

Утверждаю:

Директор

ООО "Бирма"

Е.А. Шулина



Согласовано:

М.Б. 004

Ю.А. Шулина



10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях с 1 сентября 2023 г. пребывания 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:	Макароны 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
2 завтрак:	Батон с сыром	50/10	5,76	3,75	3,46	3,19	
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
	Икра морковная	60	1,31	2,76	6,53	56,22	55
обед:	Суп картофельный с пшенной 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	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	182

Уплотненный ужин:	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		69,06	89,36	292,19	1877,36	
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
	2 завтрак:	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
Уплотненный ужин:	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
	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	
улотненный ужин:	Вагрушка 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 пшеничная 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:	Капуста тушеная	60	1,25	2,22	5,75	48	143
	Суп с рисовой крупой	200	1,58	2,06	11,66	72,6	
	Птица 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
успокоительный	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
ужин:	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	
Уплотненный 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 день		69,79	63,69	242,1	1714,92	
2 неделя							
День 1							
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,78	15,43	42,63	326,4	191
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
2 завтрак:	Батон с сыром	50/10	5,76	3,75	3,46	3,19	
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,74	4	12,4	94,67	
	Котлета куриная	70/7	11	11,3	11,6	191,3	
	Макаронные 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	36,8	245,34
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	20,88	136,32
	Батон с маслом	50/7	6,25	18,13	132,5
2 завтрак:	Сок	100	3	19,4	100,5
обед	Салат пестрый	60	0,65	6,72	62,34
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,6	11,6	74,67
	Цыпленок отварной порционные	70	16,1	0,28	187,6
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	11,76	26,52	192
	Компот из сухофруктов	180	0,84	24,72	98,4
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	52	260
	Кондитерское изделие	25	4,8	71,1	325
уплотненный ужин:	Сырники	80	14,88	8,61	185,6
	Чай с молоком	180	1,32	7,44	45,6
	Фрукт	100	2,54	37,48	170,85
Итого за 2 день			85,12	341,68	2216,72
День 3					
завтрак	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200/5	8,16	33,36	240
	Чай с сахаром	180	0,12	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	1
	Икра морковная	60	1,31	2,76	6,53	56,22	55
	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	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	0
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,41	8,95	3,64	168,53	75
Уютный ужин:	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		69,22	39,79	268,14	1656,39	
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 картофелем с зеленым горошком	60	0,75	4,35	4,8	63	24

	Сул "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	64
	Вермишелевая 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	
Удлотненный 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
2 завтрак:	Батон с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	1
	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
	Суп 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	

Уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	81
	Капуста тушеная	60	1,25	2,22	5,75	48	143
	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 дней		71,17	57,95	241,727	1777,37	
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, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного