ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 8-10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, В ОСЕННЕ—ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб.2013	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб.2013г	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	9
Итого за прием		1,35	0,45	18,9	82,89	9
Обед						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	60	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2
Борщ с капустой и картофелем №52, сб.2013г.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	7,96
Плов с мясом 2 вар № 131, сб. 2013г. 200		25,17	33,02	35,73	543,68	0,71
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием		30,83	43,65	66,95	787,93	29,87
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом, №212, № 219 сб. 2011г	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22
Кисель из плодов шиповника, ТТК	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8
Итого за прием		21,45	6,31	61,43	384,94	29,02
Итого за день		69,95	68,86	212,11	1745	69,82

ТК № - номер технологической карты взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», 2013г

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08
Второй завтрак						
Сок фруктовый	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	40	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Итого за прием		26,42	32,88	58,38	637,16	19,77
Полдник						
Колбаса вареная отварная ТТК	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0
□						
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0
Итого за прием		12,22	8,19	35,92	267,53	14,97
Итого за день		57,59	60,05	150,54	1374,24	43,32

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшенной №72, сб. 2013г.	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,4
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,1
Кофейный напиток на молоке №268, сб.2013	200	3,11	3,39	15,08	100,6	0,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	11
Голубцы ленивые (2 вар.) № 118, сб. 2013г.	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	23
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013 г.	200	0	0	17,39	67,65	8
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0
Итого за прием		25,4	23	82,08	621,68	43
Полдник						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	80	17,9	5,7	0,4	124,27	0,2
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66
Итого за день		63,56	45,14	167,68	1361,8	56,2

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб.2013	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 264, сб.2011	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		27,08	31,17	97,14	781,03	19,25
Полдник						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62
Чай № 263, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37
Итого за день		62,7	59,1	225,68	1684,38	28,46

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной №72, сб.2013.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0
Итого за прием		17,14	19,42	43,41	414,24	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8
Итого за прием		0,32	0,32	7,84	36,06	8
Обед						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	60	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	250	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5
Компот из свежих плодов (груши) №275, сб. 2013 г.	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		28,66	18,71	73,78	578,95	32,63
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		3,96	6,76	40,37	237,89	1,42
Итого за день		50,09	45,21	165,39	1267,2	44,1

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0
Итого за прием		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	250	2,71	2,82	18,87	113,49	6,6
Биточки рубленые из мяса № 127, сб. 2013г. 60		8,53	9,18	5,84	140,51	0,96
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		18,1	21,01	83,34	597,99	21,65
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
Чай с молоком ТТК	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26
Итого за прием		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26
Итого за день		38,16	43,48	205,97	1365,13	38,15

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" №187, сб.2013 г.	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48
Второй завтрак						
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Итого за прием		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Обед						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	250	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		21,15	26,17	103,05	729,22	12,25
Полдник						
Зразы морковные с творогом №151,сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75
Чай с молоком и сахаром №265, сб.2013 г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Итого за прием		8,47	7,57	54,77	314,01	2,4
Итого за день		44,32	52,13	241,38	1600,15	19,54

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао с молоком №270, сб.2013г	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0
Итого за прием		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		18,24	28,16	99,77	724,53	90,96
Полдник						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0
Чай, №264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		8,79	6,04	60,14	332,86	0
Итого за день		48,42	52,48	239,26	1624,5	98,95

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием		20,27	16,45	63,86	483,91	1,77
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Обед						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	60	0,62	3,04	5,82	52,5	2,4
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	6,57
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013г.	180	0	0	15,65	60,88	7,2
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		28,62	24,65	84,3	677,2	55,13
Полдник						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Итого за прием		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19
Итого за день		67,92	54,07	182,03	1490,6	64,37

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая №181, сб. 2013 г.	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		15	18,27	65,84	488	1,44
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	60	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26
Уха рыбацкая №66, сб.2013г.	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		32,73	24,9	100,47	755,44	10,58
Полдник						
Булочка молочная № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		8,57	6,59	56,94	320,38	0,15
Итого за день		57,2	50,06	235,84	1619,1	18,16