

Директор МКДОУ ЦРР -
детский сад «Звездочка»

2022г



МКДОУ ЦРР – ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА»

Ленск, — 22 г.

Наименование сборника рецептов:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией Тутельян В. А. 2012 год
2. «Организация рационального питания детей в ДОУ» Беленова Г.И, Павлова Т.А. 2011 г.

www.pbprog.ru Программный центр. Помощь образованию.

Понедельник 1 неделя						
Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Рецептура №
Каша рисовая молочная	200	12,92	1,68	1,4	256,4	65
Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	132
Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	23
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Итого :		35,92	22,47	27,78	606,58	
2 ой завтрак						
Детское питание или фрукт	100	0	0	13	38	126
Обед						
Суп весенний на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	39
Курица отварная	100	22,269	14,21	0	232,47	108
гречка	100	5,70	4,82	27,45	180,34	50
Огурец консервированный	60	0,9	07,0	2,0	70,81	5
Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	133,4	124
Хлеб ржаной \ пшеничный	20\20	3,14	0,65	22,44	10,4	46
Итого		35,93	22,92	107,69	688,62	
Полдник						
Йогурт	150	4,08	4,8	52,5	103,8	120
Печенье	30	2,2	3,01	22,7	120,5	140
итого		6,28	7,81	75,2	224,3	
Ужин						
Сырники из творога с джемом	150	17,0	12,25	32,37	371,7	85
Вафля	30	2,2	3,01	22,7	120,5	140
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,28	133
Итого		23,26	15,48	68,17	544,48	
Итого в день на одного ребенка		94,61	99,1	291.84	2101,98	

Вторник 1 неделя

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Рецептура №
Каша манная молочная	200	11,8	15,4	30,3	174,23	61
Какао на молоке	200	6,2	6,1	22,36	169,82	117
Сыр порционно	20	5,2	5,36	0	70,4	23
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Итого		29,0	34,17	66,04	604,95	
2 – ой завтрак						
кефир	150	4,08	4,8	52,3	103,8	120
Обед						
Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	200	3,38	13,9	12,24	94,74	32
Ленивые голубцы	150	10,97	10,99	14,03	232,26	92
Винегрет	50	0,75	2,6	4,2	45,78	2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	118,98	122
Хлеб ржано\пшеничный	30,30	4,71	33,66	33,66	15,6	46
Итого		20,85	61,15	91,09	507,41	
Полдник						
Детское питание	100	0	0	13	38	126
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	136
Итого		14,56	15,7	85,61	391,1	
Ужин						
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	13
Суп вермишелевый молочный	200	6,6	9	20,64	187,04	33
печенье	30	2,2	4,01	22,7	120,5	140
Хлеб ржаной\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Компот из св ягоды	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123
Итого		18,79	17,65	94,7	454,94	
Итого в день на одного ребенка		87,28	147,82	389,74	2062,22	

--	--	--	--	--	--	--

Среда 1 неделя

Наименования блюда	Выход в граммах	Белки	жиры	углеводы	Ккалор	Рецептура
Завтрак						
Каша пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	294,94	68
Кофейный напиток с цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	125
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Итого:		17,36	27,59	61,2	563,28	
2-ой завтрак						
Детское пит или фрукт	100	0	0	13	38	126
Обед						
Суп крестьянский на курин бульоне со сметаной	200	3,02	2,02	16,5	115,1	37
Котлеты рыбные паровые	100	25,35	0,89	6,47	125,91	87
Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	56
Салат свекольный с соленым огурчиком	100	1,66	7,09	8,5	103,53	20
Компот из кураги с изюмом	200	1,04	0	26,96	107,44	12
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	3,24	0,65	22,44	10,4	46
Итого:						
Полдник						
Блины	70	8,2	15,78	52,5	389,3	13
джем	30	2,2	1,1	33,11	102,8	12
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,58	13
Итого:						
Гуляш из печени	100	13,6	9,42	2,71	147,57	10
Макароны отварные	100	3,5	2,5	16	100	75
Хлеб ржано\пшеничный	20\20	3,14	0,65	22,44	10,4	46
Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	13
Итого:						
Итого в день на одного ребенка		96,38	73,87	300,19	1945,81	

Четверг 1 неделя

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Рецептура
Каша ячневая	200	12,95	1,68	1,4	209,34	65
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	23
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
Итого:		27,04	22,65	32,48	579,52	
2-ой завтрак						
Детское питание или фрукт	150	0	0	20	57	126
Обед						
Суп «Харчо» на курином бульоне со сметаной	200	4,46	12,8	19,8	226	31
Овощное рагу с мясом	150	22,05	47,5	20,97	378,75	88
Салат «Степной»	50	1,34	3,82	7,46	74,19	14
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
Хлеб ржаной\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Итого		33,6	65,09	108,85	801,15	
Полдник						
Пирожок с картошкой\капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	101
Конфета	30	2,33	8,6	25,7	111,8	111
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,58	133
Итого		13,22	18,72	68,28	413,56	
Ужин						
Биточки манные с повидлом	200\30	3,86	4,86	12,93	167,21	110
печенье	30	2,2	3,01	22,7	120,5	140
Чай с шиповником	200	4,06	0,22	13,1	52,58	129
Итого:		10,12	8,09	53,73	340,29	
Итого в день на одного ребенка		170,79	114,45	280,37	2191,52	

Пятница 1 неделя.

Наименование блюд	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Рецептура
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	6,66	11	22,64	216,44	62
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	13
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Сыр порционный	20	5,2	0	0	70,4	23
Итого:		28,94	35,13	58,38	647,16	
2-ой завтрак						
Детское питание или фрукт	150	0	0	19	57	126
Обед						
Борщ с фасолью со сметаной	200	3,26	3,44	7,48	176,4	29
Котлета мясная	100	14,71	5,91	5,44	198,89	99
Рис отварной	100	2,43	3,57	24,26	139,8	73
Салат из морской капусты	50	0,42	3,78	2,38	87,56	16
Кисель	200	0	0	19,6	107,44	118
Хлеб пшенично\ржаной	30\30	4,71	0,98	33,66	15,16	46
Итого:		25,53	17,68	92,82	725,25	
Полдник:						
Вафли	60	4,4	8,01	45,4	241,0	140
Молоко пастерелизованное						
Итого:		16,4	11,04	58,4	290,29	
Ужин						
Суп рыбный	200	15,92	0,75	11,52	167,6	41
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,58	133
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	140
Итого:		24,69	1,94	58,28	235,58	
Итого на одного ребенка в день.		95,56	54,75	228,29	1955,28	
пшенично\ржаной						

Понедельник 2 неделя

Наименование блюда.	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Рецептура №
Завтрак						
Каша ячневая	200	12,92	1,68	1,4	320,5	65
Чай сладкий	200	12	3,08	13	190,5	132
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Итого:		30,22	17,11	27,78	560,28	
2 –ой завтрак						
Детское питание	100	0	0	13	38	126
Обед						
Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	15
Гренки	40	7,6	0,8	48,6	120,8	47
Плов	200	32,82	24,95	55,25	427,69	95
Огурец консервированный	60	0,54	0,05	2,36	9,6	5
Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	133,4	124
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Итого:		59,67	27,43	188,43	808,53	
Полдник:						
кефир	150	4,08	4,8	52,5	103,8	139
Пряники	60	4,4	6,02	45,4	241,0	140
Итого:		8,12	11,0	94,9	344,8	
Ужин						
Ленивые вареники	200	26,2	20,8	36,6	444	82
Сгущенка	30	4,65	2,31	2,8	89,9	114
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,28	133
Итого:		34,91	23,33	52,5	586,18	
Итого в день на одного ребенка		132,92	78,87	376,61	2337,79	

Вторник 2 неделя

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Рецептура №
Завтрак						
Каша кукурузная	200	6,04	9,96	31,32	239,4	67
Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Итого:		18,04	28,73	67,06	599,72	
2 – ой завтрак						
Йогурт	150	4,08	4,8	52,5	103,8	120
Обед						
Суп свекольный на курином бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88	35
Рыбные тефтели	100	11,64	4,46	8,032	116,68	90
Салат «Цветной»	100	26,26	19,95	44,2	342,15	95
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	16,96	107,44	122
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Итого:		49,37	25,86	119,022	683,31	
Полдник :						
Деское питание	100	0	0	13	38	126
Печенье	60	4,4	6,02	45	241	140
Итого:		8,08	10,82	142,5	344,8	
Ужин:						
Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Салат из белокочанной капусты с растит маслом	50	0,96	5,04	3,95	65,11	10
Чай сладкий	200	3,12	3,24	17,7	109,28	132
Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	23
Итого:		21,84	23,67	58,25	384,88	
Итого на 1 ребенка в день		101,41	93,88	439,33	2116,43	

Среда 2 неделя						
Наименование блюд	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Рецептура №
Завтрак						
Каша «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	125
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Итого:		16,92	27,35	61,68	561,5	
2 – й завтрак						
Детское питание или фрукт	100	0	0	13	38	126
Обед						
Суп с фрикадельками	200	3,3	2,02	16,5	156,89	34
Бигус	200	14,62	18,68	8,032	266,42	91
Компот из свежемороженой ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123
Хлеб ржаной\ пшеничный	30\30	4,17	9,75	33,66	15,62	46
Итого:		22,03	30,53	75,61	508,37	
Полдник						
Якутская лепешка с вареньем	100	8,8	5	51,7	287	142\71
Молоко пастерелизованное	150	4,2	4,8	6,150	181,5	132
Итого:		13,0	13,8	57,850	468,5	127\70
Ужин						
Макароны с тертым сыром	200	13,34	13,8	36,52	265,65	76
печенье	30	2,2	3,01	22,7	120,5	140
Хлеб ржаной\ пшеничный	20\20	3,14	0,65	22,44	10,5	46
Чай сладкий	200	3,12	3,24	17,7	109,28	132
Итого:		21,18	20,7	99,36	505,93	
Итого на одного ребенка		73.130	92,38	294.5	2082.2	

Четверг 2 неделя.

Наименование блюд	Выход в граммах	Белки	жиры	Углеводы	ккал	Рецептура №
Завтрак						
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Каша манная	200	11,8	15,4	30,3	174,23	61
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	23
Итого:		31	40,97	61,660	607,21	
2 –ой завтрак						
Детское питание или фрукт	150	0	0	19	57	126
Обед						
Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	200	7,2	3,85	23,95	147,57	45
Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	94
Салат из капусты белокочанной с растит маслом	50	5,04	3,9	28,17	65,11	10
Кисель	200	0	0	19,6	107,44	118
Хлеб ржаной\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Итого:		27,57	19,58	124,78	514,08	
Полдник						
Булочка «Любимая»	100	8,8	5,0	51,7	287	135
Молоко пастерелизованное	150	4,2	4,8	6,150	109,28	127
Конфета	20	1,08	7,06	9,44	108,8	111
Итого		14\08	16,86	67,29	505,08	
Ужин						
Рыба филе в сметанном соусе	100	16,92	3,29	2,07	11,42	116,88
гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	50
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,28	133
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	
Итого:		35,19	16,16	93,85	408,87	
Итого на 1 ребенка на один день		107.84	93,57	366,580	2092,24	

Пятница 2 неделя..

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Рецептура
Завтрак						
Каша рисовая мол	200	12,92	1,68	1,4	256,4	65
Бутерброд с маслом	40\6	5,8	12,37	13,38	190,5	69
Сыр порционно	20	5,2	5,36	0	70,4	23
Какао на молке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Итого:		30,12	25,81	37,14	687,12	
2 – ой завтрак						
Детское питание или фрукт	120	0	0	15	40	126
Обед						
1 Борщ на курином бульене со сметаной	200	3,85	3,17	6,77	187,56	28
Тефтеля мясо- крупянная	100	12,64	9,49	6,47	189,78	106
Салат свекольный с чесноком	100	1,66	7,09	8,5	178,32	18
Компот из кураги с изюмом	200	1,04	0	26,96	107,13	122
Хлеб ржано\ пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Итого:		23,90	20,72	82,36	677,87	
Полдник						
Батон с помадкой	60\30	1,75	6,0	27,75	172	46\113
Чай сладкий	200	3,12	3,24	17,7	109,28	132
Итого:		4,87	9,24	45,45	281,28	
Печень тушенная в сметане	100	15,73	9,34	2,43	125,62	103
Перловка	100	5,8	2,5	15,8	155,6	55
Печенье	30	2,2	3,01	22,7	120,5	140
Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,1	52,28	133
Хлеб ржано\пшеничный	30\30	4,71	0,97	33,66	15,16	46
Итого:		32,5	16,04	64,99	469,16	
Итого в день на одного ребенка:		91,39	71,81	244,97	2155,43	