

Согласовано

медсестра

Лесей

«ЛД» сшаак 2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и. о. заведующего МБДОУ № 30

Пос. Эльбан от «ЛД» сшаак 2024

№ 77-Р



Десятидневное меню (весна-лето)
для организации питания детей
с 3 до 7 лет
МБДОУ №30 п.Эльбан

День: 1

Неделя: Понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Каша гречневая молочная вязкая	150	4,46	6,82	27,58	171,6	0,31	157
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Сыр порционный	12						
5	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
		407	8,82	7,16	63,02	334,1	0,87	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок абрикосовый	150	0,50	0,00	22,70	55,0	2,00	408
	ОБЕД							
1	Морская капуста(консерва)	50	0,5	0,08	0,25	4,16	3,3	62
2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180	1,46	2,07	9,12	74,76	2,52	64
3	Картофельное пюре	130	2,04	6,01	18,17	137,13	5,17	317
4	Тефтели рыбная в сметанном соусе	70	8,71	6,01	7,69	169,8	1,43	224
5	Компот из кураги	180	0,33	0,20	21,87	190,58	2,28	403
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	16,17	14,94	72,98	659,08	14,7	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко пастеризованное	180	5,03	5,74	9,07	108,4	0,45	405
2	Булочка творожная	70	4,18	4,69	33,9	193,3	0,00	428
		250	9,21	10,43	42,97	301,7	0,45	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые с маслом сливочным	200	16,6	27,28	15,37	365,3	4,48	224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,25	61,01	0,6	382
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		490	19,64	27,6	60,3	520,3	5,08	
	Итого за 1 день:	1807	54,34	60,13	261,67	1,870,18	23,1	

День: 2
 Неделя: Вторник
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изд.	150	8,97	7,15	52,07	268,6	0,31	171
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
		395	14,58	7,92	87,7	480,89	0,96	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок апельсиновый	150	0,70	0,10	13,20	60,00	4,00	408
	ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,79	5,45	3,41	65,84	1,36	40
2	Суп куриный с клецками	180	4,67	14,55	5,73	170,62	6,66	82
3	Рис припущенный	130	10,9	12,50	11,06	100,54	1,46	286
4	Котлета мясная	70	4,2	10,0	10,33	157,04	0,00	
5	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,00	22,40	111,84	0,15	399
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	81,65	0,00	123
		660	24,29	43,07	68,73	687,53	9,63	
	ПОЛДНИК							
1	Снежок	180	5,04	3,94	7,36	185,07	1,26	406
2	Слойка «Уральская»	70	3,75	4,9	37,2	208,5	0,00	604
		250	8,79	8,84	44,56	393,57	1,26	
	УЖИН							
1	Салат из капусты и моркови	50	0,4	0,04	4,8	25,9	2,7	3
2	Картофель отварной	200	3,07	0,03	5,20	20,2	1,54	307
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	21,61	0,16	383
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,12	16,18	93	0,00	122
5	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,6	0,18,	5,7	25,2	3,0	
		490	6,18	0,38	47,19	185,91	5,86	
	Итого за 2 день:	1795	54,53	60,31	261,38	1,807,01	21,71	

День: 3

Неделя: Среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет натуральный	150	17,9	25,5	3,69	316,3	0,49	188
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Сыр порционный	12						
4	Масло сливочное	5						
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
		407	22,95	27,21	49,02	533,44	0,77	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	150	0,5	0,00	12,7	55	4,0	408
ОБЕД								
1	Салат витаминный	50	0,68	5,46	5,37	69,14	3,42	1
2	Свекольник со сметаной	180	1,32	3,07	6,96	60,84	2,73	65
3	Оладьи из печени по –кунцевски в молочном соусе	70	8,04	8,12	9,68	160	4,73	409
4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	5,07	3,40	28,79	156,2	0,29	163
5	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	42,65	0,00	604
6	Компот из чернослива	180	0,33	0,20	20,87	50,58	0,28	403
		660	18,57	20,82	87,47	539,41	11,02	
ПОЛДНИК								
1	Булочка «Веснушка»	70	3,19	1,82	45,47	211,03	0,00	450
2	Ряженка	180	0,9	3,94	7,36	85,07	1,26	406
		250	4,09	5,76	52,83	296,1	1,26	
УЖИН								
1	Помидор порционный	50	0,87	0,08	0,84	9,84	4,0	308
2	Плов с мясом	200	5,40	9,02	25,73	182,7	0,76	265
3	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	23,05	94,90	60,0	409
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		490	9,63	9,42	69,3	381,44	64,96	
	Итого за 3 день:	1807	55,74	60,47	261,44	1,805,39	82,01	

День: 4

Неделя: Четверг

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	6,17	5,85	27,63	187,9	0,29	162
2	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Масло сливочное	5						
		395	10,53	6,14	63,07	350,4	0,85	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0,75	5,49	14,17	89,14	0,98	50
2	Суп -лапша по домашнему	180	4,44	7,64	18,88	121,04	3,86	71
3	Макаронные изделия отварные	130	4,49	5,29	31,27	187,9	0,00	306
4	Гуляш из мяса курицы	70	6,79	3,52	14,8	189,04	0,07	226
5	Компот из чернослива	180	0,8	0,8	20,8	90,0	20,0	90
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	20,4	23,31	115,72	759,77	24,91	
	ПОЛДНИК							
1	Варенец	180	5,6	4,38	8,18	94,52	1,40	406
2	Булочка «Ванильная»	70	0,15	1,125	10,35	54	0,00	-
		250	5,75	5,505	18,53	148,52	1,40	
	УЖИН							
1	Салат овощной с зеленым горошком	50	1	2,73	3,44	42,37	0,99	82
2	Суп «Любительский»	200	13,2	22,75	18,80	306,9	0,03	251
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Кисель	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
		490	17,24	25,8	55,73	504,28	1,02	
	Итого за 4 день:	1795	54,37	60,855	263,15	1,808,97	30,18	

День: 5
 Неделя: Пятница
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Сырники из творога со сладким соусом	150	6,6	7,78	36,5	270,6	0,44	174
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Сыр порционный	12						
5	Какао с молоком	200	2,69	0,80	26,04	122,12	0,38	389
		407	12,33	8,9	82,34	486,12	0,82	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	150	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	3,81	4,0	1,41	56,9	1,47	233
2	Борщ из свежей капусты с фасолью и сметаной	180	0,84	4,96	4,0	55,0	6,38	60
3	Жаркое по- домашнему	130	16,76	20,8	13,25	197,9	1,47	271
4	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	399
5	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		590	25,1	30,33	61,86	504,29	9,47	
ПОЛДНИК								
1	Печенье	70	5,5	5,98	27,64	273,2	0,00	604
2	Питьевой йогурт	180	6,04	4,94	7,36	159,0	1,26	406
3	Конфеты желейные	15	0,01	0,01	9,24	67,1	0,00	
		265	11,55	10,92	44,24	399,3	1,26	
УЖИН								
1	Салат морковь с яблоком	50	0,45	4,5	3,6	57	0,09	8
2	Макаронные отварные с сыром	200	3,07	5,5	25,58	152,9	13,47	95
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	15,68	94	0,00	122
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
		490	6,63	10,33	60,17	365,51	14,72	
Итого за 5 день:		1752	56,11	60,98	261,31	1,810,22	30,27	

День: 6

Неделя: Понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	10,75	5,49	32,3	213,65	0,30	195
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Масло сливочное	5						
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
		395	13,79	5,81	67,23	368,66	0,30	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок апельсиновый	150	0,70	0,10	13,20	60,00	4,00	408
	ОБЕД							
1	Салат из свежих помидор	50	0,98	5,4	5,7	67,17	9,19	3
2	Суп «Сахалинский»	180	4,46	7,51	9,42	74,16	1,87	67
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	4,48	5,44	31,92	190,63	0,00	304
4	Кнели из мяса птицы с рисом и молочном соусе	70	3,79	2,52	9,8	89,04	0,07	226
5	Кисель	180	2,02	0,00	21,76	91,14	0,00	394
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	18,86	21,44	94,4	594,79	11,13	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка «Гвужная»	70	3,54	2,82	25,0	219,8	0,00	603
2	Молоко пастеризованное	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,45	405
		250	8,57	8,56	34,07	327,9	0,45	
	УЖИН							
1	Капуста тушеная с мясом	200	10,98	22,32	10,9	258,8	3,67	244
2	Напиток из шиповника	200	1,18	0,00	23,05	143	8,0	409
3	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		440	12,2	22,64	53,63	456,8	11,67	
	Итого за 6 день:	1745	54,12	58,55	262,53	1,808,15	27,55	

День: 7
 Неделя: Вторник
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,37	9,56	41,62	307,9	0,48	173
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Чай молоком	200	1,25	0,01	15,84	68,49	0,52	384
		395	7,66	9,89	77,14	470,39	1,0	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Салат овощной с зеленым горошком	50	11	5,85	5,02	68,62	1,89	82
2	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	1,25	5,41	24,30	142,96	4,99	69
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	10,38	1,2	28,1	228,72	0,00	179
4	Гуляш мясной	70/50	7,36	22,13	2,22	163,6	0,38	246
5	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,15	6,40	67,93	0,21	46
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	33,36	35,31	81,84	754,48	7,47	
	ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с повидлом	70	2,18	4,50	11,30	173,40	0,00	424
2	Снежок	180	5,04	3,94	7,36	85,06	1,26	406
		250	7,22	8,44	18,66	258,4	1,26	
	УЖИН							
1	Винегрет овощной	50	0,63	2,75	3,475	57,62	0,82	50
2	Суп с макаронными изделиями.	200	2,73	3,88	28,97	179,1	0,30	172
3	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,32	19,68	96	0,00	122
4	Кисель	200	0,00	0,00	25,25	61,01	0,00	382
5	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,6	0,18	5,7	25,2	0,3	90
		490	6,7	7,13	83,075	418,93	1,42	
	Итого за 7 день:	1795	55,44	60,87	260,715	1,948,2	13,15	

День: 8

Неделя: Среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет с зеленым горошком	150	15,7	22,7	18,60	361,7	0,22	190
2	Какао на молоке	200	2,61	0,45	23,95	118,29	0,65	387
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
4	Сыр порционный	12						
5	Масло сливочное	5						
		407	21,35	23,47	62,23	573,99	0,87	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
ОБЕД								
1	Салат из морской капусты	50	1,35	6,01	2,14	86,08	6,14	4
2	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	10,6	4,07	6,96	70,8	2,73	65
3	Рагушки отварные	130	2,21	4,32	5,65	69,4	0,24	255
4	Котлеты рубленные куриные в сметанном соусе	70	2,91	5,52	11,77	90,46	14,32	312
5	Компот из чернослива	180	0,8	0,6	19,0	84	0,5	90
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	21	21,07	61,32	483,39	23,93	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	180	4,5	5,88	34,64	250,2	0,00	604
2	Кекс творожный	70	0,15	1,125	10,35	54	0,00	-
		250	4,65	7,005	44,99	304,2		
УЖИН								
1	Помидор порционный	50	0,87	0,08	0,84	9,84	1,0	308
2	Биточки рыбные	70	3,04	6,83	35,9	138,3	0,15	441
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	1,9	2,50	11,06	89,54	0,46	286
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0,16	383
5	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		490	7,92	9,62	82,79	393,29	1,77	
	Итого за 8 день:	1807	54,92	61,26	261,43	1,800,87	28,57	

День: 9

Неделя: Четверг

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Суп молочный рисовый с маслом сливочным	150	8,85	9,56	31,62	307,9	0,48	173
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
4	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
		395	13,9	11,27	76,95	525,04	0,76	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок абрикосовый	150	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
	ОБЕД							
1	Огурец порционный	50	0,79	5,45	3,41	65,84	1,36	40
2	Суп гороховый с гречками	180/40	4,51	1,92	5,83	96,7	1,74	69
4	Тефтели печеночные в сметанном соусе	70	12,11	3,85	9,75	134,23	1,15	219
5	Рис припущенный	130	2,04	5,01	30,97	137,13	0,17	317
6	Хлеб ржаной	25	3,13	0,57	25,8	82,65	0,00	123
7	Компот из изюма	180	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	403
		675	22,91	17	97,63	607,13	4,7	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка «Ванильная»	70	5,19	11,82	25,47	111,04	0,00	450
2	Варенец	180	5,04	3,94	7,36	185,07	12,6	406
		250	10,23	15,76	32,83	296,11	12,6	
	УЖИН							
1	Салат овощной с зеленым горошком	50	0,50	3	2,9	46	16,52	91
2	Азу по татарски	150	1,01	2,3	20,0	88	0,00	282
3	Хлеб пшеничный	40	5,1	10,0	6,0	100	0,00	122
4	Кисель	200	0,68	0,00	12,05	94,90	06,0	409
		440	7,29	16,3	40,95	428,9	17,12	
	Итого за 9 день:	1760	54,83	60,33	261,06	1,812,18	39,18	

День: 10

Неделя: Пятница

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,17	7,85	24,63	187,92	0,29	162
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Масло сливочное	5						
5	Сыр порционный	12						
6	Какао на молоке	200	2,69	0,80	16,04	122,12	0,38	389
		407	10,9	8,97	60,35	403,34	0,67	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок апельсиновый	150	0,70	0,10	13,20	60,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	1,3	3,86	6,02	64,62	1,89	46
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,05	9,99	13,05	86,92	2,75	70
3	Картофельное пюре	130	2,0	7,9	32,6	184,9	0,00	297
4	Котлета рыбная со сметано-томатном соусе	70	6,0	8,63	11,79	142,8	0,08	441
5	Компот из кураги	180	0,56	0,00	17,40	111,84	0,15	399
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	23,04	30,95	96,6	673,73	5,36	
ПОЛДНИК								
1	Питьевой йогурт	180	5,04	9,94	7,36	85,07	1,26	406
2	Пряник	70	3,54	3,82	25,0	219,8	0,00	603
		250	8,58	13,76	32,36	304,87	1,26	
УЖИН								
1	Помидор порционный	50	0,87	0,08	0,84	9,84	2,0	308
2	Овощи тушеные	150	7,02	7,06	13,7	107,56	0,00	306
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
5	Конфета	15	0,01	0,01	9,24	37,1	0,00	
		455	10,94	7,47	58,71	309,51	11,29	
	Итого за 10 дней:	1772	54,16	61,25	261,22	1,837,58	26,32	
	Всего за 10 дней:	17835	548,56	60,5	2615,73	18308,68	322,04	
	Среднее значение за 10 дней:	1783,5	54,856	60,5	261,573	1830,86	32,204	
	% выполнения		100%	100%	100 %	100%		

Технологические карты блюд.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций, и детских оздоровительных учреждений.
Пермь 2011

Разработан ГОУ ВПО «Пермская академия» им. Вагнера Ректор профессор И.П. Корюкина

Разработано ЗАО «Уральский региональный центр питания» генеральный директор профессор А.Я.Перевалов

Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова

СОГЛАСОВАННО:

Медсестра Лесова Лескова В.А.

« 28 » сентября 20 24 год