

УТВЕРЖДАЮ

и.о. Заведующего

Есменко Ю.О.

14.10.2024г.



Меню приготовляемых блюд примерного десятидневного меню

Возрастная категория: Дети с 3 лет - до 7 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37,00	240	271
	Чай с вареньем, джемом, медом и повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Повидло, джем или варенье	20	0,08	0,00	13,00	400	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		400	8,70	7,78	73,96	388,39	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75	56
	Каша рассыпчатая(пшеничная)	130	4,03	2,69	27,82	151,67	165,4а
	Котлеты из говядины	70	13,16	11,11	10,64	195,07	106
	Компот из сухофруктов	170	0,88	1,70	22,92	91,32	126
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		590	20,93	19,58	79,78	560,06	
ПОЛДНИК	Йогурт	170	8,50	5,44	14,45	147,9	401,5
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,75	0,98	7,44	41,7	702,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		180	9,25	6,42	21,89	189,6	
УЖИН	Вареники с творожным или фруктовым фаршем	185	22,18	9,03	42,83	341,21	442
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,38	1,98	33,4	117
	Соус сметанный сладкий	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
	Соль (на весь день)						
ИТОГО ЗА УЖИН							
		408	24,81	14,26	71,51	522,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1638	61,81	46,08	236,66	1599,38	

Меню приготавливаемых блюд, примерного десятидневного меню.

Возрастная категория: Дети с 3 лет - до 7 лет

День 4									
ЗАВТРАК									
	Каша "Дружба"	150	4,04	2,83	17,40	111,58	266		
	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463		
	Бутерброд с маслом (ясли)	30	1,84	5,66	10,96	102	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,76	11,73	45,64	323,38			
ЗАВТРАК 2									
	Фрукты и ягоды свежие (груши)	70	0,28	0,21	7,21	32,2	368а		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		70	0,28	0,21	7,21	32,2			
ОБЕД									
	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	8,82	78,3	30/2		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321		
	Кнегли рыбные	60	8,18	2,51	3,34	68,25	271		
	Компот из чернослива	180	0,72	0,18	23,13	97,29	161		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701		
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003		
ИТОГО ЗА ОБЕД		593	19,66	9,58	65,40	428,09			
ПОЛДНИК									
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506		
	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259	460		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,31	10,37	53,33	331,9			
УЖИН									
	Голубцы пенивые	170	14,99	9,61	21,52	232,7	298		
	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	42		
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392,2		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700		
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003		
ИТОГО ЗА УЖИН		418	17,99	10,10	55,93	384,13			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1691	53,00	41,99	227,51	1499,7			

Меню приготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 3 лет - до 7 лет

День 5									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с тыквой и крупой	150	3,23	3,40	9,05		79,65	95	
	Булочка с маслом и сыром	50	5,26	7,64	16,18		154,45	3	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,77		80,9	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,02	13,18	38,00		315		
ЗАВТРАК 2									
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	100	0,30	0,50	16,50		68	399,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,50	16,50		68		
ОБЕД									
	Суп фасолевый	180	0,65	3,13	1,80		37,98	130	
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57		111,84	315	
	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,04	7,25	1,92		108,93	278	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,11	24,77		100,8	381	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,32		42,95	20	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69		57,75	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	14,86	16,31	64,07		460,25		
ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57		96,34	400	
	Кондитерское изделие (пряники)	20	1,18	0,94	15,00		73,2	702,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	6,35	5,55	23,57		169,54		
УЖИН									
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15		248	237	
	Повидло, джем или варенье	10	0,04	0,00	6,50		20	358,1	
	Чай	180	0,11	0,00	0,02		1,08	392	
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85		65,5	701	
ИТОГО ЗА УЖИН		315	19,57	12,78	36,52		334,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,10	48,32	178,66		1347,37		

Меню приготовляемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 3 лет - до 7 лет

День 7									
ЗАВТРАК									
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,95	3,95	24,24		148,06	168,16	
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,26	7,64	16,18		154,45	3	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92		59,25	514	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		350	11,61	13,62	52,34		361,76	398	
ЗАВТРАК 2									
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37		43,89		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	0,34	0,14	10,37		43,89	43	
ОБЕД									
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,59	1,55	15,21		102,82	165	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,86	4,63	30,82		192	310	
	Суфле куриное	70	11,53	12,13	2,15		163,33	126	
	Компот из сухофруктов	170	0,88	1,70	22,92		91,32	700	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69		57,75		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		575	26,17	20,43	82,79		607,22	400	
ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57		96,34	459	
	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66		137,5		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		220	8,26	6,22	36,23		233,84	318	
УЖИН									
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41		113,88	8	
	Рыба соленая (порциями)	50	8,50	8,26	0,00		72	392,2	
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98		68	700	
	Хлеб ржаной 40	35	2,31	0,42	11,69		60,9		
ИТОГО ЗА УЖИН									
		375	13,20	12,17	47,08		314,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1620	59,58	52,58	228,81		1561,49		

Меню приготовления пищи. Примерного десятидневного меню.

Возрастная категория: Дети с 3 лет - до 7 лет

День 9	ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая)	150	4,51	4,71	20,27	141,29	168
		Кофейный напиток на молоке сгущенном (2 вариант)	150	1,42	1,20	15,38	74,25	200
		Булерброд с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9,08	10,50	45,36	308,21	
	ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	95	0,74	0,16	19,06	26,44	371
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,74	0,16	19,06	26,44	
ОБЕД		Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87
		Каша ячневая рассыпчатая	180	5,92	8,21	36,92	245,16	250
		Суфле из рыбы	60	10,40	4,83	2,44	95	268
		Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,80	3,35	5,95	53,5	411
		Компот из яблок и слив или яблок и апельсины	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		685	25,84	22,99	92,37	674,07	400
ПОЛДНИК		Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	496
		Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	10,06	13,04	55,05	377,34	205
УЖИН		Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,72	3,50	27,45	164,07	205
		Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
		Чай	180	0,11	0,00	0,02	1,08	392
		Кондитерское изделие (конфеты)	10	0,75	3,18	5,40	51,87	702,1
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
		Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
		ИТОГО ЗА УЖИН		418	9,11	11,33	46,38	323,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773	54,83	58,02	258,22	1709,58		

Примерное пятидневное меню.

Возрастная категория:

Дети с 3 лет - до 7 лет

День 10									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,58	6,71	33,30	216	271		
	Бутерброд с маслом (ясли)	30	1,84	5,66	10,96	102	1		
	Какао с молоком ступенным	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,30	15,61	61,54	427,8	427,8		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие(банан)	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368г		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,42	0,48	19,95	90,25	90,25		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на мяс/б	180	1,57	2,05	10,30	65,88	80		
	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	150	3,00	6,20	33,00	124	439		
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5,17	5,73	6,83	99,75	286		
	Компот из сухофруктов	170	0,88	1,70	22,92	91,32	126		
	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,80	2,85	53,12	31		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	14,81	19,90	87,59	491,82	491,82		
ПОЛДНИК	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,89	401,3		
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,75	0,98	7,44	41,7	702,5		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	5,68	5,23	14,58	128,59	128,59		
УЖИН	Каша рассыпчатая (перловая)	160	4,66	3,33	36,90	195,81	165,5а		
	Печень по-строгановски	80	19,82	13,66	3,32	215,38	93		
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701		
ИТОГО ЗА УЖИН		430	26,16	17,22	66,86	526,19	526,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,37	58,44	250,52	1664,65	1664,65		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16521	564,35	502,63	2211,71	15375,38	15375,38		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1652,1	56,43	50,26	221,17	1537,54	1537,54		