

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад № 78»

г.о. Самара

Анкудинова Ю.Ю.



/Анкудинова Ю.Ю./

Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на
продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	7,91	13,69	50,27	356	0,48	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	30	0,372	0,03	3,486	16	1,44	42
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	27,175	17,72	97,766	658	11,554	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,64	6,26	52,36	284	8	
Первый ужин							
Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Итого:	450	16,547	13,94	67,437	463	15,69	
Итого за день:	1840	56,362	51,65	281,253	1815	47,924	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	9,71	15,99	55,89	408	1,62	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Сосиски отварные	50	5,24	13,95	0,45	148	0	291
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	630	14,786	24,292	74,252	575	112,854	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	255	2,557	3,952	38,071	198	0,133	
Первый ужин							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	22,757	18,318	97,026	643	3,459	
Итого за день:	1835	49,9	62,592	278,659	1878	130,266	

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецеп- туры
Первый завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:	400	15,525	16,329	52,166	418	2,359	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	0,42	1,524	2,592	26	10,488	21
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,508	2,419	8,739	63	4,14	91
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	23,621	23,891	88,964	667	28,838	
Полдник							
Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Итого:	250	9,117	9,008	49,758	317	0,008	
Первый ужин							
Рагу из овощей	200	2,955	14,194	18,632	214	11,187	148
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Напиток из яблок с вишней	200	0,156	0,156	23,878	98	1,722	390
Итого:	450	7,078	14,85	66,677	429	12,909	
Итого за день:	1860	55,431	64,118	270,985	1885	56,314	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	10,709	15,959	60,404	428	1,646	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,228	1,824	0,714	20	2,85	13
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,46	3,78	8,71	75	5,786	63
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	5,81	6,58	5,01	102	0,37	305
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	3,82	3,29	26,41	151	0	330
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	16,068	16,154	89,754	572	9,366	
Полдник							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Итого:	250	3,95	5	50,2	264	15,5	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Пудинг из творога (запеченный)	120	18,173	12,912	29,194	306	0,23	249
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Итого:	460	22,131	14,792	65,206	488	60,36	
Итого за день:	1870	52,948	51,945	278,984	1806	99,072	

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецеп туры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	13,349	17,169	66,283	474	3,039	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,351	0,06	2,186	11	6,741	38
Суп картофельный с крупой пшенной	180	1,827	1,845	13,437	77	4,752	86
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	8,08	5,778	14,658	232	6,524	319
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	610	15,018	8,363	79,791	544	18,377	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Кисломолочный напиток "Варенец"	200	5,8	5	8	100	1,4	420
Итого:	250	9,19	11,98	34,07	281	1,4	
Первый ужин							
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	8,2	5,8	6,4	126	1	277
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	460	15,381	10,749	70,979	466	3,63	
Итого за день:	1820	53,028	48,301	264,543	1819	38,646	

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	12,007	15,816	59,094	426	1,899	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,524	2,706	26	9,738	21
Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Тефтели мясные в соусе томатном	40/40	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	23,521	24,479	85,909	572	31,449	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,64	6,26	52,36	284	8	
Первый ужин							
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	9,371	14,982	77,745	480	6,122	
Итого за день:	1860	49,629	61,577	288,528	1816	59,67	

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецеп туры
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,194	19,731	58,974	470	3,599	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	96	4,185	87
Жаркое по-домашнему	160	17,067	18,133	16	267	6,4	259
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	610	26,396	24,686	73,467	592	103,663	
Полдник							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
Итого:	250	9,317	9,008	36,158	263	0,608	
Первый ужин							
Рис отварной с овощами	200	4,286	4,571	42,171	279	0,762	180
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	8,373	5,091	76,538	437	3,392	
Итого за день:	1810	58,37	58,556	258,557	1816	123,462	

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	11,51	16,98	56,16	424	1,8	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Капуста тушеная с мясом птицы	160	17,6	17,6	10,667	272	23,147	5410
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	610	24,809	21,896	75,454	601	34,145	
Полдник							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	250	4,242	1,622	13,486	195	0,033	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296	0,288	251
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Кисель из смеси свежих ягод	180	0,3	0,1	27,5	113	2	396
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Итого:	470	26,034	16,52	79,46	575	62,388	
Итого за день:	1830	66,685	57,058	237,98	1849	110,566	

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	17,399	17,999	71,003	516	3,179	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Огурец свежий	30	0,257	0,043	0,729	4	3	71
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Оладьи из печени с соусом	40/40	7,74	7,62	7,03	128	9,04	282
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	21,668	17,903	96,413	636	22,064	
Полдник							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	187	0	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,453	8,6	41,35	277	0	
Первый ужин							
Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	284
Картофель отварной с маслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133	19,6	136
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	16,404	9,182	58,598	382	19,823	
Итого за день:	1860	64,014	53,724	280,784	1865	57,266	

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,649	19,029	64,837	489	3,487	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,426	1,824	2,508	28	2,85	34
Суп из овощей	180	2,952	5,616	8,136	98	6,12	99
Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Каша рисовая с маслом сливочным	130	1,967	3,233	19,188	133	0	331
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	19,275	21,123	85,822	633	11,02	
Полдник							
Ватрушка с творогом	50	6,58	3,914	20,84	144	0,029	441
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Итого:	250	6,964	3,974	31,89	188	8,559	
Первый ужин							
Макароны, запеченные с яйцом	200	10,146	9,249	30,283	273	0,42	222
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	14,313	9,849	67,45	445	15,92	
Итого за день:	1840	55,291	54,015	263,419	1809	51,186	
Среднее за 1 день	1842,5	56,1658	56,3536	270,3692	1835,8	77,4372	