

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Сюмсиноским детским садом №1
М.И.Корякина
«22» ноября 2023 г.



Формулы № 115/01

Примерное 10-ти дневное меню зима с 1-3 лет

№	Продукты	Вес	БЖУ	Калории	Вит. А	Вит. В	Вит. С
№ 1 2023	Пюре картофельное	150	2,43	7,29	1,52	24,00	0,00
№ 2 2023	Пюре картофельное	40 (30/10)	2,43	7,29	1,52	24,00	0,00
№ 3 2023	Пюре картофельное	150	0,04	0,01	6,90	24,00	0,00
№ 4 2023	Пюре картофельное	20	1,35	0,20	0,60	4,70	0,00
Итого за 10 дней:		260	2,60	0,24	2,63	34,00	0,00
Итого за 10 дней:			2,60	0,24	2,63	34,00	0,00
№ 5 2023	Пюре картофельное	40	0,30	4,70	1,52	49,17	12,00
№ 6 2023	Пюре картофельное	200-20	2,43	7,29	1,52	24,00	0,00
№ 7 2023	Пюре картофельное	100	2,13	4,04	12,53	196,97	0,00
№ 8 2023	Пюре картофельное	150	0,31	0,21	14,23	61,00	75,00
№ 9 2023	Пюре картофельное	20	1,35	0,24	6,71	34,00	0,00
№ 10 2023	Пюре картофельное	20	1,35	0,24	6,71	34,00	0,00
Итого за 10 дней:			2,60	0,24	2,63	34,00	0,00
Итого за 10 дней:			2,60	0,24	2,63	34,00	0,00
№ 11 2023	Пюре картофельное	50	1,41	2,28	11,33	125,00	0,00
№ 12 2023	Пюре картофельное	150	0,04	0,01	6,90	24,00	0,00
Итого за 10 дней:			2,45	2,29	25,37	149,00	0,00
Итого за 10 дней:			2,45	2,29	25,37	149,00	0,00

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 11							
ЗАВТРАК :							
№91 2004 Пермь	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,85	3,24	16,30	106,00	0,00
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№261 2013 Ижевск	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Сок Фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			8,92	11,20	53,37	353,00	4,02
ОБЕД:							
№ 14 2013 Ижевск	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,86	4,36	1,64	49,27	12,40
№ 64 2013 Ижевск	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200/20	8,40	3,39	13,72	120,60	6,60
№ 163 2013 Ижевск	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70/30	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37
№206 2004 Пермь	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,87	3,59
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,64	16,25	86,29	484,49	97,96
ПОЛДНИК:							
№279 2013 Ижевск	Пирожки с луком яйцом	50	3,41	2,28	21,38	120,00	0,03
№261 2013 Ижевск	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			3,45	2,29	28,37	148,00	0,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			34,01	29,74	168,03	985,49	102,03

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№2 2013 Ижевск	Бутерброд с повидлом или джемом	55 (50/5/30)	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			15,28	15,15	70,15	478,41	3,03
ОБЕД:							
№ 38 2013г Ижевск	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,40	6,10	11,44	97,00	8,50
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с птицей	150/20/5	7,78	5,81	10,07	128,99	11,93
№201 2013 Ижевск	Птица в соусе с томатом	60/60	14,12	12,94	3,52	187,00	0,01
№ 209 2013 Ижевск	Каша перловая вязкая	100	2,01	2,77	14,24	90,00	0,00
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,29
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			28,34	28,18	73,55	656,83	21,73
ПОЛДНИК:							
№ 289 2004 Пермь	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	45	5,32	1,98	31,44	164,71	0,00
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,82	2,13	35,79	191,71	3,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,44	45,46	179,49	1326,95	27,76

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

ДЕНЬ 13

ЗАВТРАК:

№ 91 2004 Пермь	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94	0,98
№3 2013 Ижевск	Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки свежие	70	0,20	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,74	15,12	68,17	470,84	9,03
ОБЕД:							
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удм.блюдо)	40	0,72	2,00	3,19	33,60	7,90
№ 67 2013 Ижевск	Уха со взбитым яйцом	150	3,36	7,71	9,40	71,30	6,70
№ 189 2013 Ижевск	Фрикадельки мясные в соусе	60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53
№194 2013 Ижевск	макаронные изделия отварные	120	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,10	83,22	20,25
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,81	23,72	81,57	574,69	35,38
ПОЛДНИК:							
№ 273 2004 Пермь	Булочка ванильная	45	6,62	3,35	26,32	161,80	0,00
№270 2013 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,97	7,10	32,32	236,80	1,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			46,52	45,94	182,06	1282,33	45,46

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 14							
ЗАВТРАК :							
№ 44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№ 88 2004 Пермь	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№ 262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,36	14,60	63,73	432,70	7,70
ОБЕД:							
№ 8 2013 Ижевск	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,40	5,13
№ 56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком	200/20/5	4,76	5,59	6,79	89,40	16,64
№207 2013 Ижевск	Кнели куриные	60/5	12,59	10,29	3,52	157,00	0,02
№186 2004 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			27,07	23,04	81,72	637,01	22,09
ПОЛДНИК:							
№ 143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,20	22,68	281,10	0,31
№261 2013 Ижевск	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,38	7,21	29,67	309,10	0,33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			44,81	44,85	175,12	1378,81	30,12

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК :							
№ 106 2004 Пермь	Каша манная молочная жидкая	150/5	4,90	5,27	29,10	183,69	1,04
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
№261 2013 Ижевск	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	70	0,20	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,82	10,36	52,91	354,59	8,06
ОБЕД:							
№13 2013 Ижевск	Салат из белокачаной капусты	40	0,05	0,13	0,25	24,20	0,68
№ 65 2013 Ижевск	Суп картофельный с клецками и птицей	200/20	5,04	4,36	9,71	91,40	4,60
№176 2013, Ижевск	жаркое по- домашнему	120	5,63	3,98	11,00	170,00	6,13
№ 242 2004 Пермь	Компот из яблок с лимоном	150	0,33	0,02	20,82	85,90	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			13,96	8,93	58,15	453,34	11,71
ПОЛДНИК:							
№ 279 2013 Ижевск	Гребешок из дрожжевого теста	50	2,88	1,17	27,78	133,00	0,02
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,46	5,25	35,36	218,00	2,07
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			33,24	24,54	146,42	1025,93	21,84

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 16							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№2 2013 Ижевск	Бутерброд с повидлом или джемом	55 (50/5/30)	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,69	11,72	71,84	441,96	8,98
ОБЕД:							
№ 23 2013	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	1,83
№ 67 2013 Ижевск	Уха со взбитым яйцом	150	3,36	1,91	7,50	79,20	11,22
№ 181 2013 Ижевск	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
№118 Ижевск 2004	пюре гороховое	130	9,05	0,94	23,28	137,30	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			23,02	9,06	76,15	493,15	15,73
ПОЛДНИК:							
№ 131 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом	78/2	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
№261 2013 Ижевск	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,83	10,22	18,44	200,00	0,41
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			43,54	31,00	166,43	1135,11	25,12

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК :							
№84 2004 Пермь	Каша "Дружба"	150	4,91	6,25	26,32	180,83	0,23
№ 88 2004 Пермь	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№261 2013 Ижевск	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,33	17,76	63,59	466,83	1,30
ОБЕД:							
№17 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,61	2,55	5,59	45,50	8,42
№27 2004г Пермь	Борщ с капустой и картофелем и говядиной	200/50/5	7,71	5,04	10,20	118,80	8,23
№ 200 2013 Ижевск	Плов из птицы	210	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсина с яблоками	150	0,36	0,19	20,10	83,22	20,25
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			27,59	23,00	79,02	633,36	37,31
ПОЛДНИК:							
№ 296 2013 Ижевск	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,03	186,00	0,03
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,21	7,57	29,38	213,00	3,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			47,13	48,33	171,99	1313,19	41,64

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК :							
№ 98 2004 Пермь	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,90	4,97	24,46	157,60	1,04
№2 2013 Ижевск	Бутерброд с повидлом или джемом	55 (50/5/30)	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
№ 262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,11	11,36	86,33	493,24	8,16
ОБЕД:							
№ 12 2013 Ижевск	Салат из консервированной кукурузы	40	14,91	2,60	3,13	41,80	5,50
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишды (суп картофельный с горохом и нугылями) с цыпленком	200/20	8,37	4,80	22,00	155,04	5,00
№ 181 2013 Ижевск	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
№ 106 2013 Ижевск	Каша пшениная вязкая	100	2,05	2,66	14,60	90,00	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			35,60	16,25	82,03	553,56	11,38
ПОЛДНИК:							
№ 167 2008 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	50	3,25	6,40	15,35	128,30	7,35
№ 280 2004 Пермь	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	145,11	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,79	9,16	41,89	273,41	7,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			53,50	36,77	210,25	1320,21	26,89

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,78	11,70	49,26	358,61	8,66
ОБЕД:							
№14 2013 Ижевск	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	9,90
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо)с говядиной	200/20	10,44	3,52	11,40	120,80	24,04
№ 163 2013 Ижевск	Котлеты биточки, шницели рыбные	70/30	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,23	14,01	94,58	546,97	109,31
ПОЛДНИК:							
№61 2013 Ижевск	Суп-пюре из картофеля	150	1,41	1,70	9,98	60,75	7,00
№261 2013 Ижевск	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			3,03	1,91	26,63	135,75	7,02
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			42,04	27,62	170,47	1041,33	124,99

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК :							
№ 106 2013 Ижевск	Каша ячневая молочная вязкая	150/5	3,30	4,05	21,24	135,00	1,19
№3 2013 Ижевск	Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,57	13,71	62,77	436,00	5,46
ОБЕД:							
№ 15 2013 Ижевск	Салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	40	0,43	4,00	3,56	51,92	13,06
№ 62 2004 Пермь	Суп картофельный с крупой с птицей	150/15/5	5,58	4,39	10,75	104,80	8,00
№206 2013 Ижевск	Картофельное пюре	120	5,58	4,39	10,75	104,80	8,00
№163 2013 Ижевск	Котлета мясная	50	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,39
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			22,87	16,03	66,02	499,36	32,57
ПОЛДНИК:							
№ 296 2004 Пермь	Шанежка с картофелем	45	5,37	3,28	29,69	171,13	0,00
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,95	7,36	37,27	256,13	2,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			47,39	37,10	166,06	1191,49	40,08