

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая



" 09 " января 2021 г.

пробую заменить блюда

Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УКМО г.Усть - Кула и Усть - Кутского района.

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.			Белки в гр.			Жиры в гр.			Углеводы в гр.			Калорийность в ккал.					
		1 - 3 лет			3 - 7 лет			1 - 3 лет			3 - 7 лет			1 - 3 лет			3 - 7 лет		
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет			
1 день																			
ЗАВТРАК																			
Омлет натуральный	340	105	105	10,1	10,1	14,1	14,1	2,6	2,6	175,7	2,6	2,6	175,7	175,7					
Чай полусладкий	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	6,3	25,2	6,3	6,3	25,2	25,2					
Бутерброд с сыром	3	10/6	35/ 12	2,2	5,5	2,3	3,9	5,3	18,6	45,8	121,6	18,6	45,8	121,6					
Мандарины	пром. выпуск	95	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,1	7,1	36,10	7,5	7,5	36,10	38,0					
	ИТОГО	396	432	13,3	16,6	16,6	18,2	21,3	35,0	282,8	35,0	35,0	282,8	360,5					
2-ой ЗАВТРАК																			
Сок абрикосовый	пром. выпуск	155	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	19,6	69,8	19,6	19,6	69,8	90,0					
	ИТОГО			0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	19,6	69,8	19,6	19,6	69,8	90,0					
ОБЕД																			
Салат из белокачанной капусты	43	30	50	0,3	0,6	1,5	2,5	3,0	5,0	10,5	5,0	5,0	10,5	17,5					
Суп картофельный с бобовыми и гречка	139	150	200	1,4	2,2	2,9	3,4	11,6	15,5	80,0	15,5	15,5	80,0	110,7					
Тефтели рыбные с соусом	394/ 602	50/25	70/30	7,5	11,1	9,1	12,6	6,9	9,1	134,7	9,1	9,1	134,7	183,5					
Рис припущенный	512	110	130	2,7	3,2	5,5	6,5	28,6	33,8	149,0	33,8	33,8	149,0	178,5					
Компот из груш	631	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	10,5	12,6	45,6	12,6	12,6	45,6	54,7					
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	5,3	5,3	24,0	24,0					
Хлеб ржаной	пром. выпуск	22	30	1,4	2,0	0,2	0,3	10,3	14,1	45,1	14,1	14,1	45,1	61,5					
		547	700	14,2	20,1	19,4	25,6	76,2	95,4	488,9	95,4	95,4	488,9	630,4					
ПОЛДНИК																			
Сладкий пирог	741	60	80	3,2	4,3	1,7	2,3	26,2	36,9	184,60	36,9	36,9	184,60	246,20					
Чай зеленый полусладкий	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	13,5	13,5	23,4	13,5	13,5	23,4	23,4					
	ИТОГО	240	260	3,4	4,5	1,7	2,3	39,7	50,4	208,0	50,4	50,4	208,0	269,6					
Всего				30,9	41,2	37,7	46,1	152,4	200,4	1049,5	200,4	200,4	1049,5	1350,5					

2 день

2 день											
ЗАВТРАК											
Вареники ленивые отварные со сметаной	355	80/10	100/10	10,6	12,9	5,3	6,5	13,2	16,4	159,4	197,3
	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	7,0	25,2	28,0
	пром. выпуск	20	35	1,6	2,8	0,2	0,4	10,6	18,6	48,0	84,0
	пром. выпуск	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	44,7	47,0
	итого	385	445	12,8	16,3	5,9	7,3	39,4	51,8	277,3	356,3
2-ой ЗАВТРАК											
Кефир	пром. выпуск	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7
	итого	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7
ОБЕД											
Огулец свежий	120, С6-к 2012	30	50	0,2	0,3	0,0	0,0	0,6	1,0	3,3	5,5
	148	150	200	2,7	3,2	4,0	5,4	8,4	11,3	90,0	114,8
Рулет из говядины (паровой) с маслом	459	50/5	80/5	5,5	8,3	9,0	14,0	2,7	5,8	116,2	177,9
	520	110	130	2,3	2,7	3,6	4,2	11,3	13,4	107,2	126,7
Картофельное пюре	699	170	180	0,0	0,0	0,0	0,0	15,6	16,6	65,0	69,0
	напиток апельсиновый	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0
	пром. выпуск	40	45	2,8	2,9	0,4	0,5	19,0	21,2	82,0	92,2
Хлеб ржаной	пром. выпуск	40	45	2,8	2,9	0,4	0,5	19,0	21,2	82,0	92,2
	итого	560	705	14,3	19,0	17,1	24,3	62,9	79,9	487,7	634,1
ПОЛДНИК											
Булочка "Веснушка"	773	50	65	3,8	4,8	3,1	4,0	17,4	24,9	155,0	194,2
	пром. выпуск	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,9	15,8	57,0	76,0
	итого	200	265	3,8	4,8	3,1	4,0	29,3	40,7	212,0	270,2
Всего				35,1	45,2	29,6	39,8	137,2	179,2	1048,4	1347,3

3 день

с Днем											
ЗАВТРАК	160	150	180	3,8	4,5	5,0	6,0	14,6	17,5	115,0	138,0
Суп молочный с вермишелью	689	170	200	2,6	2,8	1,4	1,6	17,0	21,0	77,0	90,5
Кофейный напиток на молоке	8	20/6/5	30/8/8	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	89,3	132,5
Бутерброд с маслом, сыром	итого	351	426	9,2	11,0	13,4	16,8	44,9	55,5	281,3	361,0
2-ой ЗАВТРАК											
Бифидок	пром. выпуск	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7
итого		140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7
ОБЕД											
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,1	1,9	7,2	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем, мя	124	150	180	1,3	2,0	3,1	3,7	5,7	7,6	67,0	74,4
Плов из птицы	492	50/110	70/130	7,5	9,3	17,0	24,3	28,5	35,7	269,0	388,3
Компот из сухофруктов	638	160	170	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	23,8	82,8	88,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	18	20	1,2	1,4	0,2	0,2	8,5	9,4	36,9	41,0
итого		528	640	11,2	14,1	20,5	28,4	71,5	83,7	486,9	627,7
ПОЛДНИК											
Царская ватрушка со сметаной	кт контр.прораб	80/10	100/15	10,6	13,5	9,7	10,5	10,7	15,4	170,2	216,9
Чай с лимоном	685	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0
итого		240	315	10,8	13,7	9,7	10,5	21,2	29,4	212,2	272,9
Всего				35,4	43,9	47,1	59,9	143,2	175,4	1051,8	1348,3

4 день

		4 день									
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	275,С6-к 2012г.	150	180	3,9	4,7	5,3	6,4	19,0	25,3	138,8	170,0
Чай с молоком	507,С6-к 2012г.	180	200	1,4	1,6	1,4	1,6	17,4	19,4	78,4	87,0
Бутерброд с маслом	1	20,0/4	30,0/6	1,6	2,4	3,0	4,4	10,6	16,8	64,4	103,6
	0	354	416	6,9	8,7	9,7	12,4	47,0	61,5	281,6	360,6
2-ой ЗАВТРАК											
Напиток "Снежок"	пром.выпуск	100	125	2,8	3,5	2,5	3,1	11,0	13,7	70,0	87,5
	итого	100	125	2,8	3,5	2,5	3,1	11,0	13,7	70,0	87,5
ОБЕД											
Огурчик солёный	121, С6-к 2012г	30	60	0,2	0,4	0,0	0,0	1,2	2,4	6,0	12,0
Суп картофельный с рыбными фрикаде	142	150	200	2,8	3,3	2,4	2,8	10,3	14,1	80,0	96,0
Голубцы ленивые с соусом сметанным	382/454С6 2012	50/30	70/30	4,6	5,8	2,7	3,3	5,2	7,8	72,0	90,0
Макароны отварные	516	110	150	4,0	5,4	2,7	3,7	26,4	36,0	150,3	204,9
Кисель из плодов и ягод свежих	640,С6-к 2004 г	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	21,5	25,9	88,5	107,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	2,5	2,9	0,4	0,5	16,5	21,2	71,8	92,3
	итого	585	725	15,0	18,7	8,4	10,5	86,4	112,7	492,6	626,7
ПОЛДНИК											
Блинчики со сметаной	727	50/10	60/20	2,6	3,5	5,0	6,9	13,3	19,7	127,2	173,8
Чай каркаде	685	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	11,2	14,0	42,0	56,0
Апельсины	пром.выпуск	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	43,0
	итого	315	380	3,7	4,6	5,2	7,1	32,2	41,8	210,1	272,8
Всего				28,4	35,5	25,8	33,1	176,6	229,7	1054,3	1347,6

5 день

день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с пшеном	161	160	250	3,8	5,9	4,8	7,5	13,8	21,5	81,0	124,6
Какао с молоком	693	160	180	2,0	2,3	2,6	2,9	20,8	23,4	94,4	106,2
Батон с маслом, сыром	8	25/ 4/ 4	30/6/ 7	2,8	3,7	7,1	9,2	13,3	17,0	101,2	129,7
итого		353	473	8,6	11,9	14,5	19,6	47,9	61,9	276,6	360,5
2-ой ЗАВТРАК											
Компот из плодов консервированных	637, Сб-к 2004	120	150	0,1	0,2	0,0	0,0	17,8	22,2	71,9	90,0
итого		120	150	0,1	0,2	0,0	0,0	17,8	22,2	71,9	90,0
ОБЕД											
Зеленый горошек с луком	85, Сб-к 2004 г.	30	60	0,9	1,7	2,2	4,5	2,3	4,6	35,4	70,8
Свекольник с мясом, сметаной	145,Сб-к 2012 г	150	200	1,3	2,0	4,9	6,1	8,2	11,8	60,0	80,0
Суфле из печени	476, Сб-к 2004 г	50	70	9,1	12,7	3,8	5,3	5,2	7,2	91,9	128,6
Рагу из овощей	210, Сб-к 2012 г	130	130	2,7	2,7	2,3	2,3	12,6	12,6	119,5	119,5
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	21,0	25,2	77,7	93,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20	1,2	1,6	0,1	0,2	8,0	10,6	36,0	48,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	42	2,5	2,9	0,4	0,4	16,5	19,7	71,8	86,1
итого		540	692	17,8	23,7	13,8	18,9	73,8	91,7	492,3	626,2
ПОЛДНИК											
Рассегаи с рыбой	743	50	70	4,0	5,6	2,6	3,6	14,2	22,1	139,8	195,7
Чай каркаде полусладкий	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,3	21,0	25,2
Биойогурт	пром.выпуск	65	65	1,8	1,8	1,6	1,6	7,1	7,1	50,7	50,7
итого		265	315	5,9	7,6	4,2	5,2	26,6	35,5	211,5	271,6
Всего				32,4	43,4	32,5	43,7	166,1	211,3	1052,3	1348,3

6 день

		6 день									
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	311	150	180	4,1	4,9	5,4	6,4	24,2	29,0	148,0	178,0
Кофейный напиток на молоке	689	180	190	2,6	2,8	1,5	1,6	18,9	20,0	81,5	86,0
Хлеб с маслом	1	20/4	25/5	1,6	2,0	3,5	4,4	10,6	13,2	50,9	96,0
ИТОГО		354	400	8,3	9,7	10,4	12,4	53,7	62,2	280,4	360,0
2-ой ЗАВТРАК											
Сок яблочный	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	20,2	69,0	92,0
ИТОГО		160	200	0,0	0,0			16,2	20,2	69,0	92,0
ОБЕД											
Огурцы свежие	120, Сб-к 2012	30	50	0,2	0,3	0,0	0,0	0,5	1,0	3,3	5,5
Борщ с капустой и картофелем, мясом	110	150	200	1,3	2,0	3,6	4,8	7,5	10,0	60,0	80,0
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	9,1	11,1	11,7	14,3	4,0	5,2	153,8	220,0
Картофельное пюре	520	120	150	2,5	3,5	3,9	4,8	12,4	16,7	116,9	146,1
Напиток из плодов шиповника	705	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	16,5	16,5	69,0	69,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0,8	1,2	0,1	0,1	5,3	8,0	24,0	36,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	2,1	2,5	0,3	0,4	14,1	16,5	61,5	71,8
ИТОГО		580	745	16,2	20,8	19,6	24,4	60,3	73,9	488,5	628,4
ПОЛДНИК											
Блинчики с джемом	542, Сб-к 2012	40/15	60/15	2,4	3,3	2,7	4,0	12,2	18,8	130,6	177,0
Чай зеленый	685	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0
Мандарины	пром.выпуск	95	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,1	7,5	36,1	38,0
ИТОГО		300	375	3,3	4,3	2,9	4,2	29,8	40,3	208,7	271,0
Всего				27,8	34,8	32,9	41,0	160,0	196,6	1046,6	1351,4

7 день													
ЗАВТРАК													
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4,0	5,3	5,7	7,2	24,0	32,0	163,2	217,6		
Чай с мёдом	685	170	180	0,2	0,2	0,0	0,0	11,9	12,6	47,6	50,4		
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0		
Груши	пром. выпуск	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	47,0		
2-ой ЗАВТРАК	итого	425	500	5,4	7,5	6,1	7,7	51,0	65,5	279,5	363,0		
Бифидок	пром. выпуск	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7		
ОБЕД	итого	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7		
Зелёный горошек	пром. выпуск	0	50	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	3,3	0,0	17,0		
Суп картофельный с клецками, мясом	160	140/10	190/10	2,4	3,2	3,1	4,1	11,6	16,4	77,1	98,4		
Тефтели (2 вариант)	462	60/20	70/30	5,9	7,3	8,5	10,0	6,9	10,0	147,9	191,2		
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3,3	3,9	3,6	4,3	13,3	15,7	110,0	130,0		
Кисель из плодов и ягод свежих	640	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	21,5	25,9	88,5	107,5		
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0		
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	33	1,4	2,3	0,2	0,3	9,4	15,5	41,0	67,7		
	итого	520	703	13,9	19,1	15,6	18,9	68,0	92,1	488,5	635,8		
ПОЛДНИК													
Суфле творожное со сладким соусом	365/596	80/30	110/20	13,0	14,5	7,1	8,4	12,4	16,2	189,8	242,7		
Чай полусладкий	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,3	21,0	25,2		
	итого	260	310	13,1	14,7	7,1	8,4	17,7	22,5	210,8	267,9		
Всего				36,6	46,4	32,3	39,2	142,3	186,9	1050,2	1353,4		

8 день

[illegible]

9 день

ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	9,6	10,1	17,0	17,7	2,6	2,7	175,7	208,7
Чай полусладкий	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	6,7	6,7	24,3	24,3
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	15	35	1,2	2,6	0,1	0,4	8,0	18,6	36,0	84,0
Апельсин	пром. выпуск	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	43,0
	ИТОГО	395	425	11,9	13,8	17,3	18,3	25,0	36,1	276,9	360,0
2-ой ЗАВТРАК											
Сок абрикосовый	пром. выпуск	130	0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	71,5	0,0
Компот из плодов консервированных	637, Сб-к 2004	0	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,2	0,0	90,0
	ИТОГО	130	150	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	22,2	71,5	90,0
ОБЕД											
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,1	1,9	7,2	12,0
Суп картофельный с макаронными изд.	140	150	200	1,4	1,8	3,0	4,0	12,6	16,9	95,3	127,1
Биточки по-белорусски	467	50	70	9,6	13,4	12,1	16,9	0,6	0,8	112,1	156,9
Капуста тушеная	534	120	140	2,7	3,2	3,2	3,6	9,6	14,2	92,0	107,0
Компот из кураги	631	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,8	79,0	94,7
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	15	0,8	1,2	0,1	0,1	5,3	8,0	24,0	36,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	35	45	2,5	3,1	0,4	0,5	16,5	21,2	71,8	92,3
	ИТОГО	570	735	14,6	20,5	18,8	25,1	62,2	82,8	491,2	626,0
ПОЛДНИК											
Пирожки с картошкой	738	50	75	2,5	3,7	2,3	3,4	12,3	20,8	119,0	178,5
Чай с джемом	685	150	170	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4
Биойогурт	пром. выпуск	65	60	1,8	1,7	1,6	1,5	7,1	6,6	50,7	46,8
	ИТОГО	265	305	4,4	5,6	3,9	4,9	29,9	40,0	211,7	275,7
Всего				30,9	40,0	40,0	48,3	133,6	181,1	1051,3	1351,7

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	160	250	4,1	6,3	4,8	7,5	13,8	21,5	81,0	130,5
Кофейный напиток на молоке сгущенно	690	180	200	2,5	2,8	2,7	3,2	19,4	20,4	106,2	118,0
Батон с сыром	1	30/8	35/10	2,0	2,1	4,0	4,2	16,0	18,6	92,0	108,9
итого		378	495	8,6	11,2	11,5	14,9	49,2	60,5	279,2	357,4
2-ой ЗАВТРАК											
Сок яблочный	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	20,2	73,6	92,0
итого		160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	20,2	73,6	92,0
ОБЕД											
Огурцы свежие	120, Сб-к 2012 г	30	50	0,2	0,3	0,0	0,0	0,5	1,0	3,3	5,5
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	150	200	2,8	3,3	2,4	3,2	8,2	11,0	92,6	124,0
Рагу из птицы	489	50/110	70/150	13,6	19,3	26,8	21,6	14,9	12,6	245,3	327,0
Напиток из шиповника	705	160	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,6	16,5	61,3	69,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	14,1	19,0	61,5	82,0
итого		560	710	19,7	26,7	29,6	25,3	57,6	65,4	488,0	631,5
ПОЛДНИК											
Ватрушка с повидлом	741	50	70	2,6	3,4	1,5	2,0	28,8	40,7	142,4	201,4
Чай полусладкий	685	150	170	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,0	21,0	23,8
Груша	пром.выпуск	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	47,0
итого		295	340	3,1	4,0	1,8	2,3	43,9	57,0	208,1	272,2
Всего				31,4	41,9	42,9	42,5	166,9	203,1	1048,9	1353,1
Всего за 10 дней				320,3	414,3	347,3	431,7	1538,5	1965,9	10502,4	13503,7
Средняя за 10 дней				31,5	40,5	35,3	45,0	152,3	195,8	1050,0	1350,0
Норма				31,5	40,5	35,3	45,0	152,3	195,8	1050,0	1350,0

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

планируется с 2025 года!!!!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428915

Владелец Ищенко Ирина Михайловна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025