

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамины С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	200/5	6,2	8,7	25,2	204,0		185
Бутерброд с сыром	40/5/10	5,3	6,8	19,5	140,9		3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	97,0		395

Второй завтрак

Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,1	82,8		399
--------------	-----	-----	------	------	------	--	-----

Обед

Суп с рыбными консервами	200/25	5,76	5,12	16	150,48		87
Плов из птицы	100/60	16,0	14,8	26,8	226,0		304
Свекла отварная	50	1,0	0,1	5,7	26,5		577
Кисель из концентрата	180	0	0	9,0	107,1		648
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6		391/393
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	1,9	1,1	31,1	140,0		
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,3	63,0		213
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		44,77	44,32	192,1	1365,98		
Итого за первый день	1553						

Составлено технолог: _____ / _____ /

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	200/5	4,8	9,7	17,3	174,7		174
Бутерброд с маслом	40/5	2,5	7,6	14,6	136,0		1
Чай с сахаром	180	0,02	0,00	11,0	41,7		391,392

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	180	0,72	0	20,3	82,8		368
-----------------	-----	------	---	------	------	--	-----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200/15/10	4,75	9,04	7,68	139,94		67
Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	70	8,9	9,3	6,0	143,0		306
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3		321
Морковь отварная	50	0,7	1,3	2,6	24,7		320
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,3	946,7	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,9	5,9	31,3	216,4		458
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	104,0		400
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		44,59	53,04	181,68	1332,84		
Итого за второй день	1580						

Составлено технолог: _____ / _____ /

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	200/5	6,0	7,1	30,8	211,8		185
Какао с молоком сгущенным	180	3,7	3,9	25,4	141,2		694
Бутерброд с джемом	40/5/20	2,97	4,65	17,3	99,2		2

Второй завтрак

Йогурт	180	5,2	4,5	7,6	91,2		401
--------	-----	-----	-----	-----	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,88	2,56	12,8	101,84		84,124
Тефтели мясные	60/55	5,0	7,2	10,3	126,5		286,348
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,87	5,42	34,77	178,9		165
Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50,0		54
Компот из кураги и изюма	180	0,7	0	20,9	82,6	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,6	85,6		

Полдник

Запеканка из творога с молочным соусом	100/30	17,9	11,6	20,9	185,7		237,351
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4		391,394
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		57,2	52,53	218,14	1446,94		
Итого за третий день	1495						

Составлено технолог: _____ / _____ /

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200/5	5,7	9,8	19,9	189,0		93
Бутерброд с сыром	40/5/10	5,3	6,8	19,5	173,9		3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	97,0		395

Второй завтрак

Фрукты (мандарины)	180	1,26	0	15,4	68,4		368
--------------------	-----	------	---	------	------	--	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	200/15/10	4,54	8,32	10,59	130,05		57
Рыба, тушеная с овощами	50/40	8,7	4,1	2,1	80,0		247
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7		315
Свекла отварная	50	1,0	0,1	5,7	26,5		577
Кисель из концентрата	180	0	0	9,0	107,1		648
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6		391/393
Пирожки печеные с картошкой	75	9,5	4,3	27,2	184,5		454
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		45,21	41,74	186,49	1394,35		
Итого за четвертый день	1628						

Составлено технолог: _____ / _____ /

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200/5	7,44	7,3	35,0	216,5		185
Бутерброд с маслом	40/5	2,29	4,5	15,3	109,75		1
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8		397

Второй завтрак

Сок абрикосовый	180	0	0	21,6	86,4		399
-----------------	-----	---	---	------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/30	2,8	3,52	15,68	105,4		85,120
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10,0	136,0		305
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3		321
Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,0	56,3		132
Чай с сахаром	180	0,02	0,00	11,0	41,7	50	391,392
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Омлет натуральный с маслом сливочным	85/5	7,1	13,6	1,4	156,3		215
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	104,0		400
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2		
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		43,55	50,49	200,15	1449,95		
Итого за пятый день	1645						

Составлено технолог: _____ / _____ /

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	200/5	5,04	7,1	31,8	186,7		185
Какао с молоком сгущенным	180	3,7	3,9	25,4	148,2		694
Бутерброд с джемом	40/5/20	2,97	4,65	17,3	99,2		2

Второй завтрак

Сок виноградный	180	0	0	25,2	97,2		399
-----------------	-----	---	---	------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	200/15	4,1	4,28	12,9	107,0		81
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,9	10,2	3,28	156,0		277
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	158,5		204,317
Икра морковная	50	1,18	2,3	6,17	50,0		54
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,3	46,7	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,1	4,6	0,3	63,0		213
Ватрушка с повидлом	75	9,9	5,9	31,3	166,4		458
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4		391,394
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		57,29	50,65	234,97	1449,9		
Итого за шестой день	1660						

Составлено технолог: _____ / _____ /

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200/5	5,7	9,8	19,9	189,0		93
Бутерброд с сыром	40/5/10	5,3	6,8	19,5	173,9		3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	97,0		395

Второй завтрак

Фрукты (груши)	180	0,72	0	19,2	75,6		368
----------------	-----	------	---	------	------	--	-----

Обед

Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	200/15/10	5,2	7,36	13,52	175,6		76
Жаркое домашнему с мясом птицы	170	20,8	5,3	18,5	205,0		276
Свекла отварная	50	1,0	0,1	5,7	26,5		577
Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6		391/393
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Колбаса запечённая в тесте	100	3,96	2,48	33,3	178,3		747
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	104,0		400
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		53,79	39,66	179,12	1353,1		
Итого за седьмой день	1583						

Составлено технолог: _____ / _____ /

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша пшенная на молоке жидкая с маслом	200/5	7,44	8,1	36,4	224,3		185
Бутерброд с маслом	40/5	2,5	7,6	14,6	136,0		1
Чай с сахаром	180	0,02	0	11,0	41,7		392

Второй завтрак

Йогурт	180	5,2	4,5	7,6	91,2		401
--------	-----	-----	-----	-----	------	--	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	200/15/10	4,53	8,32	10,52	135,3		57
Котлеты рыбные (паровые)	60	9,8	2,4	5,9	80,0		257
Пюре картофельное	150	3,1	8,4	20,5	137,3		321
Морковь отварная	50	0,7	1,3	2,6	24,7		320
Компот из свежих яблок	180	0,9	0,18	18,1	82,8	50	399
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	16,0	10,1	34,8	298,0		231
Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	9,0	107,1		214
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		52,99	51,4	188,02	1444,0		
Итого за восьмой день	1615						

Составлено технолог: _____ / _____ /

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	200/5	6,0	7,1	30,8	211,8		185
Какао с молоком сгущенным	180	3,7	3,9	25,4	148,2		397
Бутерброд с джемом	40/5/20	2,97	4,65	17,3	99,3		2

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	180	0,72	0	20,3	82,8		368
-----------------	-----	------	---	------	------	--	-----

Обед

Щи с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	200/15/10	4,76	9,04	7,43	126,69		67
Котлета мясная рубленая	60	9,3	7,1	9,6	139,0		282
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	158,5		204,317
Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50,0		54
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,3	46,7	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Пирожки печеные с капустой яйцом	75	9,5	4,3	27,2	171,5		454
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4		391,394
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		50,53	46,29	225,6	1412,39		
Итого за девятый день	1590						

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	200/5	7,44	7,3	35,0	216,5		185
Бутерброд с сыром	40/10	5,3	4,16	19,5	140,8		3
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8		397

Второй завтрак

Сок абрикосовый	180	0	0	21,6	86,4		399
-----------------	-----	---	---	------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями с тушеной говядиной (консервы)	200/20	4,88	4,96	13,72	118,8		82
Котлета из птицы	60	7,2	13,8	0	130,0		275
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1		165
Соус томатный	30	0,3	1,2	2,4	22,3		348
Капуста тушеная	50	1,03	1,6	4,6	37,5		132
Компот из кураги	180	0,9	0	26,8	106,4		376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6		

Полдник

Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,3	63,0		213
Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6		391/393
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	1,9	1,1	31,1	140,0		
Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность		46,16	46,84	225,72	1439,8		
Итого за десятый день	1593						
Итого за весь период	15942						

Составлено технолог: _____ / _____ /

**Примерное меню составлено: - по сборнику рецептов блюд и
кулинарных изделий для предприятий**

**общественного питания при общеобразовательных школах,
2004 г.**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях, 2014 г.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ
ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.