

Утверждаю:

Директор

ООО "БРИЗ"



Е.А.Шулина

Согласовано:

10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7

лет на 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур
			Б	Ж	У		
1 неделя							
День 1							
завтрак:	Макаронны отварные с маслом	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	197
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Батон с сыром	50/10	5,76	3,75	3,46	3,19	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	21
	Суп картофельный с пшениной крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	86
	Фрикассе из куриных грудок	70/50	20,9	23,4	4,36	314	№от 01.01.22г
	Картофельное пюре	120/5	2,55	4	17,03	114,37	339
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	

Удлинённый ужин:	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	182
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	264
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Итого за 1 день		69,31	91,03	287,6	1875,02	
День 2							
завтрак:	Каша геркулесовая Молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	169
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	264
	Батон с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	1
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	
	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	50
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	120	1,92	5,04	21,36	139,44	164
	Кисель	180	1,22	0	26,12	104,58	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	0

УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН:	Треугольник с картофелем	100	4,4	4,3	22,3	217,5	237
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	260
Итого за 2 день		64,47	65,07	296,55	2024,94		
День 3							
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	184
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	259
2 завтрак:	Батон с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	24
	Суп лапша домашняя	180	2,04	3,12	9,48	74,7	62
	Плов перловый с мясом	180	7	6,5	6,36	205	161
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН:	Ватрушка с творогом	80	5,79	8,66	37,01	249	410
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
Итого за 3 день		45,66	39,49	255,81	1653,15		
День 4							
завтрак:	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,2	249,34	181

	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	264
	Батон с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	182,5	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	21
	Суп с рисовой крупой	200	1,58	2,06	11,66	72,6	
	Пицца тушеная в соусе с овощами	200	10,4	2,5	18,3	137,8	319
	Кисель	180	1,22	0	26,12	104,58	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,42	8,95	3,4	168,53	75
Удотенный ужин:	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
	Итого за 4 день		74,68	92,95	274,05	1923,39	
	День 5						
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,2	26,1	205,1	74
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	
2 завтрак:	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	
обед:	Салат картофелем с зеленым горошком	60	0,75	4,35	4,8	63	24

	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	64
	Плов из куриной грудки	180	11,07	7,38	22,32	200,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
Углотненный ужин:	Сочник с творогом	80	16,8	12,42	20,42	202,5	
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	259
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Итого за 5 дней		69,79	63,69	242,1	1714,92	
2 неделя							
День 1							
завтрак:	Плов с мясом	160	3,78	15,43	42,63	326,4	191
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Батон с сыром	50/10	5,76	3,75	3,46	3,19	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,74	4	12,4	94,67	
	Коллета куриная	70/7	11	11,3	11,6	191,3	
	Макароны отварные с маслом сливочным	140/5	5,02	3,97	31,15	183,17	197
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	

	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
УПЛОТНЕННЫЙ ужин:	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	
	Омлет натуральный	140/5	12,37	18,2	2,1	221,67	203
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	273
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
Итого за 1 день		60,02	64,87	329,85	2151,07		
День 2							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,07	7,6	36,8	245,34	171
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	264
2 завтрак:	Батон с маслом	50/7	6,25	3,75	18,13	132,5	3
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	6,6	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,6	2,4	11,6	74,67	58
	Цыплята отварные порционные	70	16,1	13,58	0,28	187,6	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	11,76	4,08	26,52	192	156
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
УПЛОТНЕННЫЙ ужин:	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	
Итого за 1 день		80	14,88	10,13	8,61	185,6	245

Ужин:		180	1,32	1,32	7,44	45,6	259
	Чай с молоком						
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
Итого за 2 день		84,95	85,24	335,98	2160,98		
		День 3					
завтрак	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200/5	8,16	8,04	33,36	240	170
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Батон с маслом	50/7	6,25	3,75	18,13	132,5	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	21
	Суп геркулесовый	200	1,77	2,38	11,3	73,8	86
	Картофель тушеный с мясом кур	200	9,1	6,22	17,32	168,89	
	Компот из свежих фруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН:	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	0
	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,41	8,95	3,64	168,53	75
	Каша перловая с маслом сливочным	150	4,61	3,6	31,71	180	161
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/7	0,12	0,04	5,64	22,8	260
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0
Итого за 3 день		69,47	41,46	263,55	1654,05		
		День 4					

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,2	249,34	181
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	264
	Батон с маслом	50/7	3	10,75	18,25	182,5	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Салат картофельем с зеленым горошком	60	0,75	4,35	4,8	63	24
	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	64
	Вармишелевая запеканка с мясом	160	18,2	11,7	33,4	312	309
	Кисель	180	1,22	0	26,12	104,58	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН:	Запеканка из творога с молочным соусом	120/30	21,62	15,82	24,56	328,05	251
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Итого за 4 день		76,5	56,06	285,56	1978,28	
День 5							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4	7,87	23,47	187	177
	Чай с молоком	180	1,32	1,32	7,44	45,6	259
	Батон с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	1
2 завтрак:	Ряженка	200/5	5,5	5,6	10,2	106	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	24

	Супп картофельный с вермишелью	200	2,14	2	15,007	89,34	55
	Плов гречневый с мясом кур	200	22,26	7,73	35,69	301	321
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Тефтели рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	81
Уплотненный ужин:	Салат из моркови	60	0,77	0,05	6,37	29,1	42
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Итого за 5 день	70,69	55,78	242,347	1758,47		
	Итого за весь период	717,76	754,75	2983,35	19976,05		
	Среднее значение за период	71,78	75,48	298,33	1997,61		

При составлении меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного