



Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО «Эталон» Татьяна Подина В.А.



Согласовано:

*Согласовано с БДСУ, Ступинский районный отдел образования от администрации г.п.о. Ступинского района Московской области Сычева Н.В.*

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 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	140/15/5	9,34	8,64	31,15	243,84	0,05	199
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к б-не	200/17/10	6	3,47	23,6	152	3,68	59
	Ленивые голубцы со сметаной	180/10	6,36	8,16	4,68	81,6	7,78	115
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Кулеш из пшеничной крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
<b>уплотнённый ужин:</b>	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>56,31</b>	<b>73,16</b>	<b>281,86</b>	<b>1677,24</b>	<b>75,12</b>	

День 2

завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	0,51	169
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	1,04	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	5,36	50
	Треугольник	130	13	12,74	31,46	293,8	1,39	237
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	120	1,92	5,04	21,36	139,44	0	164
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	260
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>61,75</b>	<b>59,66</b>	<b>309,39</b>	<b>2022,56</b>	<b>102,21</b>	

уплотнённый  
ужин



День 3

<b>завтрак:</b>	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	0,06	184
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	9,07	8,8	24,8	221,47	26,67	49
	Бефстроганов из говядины	70/30	20,72	19,6	4,35	277,2	0,26	87
	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,61	3,6	31,71	180	8,49	161
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Королевская ватрушка со сметаной	180/11	18	25,2	79,56	615,6	0,11	241
<b>успокоительный ужин:</b>	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
		<b>Итого за 3 день</b>	<b>86,48</b>	<b>114,29</b>	<b>356,82</b>	<b>2509,44</b>	<b>97,18</b>	

День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0,54	182
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат "Витаминовый"	60	0,9	2,7	6,6	54	8,22	22
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,04	3,12	9,48	74,7	0,44	62
	Биточки куриные в сметанном соусе	60/20	9	13	9,12	188,4	0,024	125
	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,13	135,25	10,43	133
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Рыба, запечённая в омлете	170	47,04	32,59	8,79	518,5	2,02	76
уплотненный ужин:	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>96,5</b>	<b>116,01</b>	<b>288,43</b>	<b>2277,16</b>	<b>82,044</b>	



День 5										
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,2	26,1	205,1	0,8	74		
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262		
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3			
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0			
обед:	Салат из свежей капусты	60	1,4	2,7	6,3	55	13,67	5		
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64		
	Плов из говядины	180	19,92	20,76	30,48	391,2	1,17	106		
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	269		
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0			
	Дучмаки с творогом	100	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14	243		
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	0,23	259		
уплотненный ужин:	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36			
	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94			
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>72,32</b>	<b>64,19</b>	<b>271,05</b>	<b>1950,06</b>	<b>85,24</b>			

2 недели

День 1

завтрак:	Плов с изюмом	160	3,78	15,43	42,63	326,4	1,4	191
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,81	1,53	0,78	20,1	1,8	20
	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,74	4	10,94	88	8,4	53
	Котлета говяжья	70/7	10,92	15,12	11,62	228,2	0,07	92
	Макароны отварные с маслом сливочным	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	0	197
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
уплотненный	Омлет натуральный	140/5	12,37	18,2	2,1	221,67	0,03	203
ужин:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>60,02</b>	<b>64,87</b>	<b>329,85</b>	<b>2151,07</b>	<b>85,14</b>	



**День 2**

<b>завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,07	7,6	36,8	245,34	0,5	<b>171</b>
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	<b>180</b>	2,52	2,52	13,2	84	0,63	<b>262</b>
<b>2 завтрак:</b>	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	<b>3</b>
<b>обед</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
	Салат из свежей капусты	<b>60</b>	1,4	2,7	6,3	55	13,67	<b>5</b>
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	<b>200</b>	1,6	2,4	11,6	74,67	5,28	<b>58</b>
	Цыпленок отварные порционные	<b>70</b>	16,1	13,58	0,28	187,6	0,62	<b>122</b>
	Гороховое пюре с маслом сливочным	<b>120/5</b>	11,76	4,08	26,52	192	0	<b>156</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	<b>268</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	0	
	Кондитерское изделие	<b>25</b>	4,8	1,5	71,1	325	112,5	
<b>улотненный</b>	Сырники из творога с шоколадным соусом	<b>110/20</b>	21,32	16,64	28,47	350,49	0,28	<b>209</b>
<b>ужин:</b>	Чай с молоком	<b>180</b>	1,32	1,32	7,44	45,6	0,23	<b>259</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>90,27</b>	<b>59,71</b>	<b>353,44</b>	<b>2321,95</b>	<b>193,45</b>	

День 3

завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	0,06	184
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	9,07	8,8	24,8	221,47	26,67	49
	Бефстроганов из говядины	70/30	20,72	19,6	4,35	277,2	0,26	87
	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,61	3,6	31,71	180	8,49	161
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
уплотненный ужин:	Королевская ватрушка со сметаной	180/11	18	25,2	79,56	615,6	0,11	241
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
		<b>Итого за 3 день</b>		<b>114,29</b>	<b>356,82</b>	<b>2509,44</b>	<b>97,18</b>	



День 4

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,2	249,34	0,54	181
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64
	Вак белаяш	150	17,1	16,8	35,7	158,31	4,18	238
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	396,42	0,47	207
уплотненный ужин:	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
		<b>Итого за 4 день</b>	<b>75,67</b>	<b>61,13</b>	<b>287,92</b>	<b>1825,59</b>	<b>72,25</b>	

День 5										
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4	7,87	23,47	187	0,55	177		
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264		
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	18,25	0	1		
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0			
<b>обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24		
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2	15,007	89,34	5,28	55		
	Овощное рагу с говядиной	200	18,27	19,74	15,34	312	10,96	114		
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268		
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0			
	Тфтели рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	4,16	81		
<b>уплотненный</b>	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	0		
<b>ужив:</b>	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258		
	Фрукт		2,54	0,74	37,48	170,85	59,36			
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>66,67</b>	<b>99,22</b>	<b>238,26</b>	<b>1661,34</b>	<b>23,09</b>			
	<b>Итого за весь период</b>		<b>747,45</b>	<b>811,00</b>	<b>3048,64</b>	<b>20646,05</b>	<b>920,414</b>			
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>74,75</b>	<b>81,10</b>	<b>304,86</b>	<b>2064,05</b>	<b>92,04</b>			

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