

Десятидневное меню

Для детей от 1,5 до 3 лет с 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Сезон: лето-осень

Примечание:

- 1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, печенье, используется согласно приложению В из сборника технических нормативов Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015. 640 с. (технологические карты).
- **2.**При составлении примерного меню, сезона лето-осень использовались следующие источники:
- 1. **Сборник технических нормативов** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012. 584 с. (технологические карты).
- 2. **Сборник технических нормативов** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.- 640 с. (технологические карты).
- 3.Санитарно эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 01.01.2021г.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Прием	Наименование блюда	Выход	Пип	цевые вег	ц-ва	Энергетич.	Витамин	Nº
пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность	С	рецептур
День 1	Понедельник							
Вавтрак	Суп молочный с хлопьями	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94/138
	овсяными «Геркулес»							
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397/314
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Ітого			11,88	10,36	38,47	295,35	1,95	
автрак								
автрак 2	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368/30
abipan 2	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,32	-	8,08	34,13	1,6	399/31
того	сок фруктовый (яолочный)	80	0,72		-			399/31
автрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
бед	Борщ с мясом	150	5,93	2.07	0 22	96	0.26	63/124
ОЕД	Салат из свежих огурцов	40		2,97	8,23		9,36	
	Пюре картофельное	120	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13/100
		60	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321/28
to a series and the series are the series and the s	Котлета рыбная		7,07	2,04	7,55	77	0,19	255/23
	Кисель из плодов	150	0,18	0,08	20,64	84	33,6	381/30
	шиповника(витаминный)	20	1.00	0.26	10.00	F2 2		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Ітого бед			19,48	11,92	73,39	492,92	62,47	
10.5.5	200000000000000000000000000000000000000	FO	0.00	C 05	0.10	127	0.12	227/22
Іолдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237/22
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/29
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/31
1того олдник			9,21	6,73	18,16	170,22	0,18	
	9		41,29	29,33	145,94	1027,82	74,2	
Ітого за			,		,,,,		- 4)2	
ервый								
ень				Production				
	_				The second secon			
				STATE OF THE PARTY	The state of the s			
				Approximation				
				TO STATE OF THE ST				
				eli antino proportioni	DATE OF THE PARTY			
	,		Personal					
			Character and the Character an					
			1				1	1

Прием	Наименование блюда	Выход		цевые вег		Энергетич.	Витами	Номер
пищи		блюда	Б	Ж	y	ценность	н С	рецептур
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша жидкая манная	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17	185/19
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/31
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	_
Итого			11,04	8,3	56,5	344,6	2,36	
Завтрак 2							_,_,	
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/31
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
Итого			0,72	0,32	15,92	69,33		300/300
			0,72	0,32	13,32	09,55	9,6	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	3,48	81/133
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20/103
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195	-	313/277
	Гуляш из отварного мяса	80	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	277/253
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	_
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			27,24	21,01	87,99	651,36	17,26	
Полдник	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454/342
	«Снежок»	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	401/316
Итого полдник			7,49	7,2	36,55	240,8	2,07	
Итого за второй цень			46,49	36,83	196,96	1306,09	31,29	
			e e e					
	1			The second secon				

Прием	Наименование блюда	Выход		Пищевые	вещ-ва	Энергетич.	Витамин	Nο
День 3	Cnons	блюда	Б	ж	У	ценность	С	рецепту
Завтрак	Среда							1,5-4,5,
Sabipak	Суп молочный с крупой пшенной	150	4,14	3,91	13,26	104,8	0,65	94/138
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/31
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
Итого завтрак			8,61	6,18	51,92	298,75	1,63	-
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	25.2		
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	35,2	8,00	368/300
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	34,13 69,33	1,6 9,6	399/315
Обед	Рассольник Ленинградский	450						
	Салат из свежих помидоров	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76/130
	с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14/100
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304/271
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372/302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Того	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	_
бед			20,43	18,93	76,12	558,49	14,37	
олдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0.42	
	Соус молочный(сладкий)	15	0,29	0,67	1,98		0,13	231/225
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	15,22	0,04	351/293
гого			9,66	7,01	14,46	29	1,42	393/312
олдник		Name of Street, or Str		,02		160,22	1,59	
гого за етий			39,42	32,44	158,42	1086,79	27,19	
НЬ				Variation of the Control of the Cont	÷			
			NATIONAL PROPERTY AND ASSOCIATION ASSOCIAT	The second secon				
			merenden mer dabberen	And the state of t				
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		The state of the s					
			Territoria de la constanta de					

Прием	Наименование блюда	Выход		ищевые	7	Энергетич.	Витамин С	Nº
пищи	Hornor	блюда	Б	Ж	У	ценность		рецепту
	Четверг							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с изюмом	155	4,59	5,89	40,07	232	0,65	176/18
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/33
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Итого завтрак			12,03	11,81	65,1	415,75	1,92	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368/3
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/3
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	220,0
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	6,72	83/13
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15/10
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321/2
	Тефтели рыбные, тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261/24
	в соусе сметанном	15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	354/2
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			16,58	12,75	59,77	421,79	104,135	
Толдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228/22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400/33
Итого полдник			12,58	13,05	21,2	252	2,26	.00/0.
1того за нетвертый цень			41,91	37,93	161,99	1158,87	117,915	
						*	* 2	
			1 A-60	-	5 %			
	1							

Прием	Наименование блюда	Выход		ищевые в	ещества	Энергетич	Витами	Номер
пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность	нС	рецептуры
	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,10	12,81	106,2	0,68	94/138
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	_	_
	Кофейный напиток с	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	молоком					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	0,30	333/313
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	, -
Итого завтрак			9,17	6,94	39,25	255,8	1,66	
Завтрак 2	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
-	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
⁄1того			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	237313
вавтрак 2							3,0	
Обед	Суп рисовый	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	80/132
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53/117
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291/261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	_	_
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	370/304
1того			13,5	8,06	73,5	421,64	11,53	
обед					*			
Іолдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460/346
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/312
1того олдник			3,58	6,58	34,86	213	0,02	
Ітого за ятый цень		-	26,97	21,9	163,53	959,77	22,81	,

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Іищевые і	вещ-ва	Энергетич.	Витамин	. No
День 6	Понедельник	блюда	Б	Ж	У	ценность	С	рецептур
Завтрак								
Sabipak	Каша жидкая манная	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17	185/195
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
завтрак			13,08	11	52	360	2,44	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	00	-					
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368/300
Итого	сок фруктовый (холочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный	150	0.00	2.25				
	вегетарианский	130	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	78/132
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15/101
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276/253
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398/314
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
1того			26,64	11,96	61,79	462,73	94,55	-
обед		150				402,73	94,55	
Толдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	226/220
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,10	236/228
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,04	351/293
1того			7,7	5,4				392/312
олдник			,,,	3,4	18,93	155,22	0,16	
Ітого за			48,14	28,68	148,64	1047.20		
іестой ень		Section Community of the Community of th	10,24	20,00	140,04	1047,28	106,75	
						× 11		
				de la companya de la				
	,							
					• , ,			
	,		Termination of the second					
				of the state of th				
			-					

Прием	Наименование блюда	Выход		щевые ве	ещества	Энергетич.	Витамин	Номер
пищи День 7	Decourse	блюда	Б	Ж	У	ценность	C	рецептурь
	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94/138
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	_	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/312
••	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	-
Итого завтрак			9,85	7,66	42,98	279,95	1,87	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2		*	0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	333/313
Обед	Борщ с мясом	150	5,93	2,97	8,23	96	0.26	62/424
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	9,36	62/124
	Запеканка из печени с рисом	125	18,65	5,38	18,39	202,55	2,20 0,72	53/117
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	_	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		-
Итого обед	0.868g8		29,22	10,85	71,89	522,09	12,58	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2.26	20.45			
	«Снежок»	150	4,58	2,36 4,08	26,15	141	-	466/350
Итого		130			7,58	85	2,05	401/316
полдник			8,46	6,44	33,73	226	2,05	
1того за едьмой			48,25	25,27	164,52	1097,37	26,1	
цень	# Total	150						
		The second secon						
			Andrewski sanda sanda siyas					
	3							

Прием	Наименование блюда	Выход	Пи	щевые в	ещества	Энергетич.	Витами	Номер
пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность	н С	рецептурь
День8	Среда							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	176/189
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	_	_
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			10	8,16	77,71	424,95	1,63	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	300/300
Обед	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81/133
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13/100
. ±	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302/269
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372/302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Гренки из пшеничного хлеба (2-й вариант)	20	1,93	3,21	11,68	83,44	-	116/149
Итого обед			16,2	14,78	66,77	467,61	15,9	
Полдник	Запеканка творожная	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237/229
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393/312
	Соус молочный(сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/293
Итого полдник			9,24	6,73	18,27	171,22	1,58	331/233
Итого за восьмой цень			36,16	29,99	178,67	1133,11	28,71	
					et e v			

Прием	Наименование блюда	Выход	Пи	іщевые в	ещества	Энергетич.	Витами	Номер
пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность	н С	рецептуры
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшенной	150	4,14	3,91	13,26	104,8	0,65	94/138
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397/314
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	_
Итого завтрак			9,65	7,47	42,03	273,4	1,85	,
Завтрак 2						-		
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2	A Property of the control of the con		0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	3,45	85/135
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20/103
	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,37	21,09	132,38	-	317/279
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	254/239
	Кисель из плодов	150	0,18	0,08	20,64	84	33,6	381/307
	шиповника(витаминный)							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			16,69	13,33	72,3	477,19	50,14	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215/219
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400/315
Итого полдник			11,89	15,32	18,34	259	2,15	400/313
Итого за			38,95	36,44	148,59	1078,92	63,74	
девятый день								
	, ;							
	1							

Прием	Наименование блюда	Выход		ищевые в		Энергетич.	Витамин С	Nº .
пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность		рецептурь
	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,88	3,68	13,10	101,57	0,65	94/138
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	_	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Итого			10,51	8,88	35,8	266,32	1,7	.,,,,
завтрак								
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	333/313
завтрак 2						03,33	3,0	
Обед	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	82/133
	Салат из свежих	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14/100
	помидоров с луком		5,.5		1,00	31,04	8,10	14/100
	Каша рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	195	_	313/277
	гречневая		-,7.	1,07	30,31	133		313/2//
	Котлеты рубленые с	65	9,54	9,83	9,65	165,17	_	282/299
	маслом		-,	,,,,,	3,03	103,17		202/233
	Компот из сушеных	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	фруктов				7 7	0.,,,	0,0	370/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	_	_
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		_
Итого обед			22,36	19,44	93,22	638,61	13,41	
			,			030,01	13,41	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460/346
	Снежок	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	401/316
Итого			6,19	8,9	39,18	262	1,19	401/310
полдник							1,13	
			39,78	37,54	184,12	1236,26	25,9	
Итого за десятый день								
			407.00	34000	467			
1того за 10 цней			407,36	316,35	1651,38	11132,28	524,605	
4								
Среднее начение	2		41,06	34,60	162,52	1139,15	50,06	,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154232

Владелец Верейко Светлана Анатольевна Действителен С 22.03.2023 по 21.03.2024