

ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ

Десятидневное меню

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Меню составлено на основе:
«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	32	№424,стр184
	Икра кабачковая	100		7	7	97	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	6,53	7,41	39,95	313,03	
2-й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Щи из свежей капусты	190/10	1,73	5,30	9,16	89,79	№73, стр.137
	Биточек из говядины	80	15,03	14,13	8,79	223,78	№608, стр.276
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	760	26,17	25,76	89,96	681,21	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	11,21	11,73	27,59	174,07	№222, стр.231
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	94,54	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959,стр.403
	Итого полдник	400	15,57	19,62	57,96	382,39	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942,стр.397
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	

ИТОГО день:		1911	50,2	60,96	204,33	1447,06	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	446	12,74	17,83	60,51	450,86	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	2,88	3,75	22,12	81,44	№206, стр.87
	Гуляш	50/75	16,44	15,05	4,47	215,45	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	13,5	38,05	202,38	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	755	28,6	32,8	95,98	640,27	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	176,24	№511, стр.229
	Картофель в молоке	150	4,99	5,76	20,26	179,30	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	94,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	480	29,84	47,55	56,69	525,01	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		2031	70,47	98,42	229,64	1686,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	164,30	№438, стр.189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	14,78	26,64	38,85	449,99	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		4,9	28,5	
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной	190/10	2,7	4,05	13,7	94,61	№170, стр.71
	Котлета из бройлеров цыплят	75	15,02	13,41	8,79	203,77	№668, стр.309
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Кисель из концентрата	200	0,20	0,01	1,96	8,24	№883, стр.377
	Итого обед	755	26,83	23,8	86,26	634.26	
Полдник	Каша ячневая жидкая	200	6,02	13,96	29,37	207,16	№390, стр.169
	Булка сдобная плюшка	80	9,58	14,60	45,27	258,61	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	90	
	Итого полдник	430	20,64	33,06	81,84	555,77	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		1936	64,54	83,74	226,25	1730,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшѐнная вязкая	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого завтрак	446	14,08	19,58	62,64	472,1	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,43	4,29	19,83	123,41	№204, стр.86
	Рагу из мяса птицы	55/145	16,09	13,07	26,22	289,84	№590, стр.268
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	700	24,33	18,08	57,59	601,45	
Полдник	Рыба тушенная в томате с овощами	70/50	25,10	4,37	2,37	157,66	№486, стр.213
	Рагу овощное	150	2,32	5,48	15,14	161,28	№321, стр.134
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	94,54	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	520	29,75	14	49,55	488,41	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		2016	70,95	51,88	186,24	1638,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная жидкая	200	6,12	7,98	30,10	210,46	№390, стр169
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1.7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	436	9,88	15,28	57,94	397,1	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		4,9	28,5	
Обед	Суп рассольник Петербургский со сметаной	190/10	2,60	5,27	32,27	124,03	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	60/130	18,96	14,11	37,90	370,85	№321, стр.285
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	670	25,69	19,88	102,38	639,48	
Полдник	Каша гречневая жидкая	200	6,0	7,96	29,40	207,16	№390, стр.169
	Пирожок с капустой	80	6,71	15,36	31,41	240,75	№1052, стр.430
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого полдник	480	15,75	26,43	75,78	546,69	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		1936	53,61	61,83	255,4	1673,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	32	№424,стр184
	Икра кабачковая	100		7	7	97	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	6,53	15,34	39,95	313,03	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	150
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной с картофелем со сметаной	200	2,7	4,05	13,7	94,61	№170, стр.71
	Кнели куриные с рисом	80	14,01	19,97	5,35	262,16	№329, стр.290
	Икра свекольная	150	3,64	3,92	11,86	92,55	№126 стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	700	25,56	28,64	71,51	631,52	
Полдник	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	397,58	№467, стр.199
	Соус молочный сладкий	30	0,65	1,99	1,97	44,69	№795, стр.438
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	94,54	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого полдник	410	26,68	28,22	56,59	635,59	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		1861	60,7	72,44	184,51	1650,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша геркулес молочная	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1.7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	446	12,74	17,83	60,51	450,86	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	2,88	3,75	22,12	81,44	№206, стр.87
	Бефстроганов	50/50	17,04	13,49	5,66	213,66	№561, стр.254
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	750	29,32	29,17	97,64	650,84	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	176,24	№511, стр.229
	Рис припущенный	150	6,53	5,52	3,55	206,9	№683, стр.316
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	94,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	510	31,51	49,25	41,26	560,91	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		2056	75,86	90,49	215,87	1733,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	164,30	№438, стр.189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,2	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	14,78	26,64	38,85	450	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		4,9	28,5	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,32	4,45	19,01	125,53	№213 стр.90
	Биточек рубленый из цыплят бройлеров	75	14,56	13,35	5,67	199,61	№671, стр.310
	Капуста тушёная	150	2,98	4,91	14,62	110,14	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Кисель из концентрата	200	0,20	0,01	1,96	8,24	№883, стр.377
	Итого обед	695	25,77	23,41	71,66	585,72	
Полдник	Каша пшённая жидкая	200	6,04	7,96	29,40	207,16	№390, стр.169
	Ватрушка с повидлом	80	11,7	22,25	63,88	441,48	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	430	22,78	34,71	93,28	737,92	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942,стр.3 97
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		1876	65,62	85,0	223,09	1864,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№386 стр.167
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1.7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	446	10,14	15,23	60,51	407,4	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,83	2,39	18,46	119,75	№208, стр.88
	Котлета из говядины	80	15,03	14,13	8,79	223,78	№608, стр.276
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,56	9,45	31,6	224,9	№679, стр.315
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	760	28,36	27,07	101,87	764,93	
Полдник	Вареники ленивые отварные	160	22,61	21,23	30,47	390,58	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	94,54	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	390	23,38	25,18	52,11	512,85	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		1946	64,17	67,72	249,13	1755,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	9,04	23,1	177,94	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого завтрак	446	12,82	20,69	53,07	429,28	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		4,9	28,5	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	200	2,7	4,05	13,7	94,61	№170, стр.71
	Голубцы ленивые	80	8,76	6,95	6,50	124,08	№315, стр.279
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,45	3,38	2,32	34,2	№799, стр.350
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	760	21,19	20,31	193,25	612,23	
Полдник	Каша гречневая жидкая	200	6,52	8,09	29,4	207,16	№386, стр.213167
	Булка сдобная	80	8,46	13,73	38,18	255,92	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	430	20,02	26,32	74,78	552,36	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	14,40	62,16	
ИТОГО день:		1986	56,32	67,56	340,4	1684,53	