

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Эталон» Тюгуш Подин В.А.

Согласовано:

*Зверевые, М.В.*  
4. С.И. Сергеевич  
Субина Н.В.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет на зимний период 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ Рецептур
			Б	Ж	У			
<b>1 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8	7,4	6,7	209	0,04	199
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
<b>2 завтрак:</b>	Батон нарезной	40	3	1,2	19,4	100,5	0	
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к бульоне	150/10/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	59
	Ленивые голубцы со сметаной	150/9	5,3	6,8	3,9	68	6,48	115
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
	Кулеш из пшеничной крупы	150	5,3	6,2	13,8	131	0,8	72
<b>уплотненный ужин:</b>	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>48,1</b>	<b>39,86</b>	<b>230,34</b>	<b>1492,2</b>	<b>68,83</b>	



День 2

<b>завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,10	7,40	26,70	198,00	0,38	169
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,00	1
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,69	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,30	3,00	9,30	71,00	4,02	50
	Треугольники	110	11,00	10,78	26,62	248,60	1,17	237
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	60	9,72	6,84	8,28	134,40	27,96	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100	1,60	4,20	17,80	116,20	0,00	164
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/5	0,10	0,03	4,70	19,00	0,84	260
<b>ужин:</b>	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>51,06</b>	<b>48,29</b>	<b>256,64</b>	<b>1667,10</b>		<b>92,21</b>

Учтотненны  
й ужин:

День 3

завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	150/5	4,70	6,10	25,10	174,00	0,40	184
	Какао с молоком с сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Бутерброд с сыром	50/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	0,75	24
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	150/9	6,80	6,60	18,60	166,10	20,00	49
	Бефстроганов из говядины	50/30	14,80	14,00	3,10	198,00	0,18	87
	Каша перловая со сливочным маслом	110	3,38	2,64	23,25	132,00	6,22	161
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
уплотненный ужин:	Королевская ватрушка со сметаной	150	15,00	21,00	66,30	513,00	0,09	241
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>67,99</b>	<b>62,60</b>	<b>293,25</b>	<b>2015,50</b>	<b>84,94</b>	



День 4										
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,00	27,40	181,00	0,40	182		
	Какао с молоком и сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264		
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,00	1		
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0			
<b>обед:</b>	Салат "Витаминный"	40	0,60	1,80	4,40	36,00	5,48	22		
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,70	2,60	7,90	62,00	0,36	62		
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	7,50	10,60	7,60	157,00	0,20	125		
	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	8,34	133		
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268		
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00			
	Рыба, запечённая в омлете	150	41,50	28,75	7,75	457,50	1,78	76		
<b>уплотненный ужин:</b>	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258		
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39			
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00			
<b>Итого за 4 день</b>			<b>81,94</b>	<b>68,71</b>	<b>239,59</b>	<b>1904,00</b>	<b>73,79</b>			

<b>День 5</b>										
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	150	5,60	6,80	20,70	167,00	0,70			<b>74</b>
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52			<b>262</b>
	Булочка	50	2,90	3,20	15,70	103,00	1,30			
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0			
<b>обед:</b>	Салат из свежей капусты	40	0,90	1,80	4,20	36,00	9,11			<b>5</b>
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,20	3,10	8,90	68,00	4,17			<b>64</b>
	Плов из говядины	150	16,60	17,30	25,40	326,00	0,97			<b>106</b>
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20			<b>269</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00			
	Дучмаки с творогом	75	11,80	9,10	21,60	217,00	0,10			<b>243</b>
<b>уплотненный ужин:</b>	Чай с сахаром и молоком	150/5/5	0,10	0,03	4,70	19,00	0,84			<b>260</b>
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39			
	Йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78			
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>58,61</b>	<b>51,33</b>	<b>227,00</b>	<b>1605,80</b>	<b>76,08</b>			



2 неделя

День 1

завтрак:	Плов с изюмом	140	3,30	13,50	37,30	285,60	1,22	191
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Батон нарезной	40	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,30	1,80	1,40	23,00	1,52	43
	Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,30	3,00	8,20	66,00	6,30	53
	Котлета говяжья	50/5	7,80	10,80	8,30	163,00	0,05	92
	Макаронны отварные с маслом сливочным	120/5	4,30	3,40	26,70	157,00	0,00	197
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	269
	Хлеб «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Кондитерское изделие	40	4,80	1,50	71,10	325,00	0,00	
уплотненны й ужин:	Омлет натуральный	120/5	10,60	15,60	1,80	190,00	0,02	203
	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,50	0,20	20,20	83,00	60,00	273
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>49,33</b>	<b>53,92</b>	<b>286,44</b>	<b>1837,70</b>	<b>70,31</b>	

День 2										
<b>завтрак:</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,30	5,70	27,60	184,00	0,37	171		
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262		
	Бутерброд с сыром	50/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	3		
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0			
<b>обед:</b>	Салат из свежей капусты	40	0,90	1,80	4,20	36,00	9,11	5		
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,20	1,80	8,70	56,00	3,96	58		
	Цыпленок отварные порционные	60	13,80	11,64	0,24	160,80	0,53	122		
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	9,80	3,40	22,10	160,00	0,00	156		
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268		
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00			
	Кондитерское изделие	25	2,20	2,30	30,70	147,00	0,00	0		
<b>уплотненный ужин:</b>	Сырники из творога с шоколадным соусом	80/15	15,50	12,10	20,70	254,90	0,20	209		
	Чай с молоком	150	1,10	1,10	6,20	38,00	0,19	259		
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0		
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>70,81</b>	<b>48,18</b>	<b>263,14</b>	<b>1765,50</b>	<b>71,58</b>			



День 3

завтрак:	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150/5	6,80	6,70	27,80	200,00	0,38	170
	Какао с молоком с сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Бутерброд с маслом	40/5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,00	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,69	18
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	150/9	6,80	7,00	25,40	197,20	15,00	52
	Запеканка картофельная с мясом	180/5	12,20	12,70	20,20	244,80	10,30	109
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	1,60	75
	Каша перловая с маслом сливочным	110	3,38	2,64	23,25	132,00	6,22	161
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/6	0,10	0,03	4,70	19,00	0,84	260
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
		<b>Итого за 3 день</b>		<b>53,84</b>	<b>265,31</b>	<b>1825,95</b>	<b>93,22</b>	

УПЛОТНЕННЫ  
Й УЖИН:



День 4

<b>завтрак:</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,60	26,40	187,00	0,40	181
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262
	Бутерброд с сыром	50/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	3
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат "Витаминный"	40	0,60	1,80	4,40	36,00	5,48	22
	Суп "Свекольник" со сметаной	150/9	1,20	3,10	8,90	68,00	4,17	64
	Вак белаяш	130	14,82	14,56	30,94	317,20	3,62	238
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Запеканка из творога с повидлом	120/15	21,90	15,80	27,60	341,00	0,43	207
<b>уплотненные ужин:</b>	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0
		<b>Итого за 4 день</b>	<b>65,23</b>	<b>50,22</b>	<b>245,54</b>	<b>1696,00</b>	<b>71,32</b>	

День 5

<b>завтрак:</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,80	5,90	17,60	138,00	0,41	177
	Какао с молоком и сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,40	8,60	14,60	1446,00	0,00	1
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	0,75	24
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,60	1,50	11,30	67,00	3,96	55
	Овощное рагу с говядиной	150	13,70	14,80	11,50	234,00	8,22	114
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,80	10,00	13,20	191,00	2,84	81
<b>улотненны й ужин</b>	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
		95	2,41	0,70	35,60	162,30	17,02	0
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>51,63</b>	<b>49,66</b>	<b>189,64</b>	<b>2711,20</b>	<b>17,02</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>612,10</b>	<b>526,61</b>	<b>2496,89</b>	<b>18520,95</b>	<b>719,30</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>61,21</b>	<b>52,66</b>	<b>249,68</b>	<b>1852,095</b>	<b>71,93</b>	

При составлении меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных учреждениях, под редакцией ИП Поляковский Ю. И. 2011-340 стр., г. Уфа: