

Согласовано

медсестра

skof

«11» ноября 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и. о. заведующего МБДОУ №30

Пос. Эльбан от «11» ноября 2023

№ 200



Десятидневное меню (осень - зима)

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	1577
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	1722
3	Масло сливочное	5						
4	Сыр порционный	12						
5	Чай с молоком	180	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	3884
		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	4088
ОБЕД								
1	Морская капуста(консервы)	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	13,17	137,13	5,17	3117
4	Рыба тушеная в томате с овощами	70	871	6,01	2,69	169,8	1,43	2284
5	Компот из кураги	180	0,33	0,20	21,87	190,58	2,28	4013
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	16,17	14,94	72,9	659,08	14,7	
ПОЛДНИК								
1	Молоко пастеризованное	180	5,03	5,74	9,07	108,4	0,45	4015
2	Печенье творожная	70	4,18	4,69	33,9	193,3	0,00	4288
		250	9,21	10,43	42,97	301,7	0,45	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые с маслом сливочным	200	16,6	27,28	13,37	365,3	4,48	2784
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,25	61,01	0,00	3882
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	1722
4	Помидор порционный	50	0,32	0,008	2,0	5,6	0,6	3019
		490	19,96	27,608	60,3	525,9	5,08	
	Итого за 1 день:	1807	54,34	6013	261,14	1,875,78	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	Биточки пшеничные с маслом сливочным	150	8,97	7,15	42,07	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
	2-ОЙ ЗАВТРАК	395	14,62	7,92	87,7	480,89	0,96	
1	Сок апельсиновый	150	0,70	0,10	13,20	60,00	4,00	408
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с чесноком	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	Макаронные отварные	130	10,9	12,50	11,06	100,54	1,46	286
4	Котлета из свинины	70	4,2	10,0	10,33	157,04	0,00	
5	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,00	27,40	111,84	0,15	399
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
	ПОЛДНИК	660	24,29	43,07	68,73	687,88	9,63	
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
	УЖИН	250	8,79	8,84	44,56	393,57	1,26	
1	Плов с мясом	200	3,07	0,03	9,20	20,2	1,54	307
2	Огурец порционный	50	0,01	0,00	2,0	10,0	0,48	309
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
	Итого за 2 день:	1945	54,59	60,29	261,135	1,808,15	19,03	

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
	2-ОЙ ЗАВТРАК	410	22,95	27,21	49,02	533,44	0,77	
1	Сок абрикосовый	150	0,5	0,00	12,7	55	4,0	408
	ОБЕД							
1	Салат овощной с горошком	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 пчени по -кунцевски в молочном соусе	70	8,04	8,12	9,68	160	4,73	409
4	Рис припущенный с маслом сливочным	130	5,07	3,40	28,79	166,2	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
	ПОЛДНИК	660	18,57	20,82	87,47	539,41	11,45	
1	Ватрушка ванильная	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
	УЖИН	250	4,09	5,76	52,83	296,1	1,26	
1	Тефтели из мяса с рисом»Ежки»	70	4,40	6,02	5,73	102,7	0,56	265
2	Картофельное пюре	150	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
3	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,0	409
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
	Итого за 3 день:	1780	55,59	60,47	261,44	1,806,971	64,01	81,49

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 овсяная из геркулеса жидкая 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						
	2-ОЙ ЗАВТРАК	395	10,53	6,19	63,07	350,4	0,85	
1	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Винегрет	50	0,75	5,49	14,17	89,14	0,98	50
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,44	7,64	18,88	121,04	3,86	71
3	Рожки отварные	130	4,49	5,29	31,27	187,9	0,00	306
4	Котлета рыбная с томатным соусом	70	6,79	3,52	14,8	189,04	0,07	226
5	Компот из изюма	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
	ПОЛДНИК	660	20,4	23,31	115,72	759,77	24,91	
1	Варенец	180	5,6	4,38	8,18	94,52	1,40	406
2	Булочка с повидлом	70	0,15	1,125	10,35	54	0,00	-
	УЖИН	250	5,75	5,505	18,53	148,52	1,40	
1	Запеканка картофельная с мясом и сливочным маслом	200	14,2	24,75	18,80	343,9	0,03	251
2	Салат из свежих огурцов	50	0,32	0,008	2,0	5,6	0,6	
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
	Итого за 4 день:	1945	54,74	60,175	263,15	1,809,2	29,19	

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	Запеканка рисовая с молочным 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 со сгущенным молоком	200	2,69	0,80	26,04	122,12	0,38	389
		407	12,33	8,9	82,22	486,12	0,82	
2-ОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок абрикосовый	150	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	408
ОБЕД								
1	Капуста свежая с горошком и морковью	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	504,20	9,47	
ПОЛДНИК								
1	Печенье	70	5,5	5,98	34,64	250,2	0,00	604
2	Питьевой йогурт	180	6,04	4,94	7,36	149,0	1,26	406
		250	11,54	10,92	44	399,2	1,26	
УЖИН								
1	Пудинг овощной	200	3,07	10,5	25,58	209,9	13,47	95
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
		440	6,18	10,83	60,57	365,51	14,63	
	Итого за 5 день:	1837	54,65	60,98	261,35	1,810,7	30,18	

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 свежей моркови	50	0,98	5,4	5,7	67,17	9,19	3
2	Суп лапша по-домашнему	180	2,46	7,51	9,42	74,16	1,87	67
3	Рис припущенный с маслом сливочным	130	2,48	5,44	31,92	190,63	0,00	304
4	Гуляш из курицы	70	3,79	2,52	9,8	89,04	0,07	226
5	Компот из кураги	180	1,02	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	13,86	21,44	94,4	594,79	11,13	
ПОЛДНИК								
1	Печенье творожная	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	Голубцы ленивые с маслом сливочным	200	10,58	22,32	10,9	258,8	3,67	244
2	Помидор порционный	50	0,87	0,08	0,84	9,84	2,0	308
3	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94	60	409
4	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		490	12,17	22,72	54,47	456,64	11,67	
	Итого за 6 день:	1915	54,05	60,63	263,37	1,807,99	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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Каша манная с маслом сливочным	150	3,37	9,56	41,62	307,9	048	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
	2-ОЙ ЗАВТРАК	395	7,66	9,89	77,14	470,39	1,0	
1	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Салат со свежей капустой и морковью	50	11	5,85	5,02	64,62	1,89	46
2	Суп картофельный с гречками	180	1,25	5,41	4,30	52,96	4,99	82
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	10,38	1,2	28,1	228,72	0,00	179
4	Гренки пшеничные	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
5	Гуляш мясной	70/30	5,36	22,13	2,22	163,6	0,38	246
6	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,15	6,40	67,93	0,21	403
7	Хлеб ржаной	25	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		675	34,4	35,63	81,52	754,48	7,47	
	ПОЛДНИК							
1	Слойка «Уральская»	70	2,18	4,50	21,30	173,40	0,00	424
2	Снежок	180	5,04	3,94	7,36	85,06	1,26	406
		250	7,22	8,44	28,66	258,4	1,26	
	УЖИН							
1	Биточки пшеничные с яблоком и стученным молоком	200	2,73	6,88	28,97	263,1	0,30	172
2	Хлеб ржаной	25	2,04	0,32	19,68	94	0,00	122
3	Кисель	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382
		425	6,77	7,2	83,9	418,11	0,30	
	Итого за 7 день:	1895	54,55	61,26	261,32	1,947,4	12,03	

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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшенной с маслом сливочным	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						
	2-ОЙ ЗАВТРАК	407	21,35	23,47	62,23	573,99	0,87	
1	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	408
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	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	Ракушки отварные	130	4,21	4,32	5,65	69,4	0,24	255
4	Печень по-строгановски	70	3,91	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
	ПОЛДНИК	660	24	21,07	61,32	483,39	23,93	
1	Ряженка	180	4,5	5,88	34,64	250,2	0,00	604
2	Булочка с повидлом	70	0,15	1,125	10,35	54	0,00	-
	УЖИН	250	4,65	7,005	44,99	304,2		
1	Овощная запеканка	200	4,04	8,83	47,9	238,3	0,15,	441
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
	Итого за 8 день:	1907	54,61	61,0	261,53	1,801,49	28,11	

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная с маслом сливочным	150	8,85	9,56	31,62	307,9	0,48
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00
3	Масло сливочное	5					
4	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28
		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
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с чесноком	50	0,79	5,45	3,41	65,84	1,36
2	Суп гороховый с гречками	180	1,51	1,92	5,83	46,7	1,74
3	Гренки пшеничные	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00
4	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/20	15,11	3,85	8,75	90,23	1,15
5	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,04	5,01	10,97	137,13	0,17
6	Хлеб ржаной	25	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00
7	Компот из изюма	180	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28
		675	25,95	17,32	96,31	607,13	4,7
ПОЛДНИК							
1	Рогалик ванильный	70	5,19	11,82	25,47	111,04	0,00
2	Варенец	180	5,04	3,94	7,36	85,07	12,6
		250	10,23	15,88	32,83	296,11	12,6
УЖИН							
1	Хлеб ржаной	25	3,04	0,32	19,68	94	0,00
2	Макаронные отварные с маслом сливочным	130	1,01	2,3	10,0	94	0,00
3	Салат овощной	50	6,1	10,0	6,0	100	0,00
4	Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	13,05	94,90	06,0
		385	7,33	16,28	61,63	428,9	17,12
	Итого за 9 день:	1855	54,91	60,75	261,42	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 молочная из геркулеса 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	404,04	0,67	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок апельсиновый	150	070	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 Сахалинский	180	10,05	9,99	13,05	86,92	2,75	70
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	2,0	7,9	38,6	224,9	0,00	297
4	Кисель	180	0,56	0,00	17,40	111,84	0,15	399
5	Кнели из кур с рисом	70/20	6,40	8,02	5,73	102,7	0,56	265
6	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	82,65	0,00	123
		660	23,44	30,34	96,6	673,63	5,36	
	ПОЛДНИК							
1	Питьевой йогурт	180	5,04	6,94	7,36	85,07	1,26	406
2	Пряник	70	3,54	3,82	25,0	219,8	0,00	603
		250	8,58	10,76	32,36	304,87	1,26	
	УЖИН							
2	Азу по татарски	200	7,02	7,06	23,7	207,56	0,00	306
3	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	1525	61,01	0,00	382
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	122
		440	10,36	7,38	56,63	312,57	11,28	
	Итого за 10 дней:	1757	54,0	61,15	261,14	1,801,11	26,32	
	Всего за 10 дней:	18032	547,03	549,84	2,381,96	18,280	300,94	
	Среднее значение за 10 дней:	1803,23,0	498,43	61,15	261,19	16659,19	290,78	
	% 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 Лес Лескова В.А.

« 21 » ноября 2023 год