777	5,58	Рец.88 Сбр.рецептур блюд 2008
	Суп из овощей на м/б со сметаной	157	1,8928	3,4526	10,0771	79,617	18,418	Рец.202 Сбр.рецептур блюд 2008
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,47	2,1625	25,9325	133,075		Рец.378 Сбр.рецептур блюд 2008
	Гуляш из отварного мяса	70	16,6558	20,209	6,778	276,204	4,328	Рец.277 Сбр.рец. блюд в ДОУ
	Компот из сухофруктов	180	0,0605		8,1575	32,781	0,22	Рец.867 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Блины	100	8,236	14,113	35,759	303,9	1,17	Рец.1044 Сбр.рецептур блюд 2008
	Шоколадный соус	20	0,5225	1,131	2,8368	23,779	0,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,04	Рец.958 Сбр.рецептур блюд 2008
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за первый день		1301	42,4350	52,631	171,162	1336,16	34,0734	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,016	6,23	15,31	138,39	1,69	Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Какао с сахаром и молоком	150	2,9737	3,175	11,5428	87,531	1,235	Рец.959 Сбр рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
Обед	Салат из моркови / Зеленый горошек	45	0,728	0,056	5,361	25,585	2,8	Рец.41 Сбр.рецептур блюд в ДОУ 2008
	Рассольник с мясом и со сметаной	157	4,724	4,6115	13,9485	117,135	14,503	Рец.197 Сбр.рецептур блюд 2008
	Тефтели мясные в сметанном соусе	70	11,5492	15,1085	16,4765	248,501	2,844	Рец.618 Сбр.рецептур блюд 2008
	Каша гречневая 100гр	100	3,93	3,198	17,74	115,31		Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из свежих фруктов	180	0,0668	0,0668	10,6186	43,759	1,67	Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
	Полдник	Картофельное пюре	120	3,545	4,572	21,677	142,58	24,881
	Огурец соленый / Овощи свежие	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Кондитерские изделия	15	0,96	2,52	10,275	67,65		
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
На день	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за второй день		1381	40,003	45,329	175,346	1279,184	62,753	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша "дружба" молочная	150	5,4365	6,9725	19,7805	164,76	1,82	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,04	Рец.958 Сбр.рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Кабачковая икра	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94	Рец.50 СРБиКИ 2011
	Суп вермишелевый на к/б	150	2,5388	1,4006	18,2134	96,04	15,01	Рец.108;82 Сбр.рец.блюд в ДОУ 2010
	Шницель рубленый куриный	60	15,9126	16,3022	5,947	233,994	1,5804	Рец.306 Сбр.рецептур блюд в ДОУ2010
	Рагу из овощей	120	3,571	2,469	20,419	119,56	54,85	Рец.321 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из сухофруктов	180	0,0605		8,1575	32,781	0,22	Рец.867 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Пудинг творожный	120	19,434	11,79	16,461	253,74	0,925	Рец.467 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кисель	150			14,002	56	0,099	Рец.883 Сбр.рецептур блюд 2008
На день	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за третий день		1354	56,5397	50,749	166,891	1363,15	81,6144	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,816	5,71	16,19	136,49	1,69	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Какао с сахаром и молоком	150	2,9737	3,175	11,5428	87,531	1,235	Рец.959 Сбр рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сыр	7	1,3939	1,4098		18,55	0,0371	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	2,385	0,795	33,39	152,64	15,9	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
Обед	Огурец соленый / овощи свежие	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Борщ вегетарианский со сметаной	157	2,528	2,8135	15,2921	97,394	25,843	Рец.169 Сбр.рецептур блюд 2008
	Котлета мясная рубленая	70	11,7242	12,697	6,344	186,516	0,617	Рец.608 Сбр.рец.блюд 2008
	Рис отварной с овощами	120	2,744	2,543	25,699	137,15	3,4	
	Соус овощной	30	0,6318	1,5591	3,8034	32,085	2,055	
	Компот из свежих фруктов	180	0,0668	0,0668	10,6186	43,759	1,67	Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
	Полдник	Суфле рыбное	100	24,1647	4,7489	3,4878	153,95	0,968
	Зеленый горошек / овощи свежие	40	1,86	0,12	3,9	24	6	
	Кондитерские изделия	15	0,96	2,52	10,275	67,65		
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за четвертый день		1413	62,378	43,570	183,629	1385,808	63,045	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Вермишель отварная молочная	150	4,389	5,691	16,428	135,36	1,365	Рец.235 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,04	Рец.958 Сбр.рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из квашеной капусты / Салат из свежей капусты с морковью	45	0,782	2,05	1,714	29,59	12,1	Рец.81 Сбр.рецептур блюд 2009г
	Суп рыбный из консервов	150	8,155	3,2345	13,3805	115,595	12,1	Рец.204 Сбр.рецептур блюд 2008г
	Суфле из печени	80	16,0674	7,0606	9,8391	168,193	25,369	Рец. 279 Сбр. рецептур блюд 2008
	Картофельное пюре	120	3,545	4,572	21,677	142,58	24,881	Рец.299 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из сухофруктов	180	0,0605		8,1575	32,781	0,22	Рец.867 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Ватрушка с творогом	70	10,7345	6,248	33,549	234,875	0,345	Рец.456 Сбр рец. в ДОУ 2010
	Кефир с сахаром	150	4,35	4,8	8,994	100,47	1,05	Рец.966 Сбр.рецептур блюд 2008
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
На день	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за пятый день		1424	57,252	42,113	183,726	1360,387	91,100	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	5,4766	4,3837	21,1825	146,625	0,0574	Рец.414 Сбр.рецептур блюд 2008
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
	Кондитерские изделия	15	0,96	2,52	10,275	67,65		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Зеленый горошек / овощи свежие	40	1,86	0,12	3,9	24	6	
	Суп рисовый на м/б	150	1,776	2,3032	14,5269	86,306	12,76	Рец.80 Сбр.рец.блюд в ДОУ 2010
	Капуста тушеная с мясом	180	18,8034	17,404	10,837	276,997	75,85	Рец.315 Сбр.рецептур 2008
	Компот из сухофруктов	180	0,0605		8,1575	32,781	0,22	Рец.867 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Запеканка творожная	100	18,5271	11,835	10,9696	228,336	0,827	Организ.дет. питания в ДОУ Стр.125
	Шоколадный соус	20	0,5225	1,131	2,8368	23,779	0,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,04	Рец.958 Сбр.рецептур блюд 2008
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за шестой день		1299	53,2699	42,799	127,770	1121,22	100,0144	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,558	6,797	17,137	152,92	1,69	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Какао с сахаром и молоком	150	2,9737	3,175	11,5428	87,531	1,235	Рец.959 Сбр рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сыр	7	1,3939	1,4098		18,55	0,0371	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	2,385	0,795	33,39	152,64	15,9	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
Обед	Огурец соленый / Салат из свежих овощей	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Свекольник с мясом со сметаной	157	4,4754	4,9913	11,3767	108,748	13,728	Рец.145 Сбр.рецептур блюд в ДОУ 2012
	Котлета рыбная	75	14,738	4,661	9,149	137,89	1,1	Рец.510 Сбр.рецептур блюд 2008г
	Картофельное пюре	120	3,545	4,572	21,677	142,58	24,881	Рец.299 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из ягод	180			13,473	53,865		Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Омлет натуральный	100	9,3939	10,8375	1,9629	143,149	0,403	Рец.438 Сбр.рецептур блюд 2008
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за седьмой день		1333	50,593	42,650	162,795	1245,966	62,604	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,816	5,71	16,19	136,49	1,69	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,04	Рец.958 Сбр.рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 СРБиКИ 2011
Обед	Кабачковая икра / овощи свежие	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94	Рец.50 СРБиКИ 2011
	Суп картофельный на к/б со сметаной	157	1,4218	3,26	9,3044	72,789	10,888	Рец.200 Сбр.рецептур блюд 2008
	Голубцы ленивые с отварной курицей	150	12,9247	13,5049	14,7359	234,294	80,8624	Рец.298 Сбр рецептур в ДОУ
	Компот из сухофруктов	180	0,0605		8,1575	32,781	0,22	Рец.867 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Каша гречневая молочная	150	5,558	6,797	17,137	152,92	1,69	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кондитерские изделия	25	0,15		24	97,2		
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за восьмой день		1361	34,1478	41,317	154,613	1136,45	108,9604	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,664	6,99	19,353	164,1	1,755	Рец. Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Какао с сахаром и молоком	150	2,9737	3,175	11,5428	87,531	1,235	Рец.959 Сбр рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сыр	7	1,3939	1,4098		18,55	0,0371	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 СРБиКИ 2011
Обед	Салат из свеклы отварной	45	0,877	1,5575	5,0792	37,777	5,58	Рец.88 Сбр.рецептур блюд 2008
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	157	2,2114	2,0523	12,2087	77,068	29,153	Рец. 187 Сбр.рецептур блюд 2009
	Биточки куриные запеченные	60	17,716	18,752	7,056	267,69	1,763	Рец.306 Сбр.рецептур блюд в ДОУ2010
	Макаронные изделия отварные	100	3,874	2,63	24,714	138,13		Рец.414 Сбр.рецептур блюд 2008
	Соус овощной	30	0,624	1,5585	3,762	31,875	2,025	
	Компот из свежих фруктов	180	0,0668	0,0668	10,6186	43,759	1,67	Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
Полдник	Тефтели рыбные в соусе овощном	135	22,862	7,204	14,542	215,6	5,875	Рец.260 Сбр.рец.блюд в ДОУ 2010
	Огурец соленый / овощи свежие	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Чай с сахаром	180	0,00045		7,0175	28,056		Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за девятый день		1408	64,773	51,187	161,273	1374,823	62,223	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,274	6,125	16,813	140,43	1,56	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,04	Рец.958 Сбр.рецептур блюд 2008
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Сельдь с/с с яйцом / Салат из свежих овощей	40	9,34	7,698	0,14	107,38		Рец.127 Сбр.рецептур блюд 2008
	Суп гороховый с гречками на м/б	150	4,4447	2,2522	18,3601	111,887	6,385	Рец.206 Сбр.рецептур блюд 2008
	Жаркое по домашнему	180	19,4104	17,924	31,481	365,472	39	Рец.276 Сбр.рецептур блюд в ДОУ 2010г
	Компот из сухофруктов	180	0,0605		8,1575	32,781	0,22	Рец.867 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
Полдник	Пирожок с яблоком	80	5,3858	5,1188	43,0066	240,759	3,33	
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	Рец.965 Сбр.рецептур блюд 2008
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,545	116,55		
На день	Соль	3						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,04						
Итого за десятый день		1439	57,3037	53,335	196,405	1507,65	66,5050	