

Согласовано:

Ген. директор ООО «Меркурий»

Подлин А.Р.



Утверждаю:

г.о.р.к. А.А.Савельев



А.А.Савельев

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях с 12 часовым пребыванием от 1-3 лет на 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>								
завтрак:	Макаронны отварные с маслом сливочным	120/5	4,3	3,4	26,7	157	0	197
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	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	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43
	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,5	1,67	10,2	61,95	0	413
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	9,8	3,4	22,1	160	0	156
	Фрикассе из мяса кур	60/40	17,91	20,06	3,74	269,14	0	
	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	
полдник:	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	11,5	46,4		274
	Кондитерское изделие	25	0,91	4,5	8,5	57	0	
ужин:	Кудеш из пшеничной крупы	150	5,3	6,2	13,8	131	0,8	72
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>61,75</b>	<b>49,39</b>	<b>241,13</b>	<b>1635,82</b>	<b>3,92</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,1	7,4	26,7	198	0,38	169
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
2 завтрак	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	
	Рассольник ленинградский со сметаной на к бульоне	150/9	1,3	3	9,3	71	4,02	50

	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/5	1,6	4,2	17,8	116,2	0	164
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	60	9,72	6,84	8,28	134,4	0	79
	Кисель плодово - ягодный	150	1,02	0	21,8	87,15	0	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
<b>полдник:</b>	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,2	20,2	83	60	273
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	0	237
<b>ужин:</b>	Треугольник с картофелем	80	3,5	3,4	21,44	174	27,96	79
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/5	0,1	0,03	4,7	19	0,84	260
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>44,52</b>	<b>41,74</b>	<b>270,43</b>	<b>1427,97</b>	<b>97,82</b>	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак</b>	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	150/5	4,7	6,1	25,1	174	0,4	184
	Какао с молоком с сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с сыром	50/10	5	3	14,5	106	0,07	3
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/9	6,8	6,6	18,6	166,1	20	49
	Плов перловый с мясом	150	5,25	4,9	4,8	163,75	0	161
	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	
<b>полдник:</b>	Йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	
<b>ужин:</b>	Ватрушка с творогом	70	4,63	6,93	29,6	199,2	0	410
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>48,79</b>	<b>41,39</b>	<b>241,4</b>	<b>1617,45</b>	<b>79,23</b>	
<b>День 4</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6	27,4	181	0,4	182
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед</b>	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	2,06	44
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36	62
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	7,5	10,6	7,6	157	0,2	125
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	133
	Кисель плодово - ягодный	150	1,02	0	21,8	87,15	0	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
<b>полдник:</b>	Кефир	150	4,1	4,2	10	96	0,42	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	0
<b>ужин:</b>	Рыба, запечённая в омлете	150	41,5	28,75	7,75	457,5	1,78	76
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258

	Фрукт	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 4 день</b>		<b>91,46</b>	<b>75,47</b>	<b>321,59</b>	<b>2340,15</b>	<b>70,55</b>		
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	150	5,6	6,8	20,7	167	0,7	74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
<b>обед:</b>	Салат Пестрый	40	0,4	1,8	4,3	35	1,48	31
	Свекольник со сметаной на к бульоне	150/9	1,2	3,1	8,9	68	4,17	64
	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	4,9	106
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	256
<b>ужин:</b>	Дучмаки с творогом	75	11,8	9,1	21,6	217	0,1	243
	Чай с сахаром и молоком	150/5/5	0,1	0,03	4,7	19	0,84	260
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>56,02</b>	<b>48,74</b>	<b>230,04</b>	<b>1642,08</b>	<b>72,38</b>		
<b>2 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,6	6	27,4	181	0,4	182
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Батон нарезной	40	3	1,2	19,4	100,5	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
	Рассольник домашний со сметаной на к бульоне	150/10	1,3	3	8,2	66	6,3	53
	Котлета рубленая из птицы	50	7,49	7,7	7,77	130,83	0,32	322
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	4,3	3,4	26,7	157	0	197
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	269
	Хлеб «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	256
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
<b>ужин:</b>	Омлет натуральный	120/5	10,6	15,6	1,8	190	0,02	203
	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,2	20,2	83	60	273
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>55,57</b>	<b>48,82</b>	<b>283,11</b>	<b>1794,43</b>	<b>71,3</b>		
<b>День 2</b>								
<b>завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,3	5,7	27,6	184	0,37	171
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3	3
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	

обед	Икра свекольная	40	0,7	2,9	3,5	45	1,03	45
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,2	1,8	8,7	56	3,96	58
	Цыплята отварные порционные	60	13,8	11,64	0,24	160,8	0,53	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	9,8	3,4	22,1	160	0	156
	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	
полдник:	Кефир	150	4,1	4,2	10	96	0,42	255
	Кондитерское изделие	25	2,2	2,3	30,7	147	0	0
ужин:	Сырники	60	11,16	7,6	6,46	139,2	0	245
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	259
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39 *	0
Итого за 2 день		68,27	49,18	259,4	1751,8	64,95		
День 3								
завтрак	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150/5	6,8	6,7	27,8	200	0,38	170
	Какао с молоком с сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,78	2,09	3,91	37,68	5,48	22
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на /к б-не	150/9	6,8	7	25,4	197,2	15	52
	Картофель тушеный с мясом кур	150	6,58	4,42	12,74	133,17	0	
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
полдник:	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,2	20,2	83	60	273
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	1,6	75
	Каша перловая с маслом сливочным	110	3,38	2,64	23,25	132	6,22	161
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/6	0,1	0,03	4,7	19	0,84	260
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 3 день		60,25	45,35	240,56	1632,7	91,32		
День 4								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,6	26,4	187	0,4	181
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52	43
	Суп "Свекольник" со сметаной	150/9	1,2	3,1	8,9	68	4,17	64
	Вак беляш	130	14,82	14,56	30,94	317,2	3,62	238
	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	
полдник:	Йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	

ужин:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43	207
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
<b>Итого за 4 день</b>			<b>64,02</b>	<b>59,72</b>	<b>213,44</b>	<b>1642,7</b>	<b>11,68</b>	
<b>День 5</b>								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,8	5,9	17,6	138	0,41	177
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	8,6	14,6	1446	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24
	Суп картофельный с вермишелью на к.б	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96	55
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	7,8	7,2	17,4	174,16	7,19	319
	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	
полдник:	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	11,5	46,4		274
ужин:	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84	81
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
<b>Итого за 5 день</b>			<b>45,73</b>	<b>42,06</b>	<b>207,04</b>	<b>2697,76</b>	<b>15,99</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>666-13</b>	<b>559-27</b>	<b>2774-06</b>	<b>18423-18</b>	<b>633-84</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>66,61</b>	<b>55,92</b>	<b>277,46</b>	<b>1842,31</b>	<b>63,38</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: