

ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ

Десятидневное меню

Возрастная категория: от 1,5-ра до 3-х лет
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Меню составлено на основе:
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептур 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	Омлет натуральный	60	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	85,2	№1, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	355	8,32	20,02	74,31	321,78	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Щи из свежей капусты	143/7	1,54	4,03	6,38	64,17	№73, стр.137
	Биточек из говядины	60	14,93	12,46	10,57	178,08	№608, стр.276
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,22	0,65	2,2	13,27	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	600	24,33	21,9	76,5	548,35	
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	20	0,41	2,6	9,49	63,03	
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого полдник	340	14,66	17,51	50,04	328,95	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1615	49,6	59,67	217,31	1269,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	4,54	6,74	22,27	162,96	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1.22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	360	8,44	13,91	42,66	322,87	
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	150	2,15	1,95	15,73	51,79	№206, стр.87
	Котлета из говядины	60	14,93	12,46	10,57	178,08	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	120	4,02	14,08	28,04	161,88	№413, стр.179
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,30	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	580	24,53	29,29	79,36	508,75	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	125,78	№511, стр.229
	Картофель в молоке	120	3,49	4,94	24,36	150,98	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	63,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	370	22,76	12,65	54,68	414,72	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1620	58,02	56,09	193,16	1316,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	360	31,35	21,32	74,34	339,78	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	72,37	№170, стр.71
	Котлета из бройлеров цыплят	60	12,81	12,47	6,71	187,87	№668, стр.309
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№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	40	2,52	0,40	16	76	
	Кисель из концентрата	150	0,15	0,01	1,0	5,0	№883, стр.377
	Итого обед	570	22,6	20,7	69,93	539,67	
Полдник	Каша ячневая жидкая	150	5,2	7,04	26,05	182,86	№390, стр.169
	Булка сдобная плюшка	70	8,30	12,37	37,99	243,86	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	90	
	Итого полдник	370	18,54	23,91	71,24	516,72	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1570	74,06	66,17	233,21	1477,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшѐнная вязкая	150	4,54	6,72	22,27	162,96	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Какао с молоком	180/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого завтрак	360	9,56	15,16	44,08	343,01	
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	150	0,74	3,75	11,68	81,33	№204, стр.86
	Жаркое по- домашнему из говядины	56/100	15,68	11,35	20,77	267,89	№590, стр.268
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	546	21,28	15,7	66,59	505,12	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	125,78	№511, стр.229
	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	20	0,41	2,6	9,49	63,03	
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	400	21,59	13,19	45,46	425,02	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1626	54,72	44,29	172,59	1343,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,70	6,91	22,55	166,36	№390, стр.169
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	85,20	№1, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1.22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	355	7,30	12,78	42,91	308,27	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Суп рассольник Петербургский со сметаной	143/7	1,88	3,39	10,2	79,1	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	50/100	17,29	16,33	25,91	322,43	№321, стр.285
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	520	22,47	20,12	60,72	513,83	
Полдник	Каша гречневая жидкая	150	4,70	6,91	22,55	166,38	№390, стр.169
	Пирожок с капустой	80	6,71	15,36	31,41	240,75	№1052, стр.430
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого полдник	380	13,75	24,82	65,75	482,98	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1525	45,0	57,96	187,08	1386,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	85,20	№1, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	350	30,05	20,02	74,31	321,78	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Борщ свежей или квашенной капусты, с картофелем со сметаной	150	2,17	3,06	10,19	72,37	№170, стр.71
	Кнели	60	11,41	13,21	3,85	179,63	№329, стр.290
	Икра свекольная	120	3,16	3,94	9,85	84,12	№126 стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	540	21,12	20,81	56,89	486,02	
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	№467, стр.199
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	63,03	
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959,стр.4 03
	Итого полдник	350	25,77	26,11	48,67	582,15	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942,стр.3 97
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1560	79,23	67,18	196,33	1460,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша геркулес молочная	150	4,54	6,74	22,26	162,90	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	360	8,44	13,91	42,65	322,81	
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 с фасолью	150	2,17	3,06	10,19	51,79	№206, стр.87
	Фрикадельки мясные в соусе из говядины	60	13,51	12,25	6,12	181,97	№305, стр.273
	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1,74	2,18	23,93	№373, стр.309
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	600	23,86	21,81	74,97	546,92	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	125,78	№511, стр.229
	Рис припущенный	120	4,02	4,38	28,04	161,90	№683, стр.316
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	63,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	400	23,42	12,49	59,64	433,94	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1680	58,01	48,45	193,72	1560,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого завтрак	360	31,35	21,32	74,34	339,78	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,93	3,03	11,11	67,69	№213 стр.90
	Биточек рубленый из цыплят бройлеров	60	12,81	12,47	56,71	187,84	№671, стр.310
	Капуста тушёная	120	2,43	3,17	12,15	87,16	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Кисель из концентрата	150	0,15	0,01	1	5	№883, стр.377
	Итого обед	540	21,4	19,28	107,37	470,89	
Полдник	Каша пшённая жидкая	150	4,70	7,06	22,55	168,01	№390, стр.169
	Ватрушка с повидлом	60	7,15	16,42	48,65	313,83	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	360	16,89	27,98	78,4	571,12	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1530	71,21	68,82	277,81	1462,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	4,54	6,74	22,27	162,90	№386 стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1.22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	360	8,44	13,91	42,66	322,81	
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	150	1,96	1,44	15,15	79,16	№208, стр.88
	Котлета из говядины	60	14,93	12,46	10,57	178,08	№608, стр.276
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,52	4,48	31,54	178,38	№679, стр.315
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	600	27,4	19,38	92,68	599,82	
Полдник	Вареники ленивые отварные	150	22,61	21,23	30,47	390,58	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	63,03	
	Чай с лимоном	150/7/5	0,15	0,04	7,41	27,73	№944, стр.398
	Итого полдник	320	23,17	23,87	47,37	481,34	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1600	61,3	57,4	199,17	1474,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,89	5,93	17,25	124,99	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Какао с молоком	180/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого завтрак	360	8,91	14,37	39,06	305,04	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	72,37	№170, стр.71
	Голубцы ленивые	60	10,41	5,20	4,87	103,46	№315, стр.279
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	4,42	2,06	38,04	№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	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	540	20,73	17,44	74,47	506,7	
Полдник	Каша гречневая жидкая	150	4,70	6,91	22,55	168,38	№386, стр167
	Булка сдобная	60	7,22	11,03	33,61	226,86	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	360	16,96	22,44	63.36	484,52	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	14,96	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	14,4	62,16	
ИТОГО день:		1530	48,17	54,49	194,59	1377,48	