



Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО «Эталон» Подлин В.А.

Согласовано:

10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет на зимний период 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			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	
<b>полдник:</b>	Кисель плодово - ягодный	180	0	0	13,8	55,68	0	274
	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	
<b>ужин:</b>	Кулеш из пшённой крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
	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	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>55,23</b>	<b>79,62</b>	<b>271,78</b>	<b>1653,27</b>	<b>15,76</b>	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	0,51	169
	Корейский 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	132,5	0	1

<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из моркови с растительным маслом	<b>60</b>	0,6	2,7	8,7	60	1,04	<b>18</b>
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	<b>200/10</b>	1,74	4	12,4	94,67	5,36	<b>50</b>
	Треугольник	<b>130</b>	13	12,74	31,46	293,8	1,39	<b>237</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	
<b>полдник:</b>	Напиток из шиповника с сахаром	<b>180</b>	0,6	0,24	24,24	99,6	72	<b>273</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	<b>0</b>
<b>ужин:</b>	Рыбные котлеты в сметанном соусе	<b>70</b>	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	<b>79</b>
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	<b>120</b>	1,92	5,04	21,36	139,44	0	<b>164</b>
	Чай с лимоном и сахаром	<b>180</b>	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	<b>260</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>62,35</b>	<b>59,9</b>	<b>333,63</b>	<b>2122,16</b>	<b>174,21</b>	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	<b>200/5</b>	6,27	8,14	33,47	232	0,06	<b>184</b>
	Какао с молоком с сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	<b>264</b>
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	<b>3</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	<b>60</b>	0,75	4,35	4,8	63	1,13	<b>24</b>
	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>200/10</b>	9,07	8,8	24,8	221,47	26,67	<b>49</b>
	Бефстроганов из говядины	<b>70/30</b>	20,72	19,6	4,35	277,2	0,26	<b>87</b>
	Каша перловая со сливочным маслом	<b>150</b>	4,61	3,6	31,71	180	8,49	<b>161</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	
<b>полдник:</b>	Йогурт питьевой	<b>180</b>	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94	
<b>ужин:</b>	Королевская ватрушка со сметаной	<b>180/11</b>	18	25,2	79,56	615,6	0,11	<b>241</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	0	<b>258</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>91,4</b>	<b>119,81</b>	<b>364,5</b>	<b>2607,84</b>	<b>98,12</b>	
<b>День 4</b>								

<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,47	8	36,54	241,34	0,54	<b>182</b>
	Какао с молоком и сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	<b>264</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>50/5</b>	3	10,75	18,25	182,5	0	<b>1</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат "Витаминный"	<b>60</b>	0,9	2,7	6,6	54	8,22	<b>22</b>
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	<b>180</b>	2,04	3,12	9,48	74,7	0,44	<b>62</b>
	Биточки куриные в сметанном соусе	<b>60/20</b>	9	13	9,12	188,4	0,024	<b>125</b>
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3	4,6	20,13	135,25	10,43	<b>133</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	
<b>полдник:</b>	Кефир	<b>180</b>	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
	Кондитерское изделие	<b>40</b>	4,8	1,5	71,1	325	0	
<b>ужин:</b>	Рыба, запечённая в омлете	<b>170</b>	47,04	32,59	8,79	518,5	2,02	<b>76</b>
	Фрукты	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	0	<b>258</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>106,2</b>	<b>122,55</b>	<b>371,53</b>	<b>2717,36</b>	<b>82,554</b>	
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	<b>200</b>	6,6	8,2	26,1	205,1	0,8	<b>74</b>
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	<b>180</b>	2,52	2,52	13,2	84	0,63	<b>262</b>
	Булочка	<b>50</b>	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из свежей капусты	<b>60</b>	1,4	2,7	6,3	55	13,67	<b>5</b>
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	<b>200/10</b>	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	<b>64</b>
	Плов из говядины	<b>180</b>	19,92	20,76	30,48	391,2	1,17	<b>106</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>180</b>	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	<b>269</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	0	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	<b>180</b>	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	<b>256</b>
<b>ужин:</b>	Дучмаки с творогом	<b>100</b>	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14	<b>243</b>
	Чай с сахаром с молоком	<b>180</b>	1,31	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 5 день</b>	<b>72,32</b>	<b>64,19</b>	<b>271,05</b>	<b>1950,06</b>	<b>85,14</b>	
<b>2 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>	Плов с изюмом	<b>160</b>	3,78	15,43	42,63	326,4	1,4	<b>191</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	0	<b>258</b>
	Батон нарезной	<b>50</b>	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из репчатого лука с растительным маслом	<b>30</b>	0,81	1,53	0,78	20,1	1,8	<b>20</b>
	Рассольник домашний со сметаной	<b>200/10</b>	1,74	4	10,94	88	8,4	<b>53</b>
	Котлета говяжья	<b>70/7</b>	10,92	15,12	11,62	228,2	0,07	<b>92</b>
	Макароны отварные с маслом сливочным	<b>140/7</b>	5,02	3,97	31,15	183,17	0	<b>197</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>180</b>	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	<b>269</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	0	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	<b>180</b>	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	<b>256</b>
	Кондитерское изделие	<b>40</b>	4,8	1,5	71,1	325	0	
<b>ужин:</b>	Омлет натуральный	<b>140/5</b>	12,37	18,2	2,1	221,67	0,03	<b>203</b>
	Напиток из шиповника с сахаром	<b>180</b>	0,6	0,24	24,24	99,6	72	<b>273</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
		<b>Итого за 1 день</b>	<b>64,94</b>	<b>70,39</b>	<b>337,53</b>	<b>2249,47</b>	<b>85,98</b>	
<b>День 2</b>								
<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>
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	<b>3</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед</b>	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>
	Цыплята 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	

<b>полдник:</b>	Кефир	<b>180</b>	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
	Кондитерское изделие	<b>25</b>	4,8	1,5	71,1	325	112,5	
<b>ужин:</b>	Сырники из творога с шоколадным соусом	<b>110/20</b>	21,32	16,64	28,47	350,49	0,28	<b>209</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>95,17</b>	<b>64,75</b>	<b>365,44</b>	<b>2437,15</b>	<b>193,96</b>		
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша гречневая молочная со сл. маслом	<b>200/5</b>	8,16	8,04	33,36	240	0,46	<b>170</b>
	Какао с молоком с сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	<b>264</b>
	Бутерброд с маслом	<b>50/7</b>	3	10,75	18,25	182,5	0	<b>1</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из моркови с растительным маслом	<b>60</b>	0,6	2,7	8,7	60	1,04	<b>18</b>
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	<b>200/10</b>	9,07	9,34	33,87	262,94	20	<b>52</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>200/7</b>	13,56	14,12	22,45	272	11,45	<b>109</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	<b>269</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	0	
<b>полдник:</b>	Напиток из шиповника с сахаром	<b>180</b>	0,6	0,24	24,24	99,6	72	<b>273</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	<b>0</b>
<b>ужин:</b>	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	<b>70/50</b>	18,41	8,95	3,64	168,53	1,87	<b>75</b>
	Каша перловая с маслом сливочным	<b>150</b>	4,61	3,6	31,71	180	8,49	<b>161</b>
	Чай с сахаром и лимоном	<b>180/5/7</b>	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	<b>260</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	0	<b>0</b>
<b>Итого за 3 день</b>		<b>82,06</b>	<b>99</b>	<b>355,86</b>	<b>2349,24</b>	<b>176,69</b>		
<b>День 4</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,47	8,8	35,2	249,34	0,54	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	<b>180</b>	2,52	2,52	13,2	84	0,63	<b>262</b>
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	<b>3</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат "Витаминный"	<b>60</b>	0,9	2,7	6,6	54	8,22	<b>22</b>
	Суп "Свекольник" со сметаной	<b>200/10</b>	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	<b>64</b>
	Вак беляш	<b>150</b>	17,1	16,8	35,7	158,31	4,18	<b>238</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	
<b>полдник:</b>	Йогурт питьевой	<b>180</b>	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94	
<b>ужин:</b>	Запеканка из творога с повидлом	<b>130/20</b>	23,73	17,12	29,9	396,42	0,47	<b>207</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	0	<b>258</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>80,59</b>	<b>66,65</b>	<b>295,6</b>	<b>1923,99</b>	<b>73,19</b>	
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	4	7,87	23,47	187	0,55	<b>177</b>
	Какао с молоком и сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	<b>264</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>50/5</b>	3	10,75	18,25	18,25	0	<b>1</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	<b>60</b>	0,75	4,35	4,8	63	1,13	<b>24</b>
	Суп картофельный с вермишелью	<b>200</b>	2,14	2	15,007	89,34	5,28	<b>55</b>
	Овощное рагу с говядиной	<b>200</b>	18,27	19,74	15,34	312	10,96	<b>114</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	
<b>полдник:</b>	Кефир	<b>180</b>	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
<b>ужин:</b>	Тефтели рыбные в томат соусе	<b>110/30</b>	17	14	19,36	280,13	4,16	<b>81</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	0	<b>0</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	0	<b>258</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>71,57</b>	<b>104,26</b>	<b>250,26</b>	<b>1776,54</b>	<b>23,6</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>781,83</b>	<b>851,12</b>	<b>3217,18</b>	<b>21787,08</b>	<b>1009,20</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>78,437</b>	<b>85,186</b>	<b>325,4667</b>	<b>2195,793</b>	<b>106,8564</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: