

Заведующая
Галаева Юлианна
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Заведующая Галаева
Юлианна Владимировна
Дата: 2023.08.31 12:58:29 +06'00'

Утверждено приказом
№152/1 от 01.09.2023г.

Десятидневное меню для питания детей 1,5-7 лет, посещающих дошкольную образовательную организацию с 9-ти и 10,5 часовым режимом пребывания

Составлено на основе сборника рецептур на продукцию для питания
детей в дошкольных образовательных организациях

Сборник технологических нормативов (Могильный М.П., Тутельян В.А.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	23.8	118	Гост26987-86
	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	160/210	3.40/4.52	3.96/4.07	27.83/35.46	161/197	182
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого завтрак						307/355	
Завтрак №2	Сок фруктовый	100	0,5	0	10.1	42,67	418
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	3.9	0.5	23.8	118	Гост26987-86
	Суп с рыбными консервами	150/180	5.15/6.19	5.04/6.05	8.59/10.32	100.35/120.42	95
	Котлета рубленая	60/80	8.93/11.92	6.74/8.80	8.97/11.64	132/173	299
	Соус томатный основной	15/30	0.17/0.35	0.65/1.26	1.2/2.4	11.11/22.35	372
	Макароны отварные с маслом	125/155	4.58/5.68	3.52/4.36	21.98/27.25	137/171	219
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,39	0,015/0.018	20,8/24.99	84.75/101.7	394
Итого обед						583.21/706.47	
Полдник	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46,48	281	492
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого						309/321	
10 часов 30 мин.	Суп –пюре из картофеля	150	2.92	0.36	1.41	10.08	106
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.52	47.2	Гост 26987-86
Итого полдник						492	
Итого за 1 день			40.33/46.86	29.43/34.58	218.66/247.15	1241.88/1596.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40/40	3.16/3.16	0.04/0.04	19.04/19.04	94.04/94.04	Гост26987-86
	Сыр порционнo	10/10	2,32/2.32	2,95/2.95	0	36/36	7
	Каша пшeнная вязкая с сахаром и маслом	160/210	4,27/5.67	4,86/5,28	29.32/37.44	178/220	182
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого завтрак						336.04/390.04	
Завтрак №2	Флоды свежие	100/100	1.5/1.5	0.5/0.5	21/21	95/95	386
Обед	Хлеб пшеничный	60/60	4.74/4.74	0.6/0.6	28.56/28.56	141.6/141.6	Гост 26987-86
	Рассольник на мясном бульоне	150/180	1.67/2.02	1.97/2.36	7.68/9.21	55.2/66.24	80
	Голубцы ленивые	120/160	10.61/14.12	6.81/9.04	15.04/20.26	164/219	315
	Соус сметанный	15/30	0.21/0.42	0.74/1.49	0.88/1.76	11.11/22.23	372
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.39	0.015/0.018	20.8/24.99	84.75/101.7	394
Итого обед						456.66/550.77	
Полдник	Булочка молочная	50/50	4.64/4.64	0.99/0.99	26.11/26.11	132/132	466
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
итого						160/172	
10 ч 30 мин	Макароны отварные с маслом слив	155	5.68	4.36	27.25	171	219
Итого полдник						342	
Итого за день			42.79/51.18	25.93/31.45	199.55/239.66	1047.7/1377.81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	3,9	0,5	23,8	118	Гост26987-86
	Каша ячневая с маслом и сахаром	160/210	3,30/4,39	4,06/4,20	26,13/33,19	154/188	182
	Какао на молоке	150/180	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89/107	416
Итого завтрак						361/413	
Завтрак № 2	Плоды свежие	100	0.90	0.2	15.65	66	386
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	3,9	0,5	23,8	118	Гост26987-86
	Кукуруза сахарная в зернах	40/60	0.8/1.2	0	4.4/6.6	30.6/45.9	Гост34114/2017
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,25/1,39	3,52/3,91	6,11/6,79	50.85/61.02	73
	Жаркое по–домашнему	170/220	20.8/27.53	5.33/7.47	18.5/21.95	205/265	292
	Кисель промышленного производства	150/180	0.07/0,08	0,03/0,036	19,61/23,53	78,9/94,68	Гост18488-2000
Итого обед						483.52/584.6	
Полдник	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	470
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого полдник						181/193	
10 часов 30 мин	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	229
Итого полдник ус						350	
Итого за 1 день			44,02/60,33	22,13/36,94	176.13/200,29	1091.52/1413.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	3,9	0,5	23,8	118	Гост26987-86
	Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	160/210	4,27/5,67	4,86/5,28	29,32/37,44	159/200	182
	Кондитерское изделие	25	0.3		16.25	67.5	Гост6441-2014
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
						372.5/425.5	
Завтрак №2	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,66	418
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	3.9	0,5	23,8	118	Гост 26987-86
	Борщ с картофелем и с фасолью	150/180	2,12/2.55	3.06/3,67	8.72/10,46	70.95/85,15	69
	Биточки мясные	60/80	8.93/11.92	6.74/8.80	8.91/11.64	132/173	299
	Рис отварной	110/140	2,6/3,4	3,9/5	26,9/34.23	153,7/195,72	332
	Соус томатный основной	30/50	0,34/0,58	1,26/2,4	2,4/4,0	22.35/37,25	366
	Компот из свежих плодов	150/180	00.12/0.14	0.12/0.14	17.91/21.49	73.2/87.84	390
Итого обед						570.2/696.96	
Полдник	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	443
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого полдник						213/225	
10 часов 30 мин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3,91	14.13	108,9	100
						333,90	
Итого за 1 день			29.62/39.29	23,74/31.56	194,79/238.75	1094.26/1499.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	3,9	0,5	23.8	118	Гост26987-86
	Каша из смеси круп с изюмом (вар 3)	155/205	7.81/10.44	8.16/11.11	30.59/41.30	227/307	191
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
Итого завтрак						373/465	
Завтрак №2	Флоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	386
	Икра кабачковая	40/60		2.8/4.2	2.8/4.2	36/54	Гост2654-2017
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150/180	3,95/4,39	3,79/4.21	11,75/13,06	97,02/107,8	87
	Рыба,запеченная с морковью	60/80	6,7/7,66	3.47/3,97	30,32/34,65	70/81	267
	Картофельное пюре	120/150	2.45/3.0	3.84/4,8	16,35/20,43	109,8/137,25	339
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.39	0.015/0.02	20.8/24.99	84.75/101.7	394
	Хлеб пшеничный	50/50	3.9	0.5	23.8	118	Гост26987-86
Итого обед						515.57/599.75	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,64	6.26	26.96	179	452
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0,06	0,01/0,02	6,88/9.99	28/40	411
Итого полдник						207/219	
10 часов 30 мин.	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.60	0.28	63	227
Итого полдник ус						282	
Итого за 1 день			34.8/38.26	26.05/34.38	209.87/239.69	1139.57/1390.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40/40	3.16/3.16	0.04/0.04	19.04/19.04	94.04/94.04	Гост26987-86
	Молоко сгущенное вареное с сахаром	10/10	0.68/0.68	0.85/0.85	5.6/5.6	33/33	Гост33921-2016
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4.31/5.17	3.91/4.69	14.13/16.95	108.9/130.68	100
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого завтрак						263.94/297.72	
Завтрак №2	Сок фруктовый	100/100	0.5/0.5	-	10.1/10.1	42.66/42.66	418
Обед	Хлеб пшеничный	60/60	4.74/4.74	0.6/0.6	28.56/28.56	141.6/141.6	Гост26987-86
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1.04/1.25	2.93/3.51	5.08/6.10	50.85/61.02	73
	Птица, тушеная в соусе № 373	120/160	14.32/19.10	12.94/17.25	4.21/5.62	190.5/254	318
	Каша рассыпчатая гречневая	110/130	6.30/5.28	4.46/5.28	28.33/33.48	178.75/211.25	330
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.39	0.015/0.018	20.83/24.99	84.75/101.7	394
Итого обед						646.45/769.57	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50/50	3.88/3.88	2.36/2.36	26.15/26.15	141/141	449
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого						169/181	
10 час30 мин	Омлет натуральный с морковью,с маслом.	85	6.22	11,57	2,97	141	231
Итого полдник						169/322	
Итого за день			38.26/49.04	26.12/43.58	175.32/198.62	1122.55/1431.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	160/210	2.32/3.09	3,96/4.07	28.97/36.98	161/197	182
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16/3.16	0,04/0.04	19,04/19.04	94,4/94.4	Гост26987-86
Итого завтрак						283.4/331.4	
Завтрак №2	Фрукты свежие	100	1.5/1.5	0.5/0.5	21/21	95/95	386
Обед	Хлеб пшеничный	60/60	4,74/4.74	0,6/0.6	28,56/28.56	141,6/141.6	Гост26987-86
	Зеленый горошек пром.производства	40/60	1,24/1,86		2,6/3,9	15,34/23,04	Гост р 54050-2010
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150/180	1.09/1.30	2.94/9.17	7.64/9.17	61.5/73.8	63
	Тефтели из говядины(1 вариант с соусом №374)	120/160	8.54/11.33	9.55/12.53	11.18/14.19	165/215	303
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/155	4,4/5,68	3,3/4,36	21,1/27,25	132,4/171	219
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.39	0.015/0.018	20.8/24.99	84.75/101.7	394
Итого обед						600.59/726.14	
полдник	Крендель сахарный	50/50	3,54/3.54	6.57/6.57	27,87/27.87	185/185	442
	Йогурт питьевой	150/180	4.2/5.04	3.75/4.5	30/36	171/205.2	Гост31981-2013
Итого полдник						356/390.2	
10 час 30 мин	Картофель ,запеченный в сметан.соусе	150	3,59	6,10	19,36	147	163
Итого полдник						537.2	
Итого за день			33.81/43.95	30.73/47.98	201.04/252.4	1334.99/1689.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160/210	4,08/5,43	4,08/4,23	29,94/38,27	173/213	182
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
	Хлеб пшеничный	50/50	3,9	0,5	23.8	118	Гост26987-86
Итого завтрак						319/371	
Завтрак №2	Плоды свежие	100	0.40	0.4	9.8	44	386
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	3.9	0.5	23,8	118	Гост26987-86
	Рассольник домашний	150/180	1.24/2.93	3.05/3.66	8.86/10.63	67.95/81.54	81
	Тефтели из печени и риса с соусом №372	120	7.30	8,23	12,28	152	301
	Картофельное пюре	120/150	2.45/3.06	3.84/4.80	16.35/20.44	109.8/137.25	339
	Компот из сухофруктов	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
Итого обед						475.75/528.79	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	2,23	1,49	22,06	111	441
10 часов 30 мин.	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
	Макароны ,отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171	219
Итого за полдник						139/336	
Итого за 1 день			26,86/31,8	23,14/27,82	187.78/234.58	977.75/1279.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40/40	3.16/3.16	0,4/0.4	19,04/19.04	94,4/94.4	Гост26987-86
	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	160/210	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,02	168/207	182
	Кофейный напиток	150/180	2.34/2.85	2./2.41	10.63/14.36	70/91	414
Итого завтрак						332.4/392.4	
Завтрак №2	Сок фруктовый	100/100	0.5/0.5	0/0	10.1/10.1	42.7/42.7	418
Обед	Кукуруза сахарная в зернах	40/60	0.8/1.2	0	4.4/6.6	30.6/45.9	Гост34114/2017
	Суп-лапша домашняя	150/180	1.32/1,59	3.04/3,65	8,58/9,54	7.15/73,63	94
	Плов из птицы	160/210	15.12/20.30	12.76/17	26.76/35.69	304/377	321
	Кисель промышленногопроизводства.	150/180	0.02/0.026	0	20.68/24.44	82.9/98	Гост 18488-2000
	Хлеб пшеничный	60/60	4.74/4.74	0.6/0.6	28.56/28.56	141.6/141.6	Гост26987-86
Итого обед						566.25/736.13	
Полдник	Булочка ванильная	50/50	3,95/3.95	4,06/4.06	27,22/27.22	161/161	450
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
Итого полдник						189/201	
10 час 30 мин.	Каша кукурузная жидкая с сахаром и маслом	160	2.4	3.82	21.04	128	199
Итого полдник						372	
Итого за день			36.44/43.22	31,19/41.43	179.85/229.84	1130.35/1486.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Каша вязкая гречневая с сахаром и маслом	160/210	4.67/6.21	4.86/5.28	25.83/32.79	166/203	182
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	23,8	118	Гост26987-86
Итого завтрак						312/361	
Завтрак №2	Фрукты свежие	100	1.50	0.5	21	95	386
Обед	Хлеб пшеничный	50	7.9	1.0	47.6	118	Гост26987-86
	Суп картофельный с вермишелью.	150/180	1.93/2.15	2.04/2.27	12.34/13.71	77.89/83.8	88
	Картофельное пюре	120/150	2.45/3,43	3.84/4,8	16.35/20.44	109,8/137,25	339
	Котлета рыбная	60/80	7.61/10.09	2.45/3.26	5.33/6.79	74/97	271
	Компот из свежих яблок	150/180	0.12/0.14	0.12/0.14	17.91/21.49	73.2/87.84	390
Итого обед						452.89/523.89	
полдник	Кондитерское изделие (вафля)	50	1.75	14	32	281	Гост14031-2014
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	411
Итого полдник						309/321	
10 часов 30 мин	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом.	160	2,32	3.96	28.97	161	182
Полдник ус						482	
Итого за 1 день			34.28/39.56	32.84/34.8	245.11/268.57	1168.89/1461.89	