

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ с 3 до 7 лет, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	8,3	35,0	262,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
	ТК№008	ЧАЙ С САХАРОМ	1808	0,2	0,0	8,2	26,5
Итого за прием пищи:				10,6	12,4	48,2	350,9
II Завтрак							
	ТК №010	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0
Обед							
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, и ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180*10*10	6,0	7,7	11,0	170,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,0	4,6	19,5	134,3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,0	12,0	3,4	173,5
	ТК№017	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	0,7	5,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,8	0,2	6,5	40,8
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,8	10,3	52,4
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	36,5
Итого за прием пищи:				24,6	25,4	78,1	682,0
Полдник							
2008	479	КОНДИТЕРКА	50	8,8	2,8	35,1	173,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0
Всего за день:				50,5	45,4	182,0	1351,9
Сбалансированность:				1	0,9	3,6	

ДИРЕКТОР
ЗАВ. СТОЛОВОЙ
БУХГАЛТЕР



2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0
2012	63	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,7	9,2	19,1	147,3
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180г	0,0	0,0	8,4	34,0
Итого за прием пищи:				7,1	7,3	43,3	249,3
II Завтрак							
	ТК № 010	ФРУКТЫ	80	0,4	0,4	9,9	44,4
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	44,4
Обед							
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/105	5,5	8,2	7,4	115,0
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	7,2	5,9	33,0	248,0
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ/СВИНИНЫ	60	9,7	10,1	9,0	195,0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	5,4	31,0
	ТК№004	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Итого за прием пищи:				25,3	27,8	80,7	606,3
Полдник							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	12,3	16,7	2,3	119,0
кк	кк	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	30	1,2	0,1	2,5	16,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	5,5	40,8
	ТК№008	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	7,1	29,0
Итого за прием пищи:				14,5	17,8	29,4	204,3
Всего за день:				48,3	52,7	172,1	1 272,3
Сбалансированность:				1	1,1	3,8	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР



3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	9,2	27,4	208,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
	ТК№005	ЧАЙ С САХАРОМ	18005	0,0	0,0	9,4	34,0
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0
II Завтрак							
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0
Итого за прием пищи:				4,0	4,2	52,5	224,0
Обед							
2012	78	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0
2008	129	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,7	1,8	11,0	78,7
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,9		7,0	116,0
2008	43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,6	6,1	4,8	75,4
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Итого за прием пищи:				22,6	24,2	79,1	620,0
Полдник							
2012	446	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	80/20	11,1	9,5	26,6	238,4
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4
Всего за день:				46,0	47,5	164,4	1 267,4
Сбалансированность:				1	1,0	3,6	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР



4 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" жидкая	180	8,7	9,7	24,4	211,0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	8,9	10,0	89,0
	ТУ0604	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	53,0	77,0
Итого за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0
II Завтрак							
	ТУ №010	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0
Обед							
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1	4,2	5,2	6,8	121,0
2012	294	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	19,4	8,0	16,8	236,6
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6
	ТУ №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	6,5	40,8
	ТУ №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,8	10,3	52,4
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	56,8
Итого за прием пищи:				27,5	14,2	61,9	512,2
Полдник							
2008	477	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	80/20	2,4	5,5	0,3	190,9
	ТУ0605	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	8,4	34,0
Итого за прием пищи:				8,4	7,5	8,7	270,9
Всего за день:				60,1	41,3	136,4	1 218,1
Сбалансированность:				1	0,8	2,7	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР



5 день ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	199	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	206,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,3	5,5	9,3	82,5
	ТК0035	ЧАЙ С САХАРОМ	160/6	0,0	0,0	8,4	34,0
Итого за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5
II Завтрак							
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0
Обед							
2012	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	180	7,3	2,6	13,2	108,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,0	3,4	19,4	121,8
2008		БИТОНКИ ИЗ КУР	60	12,4	19,5	14,3	282,4
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,6	2,3	3,2	36,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	6,5	40,6
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	160/6	0,0	0,0	8,4	34,0
Итого за прием пищи:				27,8	28,8	82,0	674,1
Полдник							
2008	454	КОНДИТЕРКА	40	4,3	2,5	32,0	190,1
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6,0	2,0	8,4	80,0
Итого за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1
Всего за день:				48,6	47,1	195,8	1 043,7
Сбалансированность:				1	1	3,8	

ДИРЕКТОР 

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР 



7 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	180	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	3,5	3,3	24,7	173,0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,3	5,0	12,9	118,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,8	77,0
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5
II Завтрак							
	ТК №002	ФРУКТЫ	80	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5
Обед							
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15	3,6	4,5	20,0	164,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6
	ТК №003	КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	6,5	40,6
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Итого за прием пищи:				21,8	25,4	79,1	667,8
Полдник							
2012	472	КОНДИТЕРКА	40	2,1	9,7	41,1	135,0
2008	435	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6,0	2,0	8,4	80,0
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	215,0
Всего за день:				42,5	48,7	195,3	1 381,8
Сбалансированность:				1	1,1	4,6	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР



8 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	133	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,3	6,1	25,6	178,4
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	69,0
	ТХ06038	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	6,5	36,0
Итого за прием пищи:				6,8	8,2	49,9	282,4
II Завтрак							
2006	442	ФРУКТЫ	60	1,0	0,2	17,8	78,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0
Обед							
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,5	2,4	12,5	90,0
2006	265	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	6,3	9,0	4,6	131,9
2012	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2,3	4,0	10,4	66,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5
	ТХ06015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6
	ТХ06003	КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	6,5	40,8
	ТХ06004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	ТХ06042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	106,4
Итого за прием пищи:				19,1	17,9	74,6	538,0
Полдник							
2012	445	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	80/20	19,2	12,2	25,9	295,9
	ТХ06028	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0
Итого за прием пищи:				22,1	14,6	38,6	379,9
Всего за день:				49,0	40,9	180,3	1 278,3
Обеспеченность:				1	0,8	3,7	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР



9 день

Сборник рецептов	УВ технология-гидрасоль	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белок, г	Жир, г	Углевод, г	
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,0	4,5	0,3	83,0
2008	55	Икра кабачковая консервированная (для детского питания)	40	0,7	2,1	3,0	33,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
	ТК №039	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0,1	0,0	0,5	36,0
Итого за прием пищи:				9,0	10,7	18,8	194,7
II Завтрак							
	ТК №002	ФРУКТЫ	80	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,8	96,0
Обед							
2012	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,5	4,5	4,0	150,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,7	6,3	32,8	203,0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,2	2,4	9,3	103,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
Итого за прием пищи:				24,3	18,9	83,9	643,1
Полдник							
2008	479	КОНДИТЕРКА	40	8,8	2,8	35,1	173,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	9,8	99,0
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0
Всего за день:				49,6	34,0	188,7	1 205,8
Сбалансированность:				1	0,7	3,4	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР



10 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белок, г	Жир, г	Углевод, г	
Завтрак							
2000	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,0	6,0	27,0	203,0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180г	0,0	0,0	8,4	34,0
Итого за прием пищи:				9,4	14,9	45,4	306,0
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/100	6,0	4,4	16,0	159,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,8	6,7	14,2	135,5
2012	281	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8
	ТК№015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	0,0	1,3	7,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0
	ТК№004	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5
Итого за прием пищи:				30,3	19,9	91,1	692,1
Полдник							
	ТК№019	ПРЯНИКИ	40	3,6	2,8	45,0	148,0
	ТК №002	ФРУКТЫ	60	0,9	0,2	8,1	43,0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,9	13,6	77,0
Итого за прием пищи:				7,7	5,9	66,7	268,0
Всего за день:				48,4	40,9	221,0	1 344,1
Сбалансированность:				1	0,8	4,6	

ДИРЕКТОР

ЗАВ. СТОЛОВОЙ

БУХГАЛТЕР

