

Основное меню

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	2.52	3.36	25.82	122.40	0.83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	0.04	391, 392	169
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		425	9.34	14.97	62.33	361.2	4.38		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10		
Обед									
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0.55	2.70	2.35	35.12	9.50	17	72
	Рассольник ленинградский	180	1.5	3.8	11.7	87.3	5.53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	13.5	14.17	11.6	365.28	1.34	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		690	20.3	21.4	69.6	690.6	20.27		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	2.92	3.94	24.90	141.70	0.12	561.623	77.78
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
Итого за Полдник		270	8.7	8.9	34.4	246.6	2.46		
Итого за день		1485	38.7	45.7	176.2	1348.4	30.01		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3.60	4.12	17.52	116.03	1.30	101	79
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	80
	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 1-й завтрак		446	13.3	13.4	44.7	351.47	3.71		
второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	5.28	3.10	5.10	132.80	0.80	272	83
	Пюре картофельное	130	2.73	4.16	19.70	122.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		680	14.29	11.43	81.27	540.30	18.14		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	7.10	10.68	16.50	128.77	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	16.58	25.50	236.11	3.03		
Итого за день		1526	40.85	41.81	161.31	1177.88	37.71		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.16	5.20	16.52	120.00	1.30	101	87
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	3	99
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	95.30	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		475	13.71	16.19	62.26	379.1	2.61		
Завтрак второй									
	Печенье (пряники,вафли)	60	0.52	2.52	41.25	296.50	0.00	703	106
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		160	1.62	2.62	53.85	352.50	2.00		
Обед									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.95	2.53	2.74	40.50	2.90	22, 205	278
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1.30	4.10	13.64	96.20	0.60	70	89
	Суфле из печени	80	10.47	10.30	12.50	212.16	12.90	407	90
	Капуста тушенная	150	2.75	4.45	10.87	121.90	25.50	354	91
	Кисель из плодов сушеных	180	0.27	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		710	19.26	21.82	87.61	683.36	42.90		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	2.10	3.15	39.12	125.30	0.00	459	93
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		260	7.32	7.65	47.76	220.70	2.34		
Итого за день		1605	41.91	48.28	251.48	1635.66	49.87		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

4 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	3.06	3.82	16.35	93.50	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	80
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	62.34	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	9.18	9.42	53.30	309.84	2.47		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Щи из свежей капусты	180	1.20	3.50	4.50	54.50	13.23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	13.50	11.20	12.52	239.70	0.08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	17.80	0.63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	3.90	0.48	22.52	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		710	24.12	17.15	86.91	647.10	22.85		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	11.53	13.49	26.88	227.60	0.30	331	101
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		340	17.25	19.39	35.88	334.94	1.73		
Итого за день		1566	50.95	46.36	185.89	1341.88	39.59		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.46	17.11	2.80	208.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	3	99
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	15.00	45.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за второй		415	13.86	25.20	42.68	416.60	3.91		
Обед	Сок овощной (готовый продукт)	120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00	537	164
	Итого за	120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00		
	Икра свекольная	50	1.00	2.84	8.2	49	3.04	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1.20	3.70	12.30	76.60	0.54	86	103
	Рыба, тушеная с овощами	90	5.40	5.10	5.50	110.20	3.34	261	104
	Картофель отварной	130	2.00	3.40	16.51	120.70	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Полдник	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
	Итого за Обед	690	14.18	15.56	89.98	566.00	25.52		
Итого за Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	0.50	2.50	41.20	251.70	0.00	703	106
Итого за день	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	406	69
		250	6.30	7.50	49.20	351.70	1.40		
Итого за день		1475	34.65	48.37	197.06	1436.30	31.57		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	3.12	4.12	19.60	133.80	0.82	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	3	99
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	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	9.94	15.73	56.11	372.60	4.37		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0.55	2.70	2.35	35.12	9.50	17	72
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.20	3.70	15.30	106.60	0.54	68	109
	Печень по-строгановски	80	10.10	10.50	6.10	183.44	6.12	403, 452	110, 159
	Макаронные изделия отварные	130	3.90	0.48	22.52	125.22	0.01	306	100
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		670	19.63	17.82	90.43	642.58	16.67		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	2.10	3.15	39.12	125.30	0.00	459	93
	Сок фруктовый	180	0.92	0.21	18.20	83.10	3.60	407	36
Итого за Полдник		260	3.02	3.36	57.32	208.40	3.60		
Итого за день		1455	32.99	37.31	213.66	1273.58	35.08		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5ч

Сезон: холодный

7 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	3.06	3.82	16.35	93.50	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	80
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	78.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	94.50	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	10.68	10.65	53.30	373.10	2.47		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00		
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.71	2.98	15.53	107.15	0.54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	5.28	3.10	5.10	132.80	0.80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	2.73	3.64	27.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.27	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	14.61	10.29	100.90	608.75	8.24		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	11.15	12.63	21.33	135.70	0.42	251	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	16.87	18.53	30.33	243.04	1.85		
Итого за день		1516	42.470	39.580	199.730	1326.890	13.53		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	141.80	1.30	101	115
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	80
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	95.30	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		446	12.42	12.78	59.24	367.60	2.67		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.94	4.68	14.87	46.70	0.54	80	116
	Бифштекс	70	8.54	7.82	2.50	185.30	0.00	376	117
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	17.80	0.63	462	99
	Картофель отварной	130	2.00	3.40	16.51	120.70	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		690	17.96	21.14	85.34	620.20	27.17		
Полдник									
	Булочка Российская	70	1.52	3.70	47.10	180.10	0.00	457	118
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	6.74	8.20	55.74	275.50	2.34		
Итого за день		1486	37.520	42.520	210.120	1313.30	44.97		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

9 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 (манка)	200	4.16	5.20	16.92	120.00	1.30	101	87
	Яйцо отварное	30	3.43	3.50	0.23	43.30	0.00	306	107
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	78.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		420	11.29	11.21	36.38	264.90	2.50		
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									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.95	2.53	2.74	40.50	2.90	22, 205	278
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Плов из птицы	220	17.1	17.87	39.8	416.24	1.4	411	119
	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	690	24.07	24.72	94.21	728.04	15.62		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	7.10	10.68	16.50	128.77	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	16.58	25.50	236.11	3.03		
Итого за день		1510	49.28	52.61	168.69	1285.05	18.82		

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.46	17.11	2.80	208.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	3	99
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	15.00	45.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		4	415	13.86	25.20	416.60	3.91		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	
Обед									
	Икра свекольная	50	1.00	2.84	8.2	49	3.04	55	214
	Суп из овощей	180	1.20	2.44	11.00	71.15	11.30	66	120
	Зразы рыбные рубленые	80	6.28	4.90	5.00	126.80	0.80	350	213
	Пюре картофельное	130	2.73	4.16	19.70	122.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		6	680	15.79	14.86	91.37	579.05	20.06	
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	0.50	2.50	41.20	251.70	0.00	703	106 (180 или 189)
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за			230	5.72	7.00	49.84	347.1	2.34	
Итого за день			1425	35.77	47.46	193.69	1392.75	38.29	
Среднее значение за период			1505	40.51	45.00	195.78	1353.17	37.30	

Для составления примерного циклического 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.