

Утверждаю приказ от 30.03.2021г. № 112-ОД

Основное меню

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,12	31,17	0	187	107
	Каша пшеничная вязкая	150	4,35	4,54	23,75	151,55	0,04	331	67
	Икра кабачковая (готовый продукт)	60	1,17	5,30	5,03	71,40	1,46	57	68
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Чай с сахаром	200	0,52	0,01	9,09	36,40	0,03	411	70
	Хлеб пшеничный	15	1,50	21,00	10,60	52,00	0,02	701	5
Итого за Завтрак		470	11,66	37,383	58,62	427,97	1,58		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,24	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй		75	0,30	0,00	7,35	35,24	8,00		
Обед									
	Капуста квашеная	30	0,47	2,95	0,95	32,95	5,55	33	72

Рассольник ленинградский	200	1,7	6,01	13,34	108,38	18,22	64	73
Жаркое по-домашнему	220	2,23	5,73	19,91	220,67	7,81	374	74
Хлеб пшеничный	20	1,95	27,3	13,80	67,60	0,03	701	71
Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,16	0,16	23,30	95,20	1,70	398	76
Итого за Обед	688	8,89	42,58	71,73	590,60	33,37		
Полдник								
Пирожок сдобный с яблоком	70	4,20	3,71	42,50	220,40	2,20	561, 623	77,78
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	534	16
Итого за Полдник	250	9,42	8,21	49,70	310,40	3,46		
Итого за день	1483	30,3	88,17	187,4	1364,21	46,41		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	250	14,60	9,80	72,51	210,16	2,04	101	79
	Бутерброд с сыром	36	6,77	9,27	9,98	154,22	0,10	3	80
	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,23	13,11	43,45	1,10	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
Итого за Завтрак	486	25,96	48,60	109,40	475,43	3,27			
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00			
Обед									
	Икра свекольная	40	1,06	2,07	5,60	45,04	1,00	55	21
	Щи из свежей капусты	200	4,20	9,41	10,24	144,28	14,70	82	82
	Котлета рыбная любительская	80	9,74	2,90	4,92	84,60	0,80	272	83
	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,33	138,00	4,50	339	84
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71

	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,07	20,53	84,36	4,03	403	85
Итого за Обед		728	22,90	48,78	71,85	629,68	25,12		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	11,64	10,22	23,71	232,60	0,43	252	86
	Соус молочный	20	0,53	1,28	1,59	19,84	0,10	333	26
	Кефир, ряженка	200	0,52	0,01	9,09	36,40	0,53	406	70
Итого за Полдник		320	12,69	11,51	10,68	288,84	1,06		
Итого за день		1609	61,85	108,89	199,28	1428,60	37,45		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (манка)	250	4,51	4,88	15,50	123,63	0,88	101	87
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Какао с молоком	200	3,60	3,33	24,94	143,64	1,30	388	88
	Хлеб пшеничный	15	1,5	21	10,6	52	0,02	701	5
Итого за Завтрак		490	11,19	33,44	61,07	404,72	2,23		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй		75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед									
	Капуста квашенная	30	0,47	2,95	0,95	32,95	5,55	55	72
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	2,49	3,72	18,90	110,98	6,10	70	89
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	11,70	11,80	222,00	7,20	404	90
	Капуста тушеная	180	3,40	5,10	22,54	112,44	25,56	354	91
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	65,60	0,03	701	71

	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
	Кисель из сухофруктов	200	1,65	1,60	20,82	101,80	2,29	397	92
Итого за Обед		768	29,64	52,80	89,24	711,57	46,79		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	70	6,86	6,29	35,02	224,92	1,51	459	93
	Сок фруктовый	200	0,44	0,00	20,20	90,02	7,12	407	94
Итого за Полдник		270	7,30	6,29	55,22	314,94	8,63		
Итого за день		1690	48,43	92,53	212,90	1466,50	65,70		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

4 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	250	5,99	6,50	34,20	164,20	3,22	101	95
	Бутерброд с сыром	36,5	6,83	9,40	10,10	155,80	0,10	3	3
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,80	0,03	701	71
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,32	86,84	1,30	385	96
Итого за Завтрак		507	16,27	44,50	75,42	474,64	4,65		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй		75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1,06	2,07	5,60	45,04	1,00	55	21
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	1,46	3,99	8,50	75,81	8,22	65	97
	Суфле из отварной говядины	100	22,00	19,00	1,90	267,00	0,10	323, 333	98, 121
	Соус томатный	30	0,40	1,11	2,50	21,44	3,16	354	99
	Макаронные изделия отварные	120	4,50	0,54	23,23	115,92	0,01	306	100

	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,80	0,03	701	71
	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,42	0,07	20,53	84,46	4,03	398	76
Итого за Обед		768	34,17	54,51	76,49	743,27	16,61		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	20,80	15,80	2,06	305,48	0,28	244	101
	Кефир, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	30,00	1,26	406	27
	Соус молочный	20	0,53	1,28	1,56	19,84	0,10	338	26
Итого за Полдник		340	26,55	21,58	10,82	355,32	1,64		
Итого за день		1690	77,29	120,60	170,02	1608,50	30,90		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	90	7,80	12,10	2,10	147,40	0,27	188	102
	Икра кабачковая (готовый продукт)	60	1,17	5,30	5,03	71,40	1,46	55	68
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,80	0,03	701	71
	Чай с сахаром	200	0,52	0,01	9,09	36,40	0,03	411	70
Итого за Завтрак		395	13,02	48,94	40,05	408,45	1,82		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	18,20	81,10	6,41	407	36
Итого за Завтрак второй		180	0,40	0,00	18,20	81,10	6,41		
Обед									
	Капуста квашеная	30	0,47	2,95	0,95	32,95	5,55	33	72
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	1,30	4,70	13,61	95,90	0,60	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	115	11,40	6,22	5,44	123,60	4,10	261	104

Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	20,90	136	105
Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,80	0,03	701	71
Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
Компот из сухофруктов	200	0,42	0,07	20,53	84,36	4,03	403	85
Итого за Обед	753	20,77	47,82	73,81	612,91	35,27		
Полдник								
Печенье	50	3,74	4,90	37,13	208,20	0,00	703	106
Кефир, ряженка	200	5,80	5,10	8,10	100,00	1,40	406	69
Итого за Полдник	250	9,54	10,00	45,23	308,20	1,40		
Итого за день	1577	43,73	57,82	177,29	1410,02	44,89		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,12	31,17	0,00	187	107
	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,65	24,30	212,25	1,01	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	60	1,17	5,30	5,03	71,40	1,46	57	68
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Хлеб пшеничный	15	1,5	21	10,6	52	0,02	701	5
	Чай с сахаром	200	0,52	0,013	9,09	36,40	0,03	411	70
Итого за Завтрак		470	14,21	42,48	59,17	488,67	2,55		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
		75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1,01	1,90	5,04	40,54	0,90	55	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,12	3,40	9,08	12,10	6,90	68	109
	Печень по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	8,50	403, 452	110, 159

	Макаронные изделия отварные	150	5,62	0,68	29,04	144,90	0,02	306	122
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,80	0,03	701	71
	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,07	20,53	84,36	4,03	403	85
Итого за Обед		758	35,50	47,58	82,22	628,50	20,44		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	70	6,86	6,29	35,02	224,92	1,54	459	93
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,50	105,90	2,16	534	111
Итого за Полдник		270	12,66	11,29	44,52	330,82	3,70		
Итого за день		1573	62,72	101,52	193,82	1487,74	34,70		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

7 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	250	5,99	6,50	34,20	164,20	3,32	101	95
	Бутерброд с сыром	36,50	6,77	9,27	9,98	154,22	0,10	3	125
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,3	13,80	67,60	0,03	701	71
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,23	13,11	43,45	1,10	391	81
Итого за Завтрак		507	17,35	45,30	71,09	429,47	4,55		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	18,20	81,10	5,41	407	36
Итого за Завтрак второй		180	0,40	0,00	18,20	81,10	6,41		
Обед									
	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,38	0,07	1,61	26,00	10,00	55	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,30	15,02	38,78	6,60	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	9,74	2,90	4,94	84,60	0,80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	150	4,35	4,54	23,75	151,55	0,04	331	67
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,3	13,80	67,80	0,03	701	71

	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
	Кисель из плодов сушеных	200	1,65	1,60	20,82	101,80	2,29	397	92
Итого за Обед		748	22,65	39,14	80,37	536,33	19,82		
Полдник									
	Запеканка из творога	100	12,00	12,60	11,95	212,50	0,30	251	114
	Соус молочный	20	0,53	1,28	1,59	19,84	0,10	338	26
	Кефир, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	406	27
Итого за Полдник		300	17,75	18,38	20,74	322,34	1,66		
Итого за день		1735	58,15	102,82	190,40	1368,60	36,99		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,51	6,51	20,71	165,20	3,34	101	115
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Какао с молоком	200	3,60	3,33	24,94	143,64	1,30	388	88
Итого за Завтрак		495	13,64	41,37	69,48	461,89	4,70		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй		75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед									
	Капуста квашенная	30	0,47	2,95	0,95	32,95	5,55	55	72
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1,28	4,06	13,61	95,95	0,60	80	116
	Бифштекс	70	20,40	12,70	2,10	204,00	0,00	376	117
	Соус томатный	30	0,40	1,11	2,50	21,44	3,16	354	99
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	20,90	136	105

	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,16	0,16	23,30	95,20	1,70	398	76
Итого за Обед		718	29,89	54,86	75,74	725,44	32,00		
Полдник									
	Булочка Российская	70	5,00	5,80	40,94	235,48	0,00	457	118
	Молоко киняченное	200	5,80	5,00	9,50	105,90	2,60	534	111
Итого за Полдник		270	10,80	10,80	50,44	341,38	2,60		
Итого за день		1558	54,63	107,03	203,01	1563,32	47,30		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

9 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нерецептурные	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (манка)	250	4,51	4,88	15,50	123,63	0,88	101	87
	Бутерброд с сыром	36,5	6,83	9,40	10,10	155,80	0,10	3	80
	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	2,23	13,11	43,45	1,10	306	81
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
Итого за Завтрак		507	15,93	43,81	52,51	390,48	2,11		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй		75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед									
	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,38	0,07	1,61	26,00	10,00	55	112
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	1,46	3,99	8,50	75,81	8,22	65	97
	Плов из птицы	210	15,70	15,60	37,00	351,82	1,27	411	119
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,3	13,80	67,60	0,03	701	71
	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124

	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,07	20,53	84,56	4,03	403	85
Итого за Обед		728	22,29	47,46	81,87	671,59	23,61		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	11,84	10,22	23,71	232,60	0,43	252	86
	Соус молочный	20	0,53	1,28	1,56	19,84	0,10	333	26
	Кефир, ряженка	180	5,22	4,90	7,20	90,00	1,26	406	27
Итого за Полдник		300	17,59	16,40	32,47	342,44	1,79		
Итого за день		1610	56,11	107,27	174,20	1439,76	35,51		

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	90	7,80	12,10	2,10	147,40	0,27	188	102
	Икра кабачковая (готовый продукт)	60	1,17	5,30	5,03	71,40	1,48	57	68
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Чай с сахаром	200	0,52	0,01	9,09	36,40	0,03	411	70
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,3	13,80	67,60	0,03	701	71
Итого за Завтрак		395	13,02	48,94	40,05	408,25	1,84		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй		75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед									
	Капуста квашенная	30	0,47	2,95	0,95	32,92	5,51	33	72
	Суп из овощей	200	4,00	4,30	10,91	132,64	6,92	66	120
	Котлета рыбная любительская	80	9,74	2,90	4,94	84,60	0,80	272	83
	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,33	138,00	4,50	339	84

Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	124
Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
Компот из сухофруктов	180	0,42	0,01	20,53	84,36	4,03	403	85
Итого за Обед	698	22,11	44,49	67,89	605,92	21,85		
Полдник								
Печенье	50	3,74	4,90	37,13	208,20	0,00	703	106
Сок фруктовый	190	0,42	0,00	19,23	85,70	6,80	407	123
Итого за Полдник	240	4,16	4,90	56,36	293,90	6,80		
Итого за день	1408	39,60	98,33	171,65	1343,60	38,50		
Среднее значение за период	1584,4	53,3	98,5	188,1	1448,1	41,8		

Для составления примерного циклического меню использовались материалы из:

1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.

2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.

3)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.