

Основное меню

Рацион: ДОО_Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	7.14	22.82	176.30	0.83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 162
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			425	13.17	19.69	58.07	460.00	4.37	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
Обед									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Рассольник ленинградский	180	1.5	3.8	11.7	87.3	5.53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	26	23.3	16.6	379	7.6	374	74
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед			680	33.07	30.62	74.77	707.70	35.03	
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	4.32	3.84	43.92	228.00	0.12	561.623	77.78
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
Итого за Полдник			250	10.06	8.84	53.42	332.94	2.46	
Итого за день			1455	56.73	59.24	197.48	1553.96	30.01	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.82	5.20	16.52	140.50	1.30	101	79
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	15.73	17.48	40.82	366.50	3.71		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		698	18.95	12.79	75.62	495.30	18.14		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	17.52	19.00	284.14	3.03		
Итого за день		1524	44.25	44.00	155.69	1205.88	37.71		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

3 день - среда

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	87
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			475	15.32	16.53	61.47	454.50	2.60	
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй			100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	
Обед									
	Икра из кабачков	50	6.50	2.50	2.50	34.50	3.70	120	197
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1.30	4.10	13.64	96.20	0.60	70	89
	Суфле из печени	85	14.40	6.80	8.02	154.40	12.90	407	90
	Капуста тушенная	150	5.60	5.40	5.90	94.50	25.50	354	91
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			723	31.62	19.24	77.92	592.20	43.70	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник			260	11.32	9.94	45.76	317.80	2.34	
Итого за день			1558	54.32	16.63	201.70	1442.52	49.87	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

4 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	134.62	1.20	101	95
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	73.00	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	11.63	13.24	48.93	376.82	2.47		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Щи из свежей капусты	180	1.20	3.50	4.50	54.50	13.23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	17.60	19.80	1.52	213.60	0.08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.60	25.10	125.20	0.01	306	100
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		698	29.22	25.87	78.44	623.00	22.85		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	20.80	15.80	20.10	305.90	0.30	331	101
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		340	26.55	21.60	28.90	415.74	1.70		
Итого за день		1554	67.64	60.74	161.27	1423.54	39.59		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		415	14.48	25.14	41.42	446.00	3.90		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1.20	3.70	12.30	36.60	0.54	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	100	9.44	5.10	4.50	106.53	3.34	261	104
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		690	19.16	19.32	86.08	548.93	27.08		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Кефир/Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	406	69
Итого за Полдник		250	9.60	9.90	45.20	308.50	1.40		
Итого за день		1455	42.70	56.10	185.62	1373.45	31.57		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	5.50	7.73	19.60	169.80	0.82	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		425	13.47	20.28	54.85	453.50	4.36		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Икра из кабачков	50	6.50	2.50	2.50	34.50	3.70	120	197
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	68	109
	Печень по-строгановски	85	27.90	10.80	3.40	166.14	6.63	403, 452	110, 159
	Макаронные изделия отварные	140	5.30	0.70	27.01	134.80	0.02	306	122
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		695	44.92	18.14	89.37	620.24	11.39		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Сок фруктовый	180	2.10	0.20	22.70	100.80	3.60	407	215
Итого за Полдник		255	8.20	5.64	59.82	323.20	3.60		
Итого за день		1475	67.05	47.20	221.70	1468.76	35.08		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5ч

Сезон: теплый

7 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	135.82	1.20	101	95
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	71.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	94.50	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	13.13	14.47	48.93	388.42	2.47		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	5.63	7.74	24.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		680	21.55	14.91	94.52	540.20	8.24		
Полдник									
	Запеканка из творога	100	16.80	17.64	16.73	297.50	0.42	251	114
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	22.55	23.44	25.53	407.34	1.82		
Итого за день		1496	57.77	52.70	180.85	1359.08	13.53		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

8 день - среда

Сезон: теплый
Возрастная категория: 3-7 лет

			Пищевые вещества (г)			Энерге-		№	№
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	технологической карты
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	115
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	132.20	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	10.77	12.91	56.32	428.60	2.60		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00		
Обед									
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	80	116
	Бифштекс	70	14.30	8.90	1.50	142.80	0.00	376	117
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		690	23.62	24.44	78.27	624.90	27.17		
Полдник									
	Булочка Российская	70	4.30	5.00	35.80	203.00	0.00	457	118
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	9.52	9.50	44.44	298.40	2.34		
Итого за день		1475	45.73	47.82	195.40	1392.40	44.97		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

9 день - четверг

Сезон: теплый
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	169.10	1.30	101	87
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	120.00	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	12.89	14.91	45.63	428.60	2.57		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00		
Обед									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Плов из птицы	220	16.8	17.7	39.8	377	1.4	411	119
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		690	23.67	24.62	97.47	699.40	27.32		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	17.52	19.00	284.14	3.03		
Итого за день		1516	50.31	57.37	177.60	1404.56	18.82		

Рацион: ДОО_Сад 10,5 ч

10 день - пятница

Рацион: ДОО_Сад 10,5 ч			Сезон: теплый						
10 день - пятница			Возрастная категория: 3-7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		415	14.48	25.14	41.42	446.00	3.90		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21
	Суп из овощей	180	2.70	3.20	11.00	83.20	11.30	66	120
	Зразы рыбные рубленые	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	350	213
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Обед		670	20.95	15.18	81.87	549.10	20.06		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	9.02	9.40	45.84	303.90	2.34		
Итого за день		1435	45.80	51.84	182.15	1378.28	38.29		
Среднее значение за период		1494.00	40.60	45.20	196.20	1400.20	37.30		

Для составления примерного цикличного меню использовались материалы из:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.