

Примерное 10 дневное меню

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	185	5,68	6,58	28,79	197,07	194/1
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	15,11/0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	11	15	59	413	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	215	2	3	30	154	
ОБЕД							
	Свекольник с сметаной	208	4,90	6,08	13,34	127,52	67/1
	Рагу из овощей	130	2,31	7,18	14,27	130,88	153/1
	Котлета мясная	100	8,48	9,36	10,63	160,62	1.2/0
	Салат картофельный с солеными огурц	60	0,99	5,18	7,22	79,42	37/1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	738	20	28	94	711	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с киселем плодово-я	190	26,52	10,59	37,60	351,67	349/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	430	29	11	66	480	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1803	62	57	250	1758	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,64	6,57	34,34	219,06	204/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,62	1,00	13,27	68,54	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11	11	58	374	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	200	6,00	6,40	7,00	109,60	277/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	6	6	7	110	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой Пшено	208	4,57	6,10	8,55	107,27	64/1
	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	6,43	6,43	5,95	107,23	122/1
	Картофельное пюре	130	2,83	4,20	19,09	125,51	141/1
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	9.119/4
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	738	18	17	74	522	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,53	14,51	1,76	175,76	222/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	334	14	17	33	334	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1687	49	51	171	1340	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,82	6,64	33,27	220,12	199/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	282/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11	9	61	368	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	208	4,49	5,18	9,94	104,28	55/1
	Котлеты рыбные	75	10,06	7,43	12,90	158,81	82/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,09	3,72	32,49	183,76	212/5
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,84	9.123/4
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,91	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	713	23	17	103	655	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,42	6,51	38,33	233,59	183/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	9	9	77	430	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1718	43	36	256	1520	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Геркулес	180	3,97	4,58	13,25	110,05	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	12/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,62	1,00	13,27	68,54	287/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	16	14	42	354	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	15.2/2
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	215	1	1	32	139	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,22	34,21	13/1
	Уха из рыбных консервов	200	8,79	7,56	19,85	182,64	255/1
	Жаркое по-домашнему	180	22,88	7,20	17,28	225,44	95/1
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	19,02	78,78	291/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	35	18	76	610	
ПОЛДНИК							
	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,82	7,36	32,77	224,58	198/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	9	8	62	353	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1780	61	40	212	1456	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,40	77/1
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	12	11	46	332	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	12	57	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский с сметаной	208	5,04	5,38	14,01	124,56	54/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,10	7,55	6,59	114,60	1.3/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,58	0,09	2,39	12,74	11/1
	Картофельное пюре	130	2,83	4,20	19,09	125,51	141/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	738	16	18	72	514	
ПОЛДНИК							
	Каша молочная "Дружба"	185	5,79	6,97	31,25	210,89	200/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	9	10	70	407	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1748	39	39	201	1310	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	185	5,68	6,58	28,79	197,07	194/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	282/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	15,11/0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	9	13	56	378	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	215	2	3	30	154	
ОБЕД							
	Салат картофельный с солеными огурц	60	0,99	5,18	7,22	79,42	37/1
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	215	9,22	4,92	29,66	199,63	62/1
	Капуста тушеная	130	2,59	3,15	12,86	90,11	135/1
	Котлета рубленая из птицы	100	14,15	6,10	14,92	171,05	205/5
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	31	20	103	716	
ПОЛДНИК							
	Оладьи из печени по-куневски	75	15,91	11,07	13,69	218,02	124/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,09	3,72	32,49	183,76	212/5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	445	24	15	75	532	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1825	66	51	266	1779	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	185	5,79	6,97	31,25	210,89	200/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	12/1
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	17	16	62	456	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	200	6,00	6,40	7,00	109,60	277/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	6	6	7	110	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изде	200	5,23	3,03	16,68	114,88	58/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,10	7,55	6,59	114,60	1.3/1
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,84	9.123/4
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,44	35,44	213,08	175/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21	16	91	592	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей	130	2,31	7,18	14,27	130,88	153/1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	297/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	385	6	8	74	396	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1770	50	46	234	1553	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,64	6,57	34,34	219,06	204/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,62	1,00	13,27	68,54	287/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	8	63	366	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4,93	3,10	14,37	104,95	60/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,22	34,21	13/1
	Тушеные овощи с курицей	180	21,63	3,65	18,56	193,51	126/1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,91	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	30	10	79	528	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с крупой рисовой	180	3,39	4,01	14,59	107,94	75/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	6	4	43	237	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1665	46	24	200	1197	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Гречневой	180	4,01	4,26	12,73	105,25	75/1
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10	9	43	288	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	215	1	1	32	139	
ОБЕД							
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	5,13	3,18	15,08	109,36	59/1
	Котлета мясная	100	8,48	9,36	10,63	160,62	1.2/0
	Пюре гороховое	130	14,98	4,16	31,33	222,64	170/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,58	0,09	2,39	12,74	11/1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	32	17	108	718	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,43	14,42	1,76	174,51	222/1
	Лепешки сметанные	70	5,78	8,59	43,79	275,73	268/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	280/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	404	24	30	74	657	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1759	67	57	256	1802	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	185	7,51	8,56	33,41	240,68	184/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,62	1,00	13,27	68,54	287/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	14	13	62	422	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	200	6,00	6,40	7,00	109,60	277/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	6	6	7	110	
ОБЕД							
	Щи из свеж. капусты с картофелем	208	4,42	5,99	7,26	100,47	52/1
	Котлеты рыбные	75	10,06	7,43	12,90	158,81	82/1
	Рис припущенный	130	3,19	3,79	33,36	180,25	466/7
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	9.119/4
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	713	22	18	93	622	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,40	77/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	435	8	7	55	312	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1773	49	44	217	1465	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	17528	532	445	2262	15181	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1753	53	45	226	1518	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		14	26	60		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Комбинате питания МАУ ЦДДП
- 4 Картотека блюд лечебного и рационального писания в учреждениях системы здравоохранения, М.А.Самсонов, Екатеринбург, 1996 г.
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьную питания, ТК № 66, 000 Фирма "Партнер", г.Уфа, 2016 г.

- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, ТК № 500, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ТК № 257, Ф.Л.Марчук, Москва, 1996 г.