

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Болякин В.Ю.



В.Ю. Болякин
Болякин В.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

Приказом № 13 от 10.01.2022г.
МАДОУ «Детский сад №64»



И.В. Кармаева
Кармаева И.В.

**Примерное десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет**

В МАДОУ «Детский сад №64»

г.Балаково Саратовской области.

Балаково 2022г.

Третий день

№	Технологическая карта	Применяемая технология или метод	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
						Б	Ж	У		
185	Каша молочная манная сладкая, с маслом 150/5			155	11,90	6,76	7,65	27,70	206,30	1,99
CB.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10		45	11,22	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
CB.2011		Кофейный напиток с молоком		150	6,24	3,43	3,77	9,67	81,39	1,56
Итого										
Второй завтрак										
399	Сок яблочный			100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00
CB.2011				100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00
Итого										
Обед										
11	Лук репчатый бланшированный с маслом			30	4,16	0,89	1,56	1,88	25,08	3,30
CB.2011				30	4,16	0,89	1,56	1,88	25,08	3,30
85	Суп картофельный с клецками (№120) на кур/бульоне, сметана 150/10			160	6,72	3,42	2,54	8,43	79,63	3,91
CB.2011				160	28,81	9,85	5,80	14,67	179,00	6,52
302	Рагу овощное с куриней			160	2,5	0,32	0,01	20,81	79,40	0,30
CB.2011				150	2,5	0,32	0,01	20,81	79,40	0,30
	Хлеб ржаной			20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный			20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
315	Рис отварной с овощами			130	10	3,33	6,06	22,18	183,70	5,15
CB.2011				130	10	3,33	6,06	22,18	183,70	5,15
255	Виточки рыбные запеченные			50	19,54	6,69	2,35	5,00	67,50	0,22
CB.2011				50	19,54	6,69	2,35	5,00	67,50	0,22
Уплотненный полдник										
401	Кисломолочный продукт "Йогурт"			150	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00
CB.2011				150	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00
	Хлеб ржаной			20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный			20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
392	Чай с сахаром			200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,40	0,03
CB.2011				200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,40	0,03
Итого										
Ужин										
401	Кисломолочный продукт "Йогурт"			150	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00
CB.2011				150	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00
	Хлеб ржаной			20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный			20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
315	Рис отварной с овощами			130	10	3,33	6,06	22,18	183,70	5,15
CB.2011				130	10	3,33	6,06	22,18	183,70	5,15
255	Виточки рыбные запеченные			50	19,54	6,69	2,35	5,00	67,50	0,22
CB.2011				50	19,54	6,69	2,35	5,00	67,50	0,22
Итого за день										
Итого										
CB.2011				200	15,25	7,74	7,85	50,70	333,50	0,01
CB.2011				50	6,41	3,24	4,10	34,20	186,50	0,01
Итого за день										
1590				1590	15,25	7,74	7,85	50,70	333,50	0,01
126				126	6,41	3,24	4,10	34,20	186,50	0,01
52				52	4,50	3,75	4,50	16,50	147,00	0,00
45				45	3,75	3,75	3,75	16,50	147,00	0,00
223				223	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00
1591				1591	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00
26				26	8,84	4,50	3,75	16,50	147,00	0,00

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 1,5 до 3 лет

Четвертый день

Технологическая рецептура №	Нормативная технологическая рецептура и карты	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
					Б	Ж	У		
СБ.2011	168	Каша гречневая молочная сладкая с маслом 155/5	160	13,9	9,29	8,94	33,41	251,00	2,05
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5	30	8,76	1,79	6,11	10,67	104,66	
СБ.2011	392	Чай с сахаром	160	2,08	0,05	0,02	8,88	35,55	0,03
Итого									2,08
Второй завтрак									
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00
Итого									3,00
Обед									
СБ.2011	33	Свекла припущенная	30	4,16	0,43	1,80	2,50	28,10	2,85
СБ.2011	80	Суп картофельный с крутой на мясном бульоне, сметана 150/10	160	5,32	2,54	3,88	9,67	84,71	5,48
СБ.2013		Плов из мяса	160	34,88	12,96	13,03	27,36	280,80	0,61
СБ.2011	372	Компот из свежих плодов	150	3,2	0,13	0,10	17,90	73,02	1,25
Итого									10,19
Уплотненный полдник									
СБ.2011	205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	8,15	4,28	4,22	23,00	147,33	
СБ.2011	305	Котлета куриная из птицы	50	15,45	7,90	8,00	8,30	137,00	0,40
СБ.2011	348	Суп томатный	15	2,8	0,17	0,63	1,20	11,17	0,35
СБ.2011	393	Чай с сахаром, лимон 180/5	185	2,08	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
СБ.2011		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
Итого									3,58
Ужин									
СБ.2011	400	Молоко кипяченое	150	8,84	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
СБ.2011	458	Варушка	50	8,74	3,18	2,13	31,51	158,57	0,06
Итого									2,11
Итого за день									21

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 1,5 до 3 лет

Пятый день

№	Рецепт	Урч	или	технологическая карта	Применение	блюда	Масса порции и (г)	Цена, р	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	Пищевые вещества (г)	
														белки	жиры

Завтрак

Завтрак														
Итого														
СБ.2011	168	Каша молочная "Дружба" сладкая, с маслом 140/5	145	12,92	5,03	7,37	19,12	161,70	0,65					
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	11,22	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07					
СБ.2011	395	Кофейный напиток с молоком	160	6,30	3,66	4,03	10,32	86,82	1,67					
Итого														
Второй завтрак														
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00					
Итого														

Обед

Обед														
Итого														
СБ.2011	320	Морковь тушеная	30	4,16	0,39	0,77	1,55	14,79	1,10					
СБ.2011	57	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, сметана 155/5	160	8,2	1,18	3,95	7,42	70,30	4,83					
СБ.2011	308	Фрикаделька из птицы	60	20,54	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29					
СБ.2011	321	Картофельное пюре	110	10,48	2,24	3,52	5,90	90,86	13,31					
СБ.2011	348	Суп томатный	15	2,8	0,17	0,63	1,20	11,17	0,35					
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	150	3,15	0,32	0,01	20,81	79,40	0,30					
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66						
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30						
Итого														
Улотненый подлив														
СБ.2011	368	Яблоко свежее	95	8,32	0,38	0,38	9,30	41,80	9,50					
СБ.2011	231	Сырники из творога	110	17,53	20,50	13,90	11,84	255,20	0,30					
	351	Суп молочный сладкий	15	2,8	0,28	0,70	1,95	15,20	0,05					
СБ.2011	392	Чай с сахаром	180	1,56	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03					
Итого														
Ужин														
СБ.2011	383	Кисель фруктовый	150	6,76	0,07	0,05	16,70	67,05	0,06					
СБ.2011		Кондитерское изделие "Печенье"	50	6,24	3,75	5,90	11,80	218,00						
Итого														
Итого за день														
	1615		400	30,21	21,22	15,00	33,08	352,20	9,88					
	126		200	13	3,82	5,95	28,50	285,05	0,06					
	55		50	6,24	3,75	5,90	11,80	218,00						
	56		150	6,76	0,07	0,05	16,70	67,05	0,06					
	174		180	1,56	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03					
	1546		110	17,53	20,50	13,90	11,84	255,20	0,30					
	36		95	8,32	0,38	0,38	9,30	41,80	9,50					

Шестой день

№ рецепта	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, р.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С
168		Каша молочная ячневая с маслом, сахаром 145/5/5	155	11,88	3,24	3,10	24,49	138,70	0,00
		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	9,76	2,14	6,61	12,79	119,00	
		Кофейный напиток с молоком	160	6,36	3,66	4,03	10,32	86,82	1,67
Итого									
Второй завтрак									
		Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00
		Итого	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00
Обед									
53		Икра кабаховая (промышленного производства)	30	5,16	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10
		Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, сметана 150/10	160	5,5	3,60	1,95	10,44	62,85	24,99
		Гуляш куриный	50	20,22	5,88	5,39	1,46	77,92	0,01
		Соус сметанный с томатом и луком	15	2,8	0,29	0,88	1,19	13,85	0,40
		Каша рассыпчатая (трехневая)	110	10,69	6,32	5,30	30,20	198,37	
		Компот из сухофруктов	150	2,5	0,32	0,01	20,81	79,41	0,30
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
Итого									
Ужин									
261		Тфтели рыбные тушеные	50	13,56	6,47	2,50	7,08	85,09	0,15
		Овощи тушеные 110	110	15,63	1,97	4,45	11,61	94,49	9,42
		Чай с сахаром 200	200	2,08	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
Итого									
Ужин									
383		Кисель фруктовый	180	4,16	0,08	0,05	20,03	79,99	0,06
		Вафли	20	7,28	0,58	0,66	15,50	70,80	
Итого									
Итого за день									
1605			400	33,87	11,41	7,41	46,13	305,98	9,60
126			200	11,44	0,66	0,71	35,53	150,79	0,06
41			20	7,28	0,58	0,66	15,50	70,80	
38			20	7,28	0,58	0,66	15,50	70,80	
222			200	11,44	0,66	0,71	35,53	150,79	0,06
1394			400	33,87	11,41	7,41	46,13	305,98	9,60
42			20	7,28	0,58	0,66	15,50	70,80	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 1,5 до 3 лет

Седьмой день

№	Технологическая карта	Технологическая карта	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	С
							Б	Ж	У	С		
Завтрак												
СБ.2011	185	Каша жидкая пшенная с маслом, сахаром 145/5/5	155	11,36	3,35	4,42	23,90	149,18				
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	9,76	2,14	6,61	12,79	119,00				
СБ.2011	397	Какао с молоком	160	6,15	3,36	2,90	13,83	94,93	1,28			
Второй завтрак												
СБ.2011	399	Сок абрикосный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00			
Обед												
СБ.2011	331	Морковь припущенная	30	4,17	0,38	0,86	2,13	17,08				
СБ.2011	58	Свекольник с картофелем на мясном бульоне, сметана 150/5	155	6,73	3,85	4,01	8,64	90,85	5,75			
СБ.2011	282	Биточки мясные	50	25,47	7,77	5,89	8,03	115,83	0,08			
СБ.2011	205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	8,15	3,88	4,17	20,82	136,45				
СБ.2011	348	Сыр томатный	15	2,8	0,17	0,63	1,20	11,17	0,35			
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	150	2,5	0,32	0,01	20,81	79,41	0,30			
СБ.2011		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66				
СБ.2011		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30				
Углетенный напиток												
СБ.2011	189	Запеканка творожная с рисом	150	22,84	20,50	13,96	21,20	291,93	0,28			
СБ.2011	351	Сыр молочный (сладкий)	30	2,8	0,58	1,36	3,90	30,45	0,10			
СБ.2011	392	Чай с сахаром	200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03			
СБ.2011		Хлеб пшеничный	20	2,09	1,58	0,20	9,66	47,30				
Ужин												
СБ.2011	400	Молоко кипяченое	150	5,84	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05			
		Копченое мясо "Печенье"	50	8,76	3,75	5,90	11,80	218,00				
Итого за день												
		Итого	200	14,60	8,33	9,98	19,38	303,00	2,05			
		Итого за день	1600	126	60	55	204	1656	13			

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 1,5 до 3 лет

Восьмой день

№	Технологическая карта	Прем или	Масса порции (г)	Лен,р	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	№	Технологическая карта	Прем или	Масса порции (г)	Лен,р	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	№	Технологическая карта	Прем или	Масса порции (г)	Лен,р	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С																																														
																														Питательные вещества (г)																																													
Завтрак																																																																											
СБ.2011	171	Каша вязкая из смеси круп с маслом	150/5	Хлеб витаминизированный	155	12,78	5,61	7,58	33,61	218,60	1,50	СБ.2011	171	150/5	Хлеб витаминизированный	155	12,78	5,61	7,58	33,61	218,60	1,50	СБ.2011	171	30/5/10	обогатленный с маслом, сыром	45	11,22	8,75	3,27	14,06	137,48	0,07	СБ.2011	394	Чай с молоком с сахаром	150	4,68	2,22	1,95	11,92	74,20	1,00	Итого	350	28,68	16,58	12,80	59,59	430,28	2,57																								
Второй завтрак																																																																											
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00	СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00	Итого	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00	СБ.2011	33	Свежая с яблоком	30	3,94	0,33	1,55	3,43	29,01	2,79	СБ.2011	76	Расольник "Ленинградский" на курином бульоне, сметана 150/5	155	5,16	2,31	3,20	10,05	83,20	4,52	СБ.2011	276	Жаркое по-домашнему с курицей	160	27,35	19,57	5,00	17,40	193,00	6,40	СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	150	2,5	0,32	0,01	20,81	79,41	0,30	Итого	535	41,55	25,43	10,20	68,03	466,58	14,01
Обед																																																																											
СБ.2011	348	Суп томатный	20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47	СБ.2011	348	Суп томатный	20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47	СБ.2011	268	Суп из рыбы	60	28,25	9,54	5,31	2,44	96,00	0,11	СБ.2011	205	Макаронные изделия отварные с маслом 115/5	120	8,15	4,23	4,55	22,71	148,85	1,42	СБ.2011	392	Чай с сахаром	180	1,56	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	Итого	400	42,26	15,63	10,92	46,40	347,05	2,03																		
Уплотненный полдник																																																																											
СБ.2011	454	Прожки печенье из др. теста (начинка №499 №510 №503 №506)	50	5,72	3,15	1,82	20,46	111,00	0,34	СБ.2011	454	Прожки печенье из др. теста (начинка №499 №510 №503 №506)	50	5,72	3,15	1,82	20,46	111,00	0,34	Итого	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30		СБ.2011	398	Напиток из шиповника	150	4,79	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	Итого	200	10,51	3,66	2,03	34,69	172,00	75,34																														
Ужин																																																																											
Итого за день																																																																											
СБ.2011	1585	Итого	126	1585	126	62	36	219	1459	97	СБ.2011	1585	Итого	126	1585	126	62	36	219	1459	97																																																						

Десятый день

№	Технологическая карта	нормативы	визуальные признаки	№ рецепта или технологии	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Ленар, уБ	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	Плотность веществ (г)								
168	СБ.2011	168	Каши молочная пшенная с маслом и сахаром сливками 145/5/5	160	12,05	7,89	8,03	32,78	235,00	2,05											
СБ.2011			Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5	30	8,76	1,79	6,11	10,67	104,66												
СБ.2011		396	Кофейный напиток	160	3,12	1,38	1,18	6,30	41,48	0,57											
Итого													350	23,93	11	15	50	381	3		
Итого													100	2,8	1	0	10	43	3		
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00												
Итого													100	2,8	1	0	10	43	3		
СБ.2011	11	Мук речной бланшированный с маслом	30	4,16	0,89	1,56	1,88	25,08	3,30												
СБ.2011	67	Пиц из свежей капусты с картошкой на курином бульоне, сметана 150/10	160	6,76	4,90	4,16	5,37	88,25	12,01												
СБ.2011	310	Суп куриный	50	11,53	8,27	12,29	1,59	149,72	0,02												
СБ.2011	165	Капса расщипанная (тренивая)	110	10,69	6,32	5,30	30,20	198,37													
СБ.2011	348	Соус томатный	15	2,8	0,17	0,63	1,20	11,17	0,35												
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	150	3,12	0,32	0,01	20,81	79,40	0,30												
			Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66												
			Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30												
Итого													400	46,23	12	7	49	334	14		
Ужин																					
СБ.2011	255	Виточки рыбные запеченные	50	19,95	6,69	2,35	5,00	67,50	0,22												
СБ.2011	321	Пюре картофельное	110	10,48	2,24	3,52	5,90	90,86	13,31												
СБ.2011	348	Соус томатный	15	2,8	0,17	0,63	1,20	11,17	0,35												
СБ.2011	383	Кисель фруктовый	185	10,4	0,08	0,05	20,58	82,21	0,06												
			Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66												
			Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30												
Итого													400	46,23	12	7	49	334	14		
СБ.2011	393	Чай с сахаром, лимон 150/5	155	2,08	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83												
СБ.2011	447	Винный (со сливочным маслом и сахаром) 50/5/5	60	9,3	3,26	1,85	20,23	111,00	0,05												
Итого													215	11,38	3	2	30	152	3		
Итого за день													1620	126	51	49	217	1543	38		

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 1,5 до 3 лет

Десятый день

№	Технологическая карта	Примененная технология	Примененная рецептура	Учтено	г	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
										У	С	
Завтрак												
168	СБ.2011	Каша молочная рисовая, с маслом 150/5	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	11,22	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1,20	
397	СБ.2011	Какао с молоком		150	6,14	3,15	2,72	12,96	89,00	0,07	1,43	
Второй завтрак												
Итого												
350				29,26	11,67	19,25	50,33	421,47	1,43			
Обед												
33	СБ.2011	Свежая припущенная	Суп овощной на мяс.бульоне, сметана 150/5	30	4,12	0,43	1,80	2,50	28,10	2,85		
77	СБ.2011		Фрикадельки мясные с соусом	155	5,72	3,15	3,59	10,16	85,75	7,68		
288	СБ.2011		Капуста тушеная	65	21,11	6,11	6,16	5,60	102,50	0,33		
132	СБ.2011		Компот из сухофруктов	110	12	2,10	4,08	10,40	86,90	18,00		
376	СБ.2011		Хлеб ржаной	150	2,5	0,32	0,01	20,81	79,40	0,30		
Итого												
550				48,05	15,01	16,08	65,81	464,61	29,16			
Уплотненный полдник												
368	СБ.2011	Молоко свежее		95	8,32	0,38	0,38	9,30	41,80	9,50		
224	СБ.2011	Омлет паровой с мясом 105/5	Хлеб пшеничный	110	22,87	13,61	16,70	2,13	213,23	0,46		
392	СБ.2011	Чай с сахаром		180	1,56	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
405				405	34,25	15,63	17,30	31,08	342,33	9,99		
Ужин												
401	СБ.2011	Продукт кисломолочный "Снежок"		150	5,72	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35		
50	СБ.2008	Кондитерское изделие "Печенье"		50	5,72	3,75	5,90	11,80	218,00	1,35		
Итого												
200				11,44	7,8	9,65	28	336,5	1,35			
Итого за день												
1605				126	51	62	185	1608	45			

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Болякин В.Ю.



Болякин В.Ю.

СОГЛАСОВАНО:



Приказом № 13 от 10.01.2022г.
МАДОУ «Детский сад №64»

Кармаева И.В.

**Примерное десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет**

В МАДОУ «Детский сад №64»

г.Балаково Саратовской области.

Приложение №5 к договору № 10 от 25.01.2022г.
 Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Первый день

Технологическая карта	№	Пенетры	Угле	Жиры	Белки	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	С
						пена, руб	пена, руб		
Завтрак									
Суп молочный с крупой слажик с маслом 180/5	94		185	11,9	7,20	8,19	25,11	201,60	0,99
Хлеб витаминизированный			30	8,76	1,79	6,11	10,67	104,66	
Облагоденный с маслом 25/5									
Кофейный напиток с молоком	395		185	2,08	4,23	4,66	11,93	100,38	1,93
Итого									
Второй завтрак									
Сок яблочный	399		100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00
Итого									
Обед									
Щи капустные (промышленного производства)	53		50	5,16	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	81		180	5,72	3,94	3,79	11,74	97,02	4,18
Котлета куриная на птице	305		70	23,48	11,00	11,25	11,64	191,30	0,60
Суп томатный	348		20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47
Каша пшеничная (гречневая)	165		130	10,69	7,42	6,26	35,68	234,43	
Компот из сухофруктов	376		180	2,5	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
Хлеб ржаной			20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
Хлеб пшеничный			20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого									
Уплотненный полдник									
Котлеты рыбные морепродукты 70/5	256		75	17	12,97	7,67	8,03	168,90	2,67
Картофельное пюре	321		130	10,48	2,65	4,20	7,00	107,38	15,74
Хлеб пшеничный			25	1,9	1,97	0,25	12,08	59,13	
Хлеб ржаной			20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66	
Чай с сахаром	392		200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого									
Ужин									
Кнели молочный продукт "Котлет"	401		200	9,9	6,00	5,00	22,00	196,00	0,00
Булочка ванильная	467		50	5,83	3,95	4,06	27,24	171,00	
Итого									
Итого за день									
			1870	32,04	18,98	12,38	44,89	414,51	18,44
			126	15,73	9,95	9,06	49,24	367,00	0,00
			69	3,95	2,32	2,32	9,06	49,24	0,00
			67	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
			258	4,06	2,32	2,32	9,06	49,24	0,00
			2005	32,04	18,98	12,38	44,89	414,51	18,44
			33	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Второй день

№ рецепта	Технологическая и витаминизированная карта	Применяемые технологии	Применяемые технологии	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	С
						Б	Ж	У			
Завтрак											
СБ.2011	168	Каша молочная овсяная "Тркусес" с маслом и сахаром 160/5	165	11,9	7,48	7,96	25,06	202	5,8		
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	9	2,14	6,61	12,79	119			
СБ.2011	397	Какао с молоком	200	5,52	4,02	3,63	17,28	118,66	1,60		
Второй завтрак											
Итого											
			400	26,18	13,64	18,2	55,13	439,66	7,4		
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00		
Итого											
			100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00		
Обед											
СБ.2011	54	Икра свекольная	50	4,16	1,18	2,30	6,15	50,05	3,37		
СБ.2011	67	Шницель из свеклы с картофелем на масле, бульон, сметана 180/10	190	5,42	5,87	4,99	6,44	105,90	14,41		
СБ.2011	287	Тертые мясные	70	21	9,70	8,00	4,55	129,50			
СБ.2011	348	Соус томатный	20	2,8	0,22	0,84	1,6	14,9	0,47		
СБ.2011	205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	8,15	5,09	4,34	27,37	169,00			
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	180	2,5	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36		
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66			
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30			
Итого											
			680	46,63	25,35	20,92	87,43	646,65	18,61		
Уплотненный полдник											
СБ.2011	368	Плоды и ягоды свежие	100	9,5	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
СБ.2011	189	Запеканка из творога с крупой (рис или манка)	130	23,38	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24		
СБ.2011	351	Соус молочный сладкий	20	2,8	0,68	0,90	2,65	20,30	0,06		
СБ.2011	392	Чай с сахаром	200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,40	0,03		
Итого											
			450	37,24	18,91	13,42	41,92	361,70	10,33		
Ужин											
СБ.2011	398	Напиток из плодов шиповника	200	4,79	0,68	0,28	20,74	87,78	100,00		
СБ.2011		Кондитерское изделие "Печенье"	50	8,74	3,75	5,90	11,80	218,00			
Итого											
			250	13,53	4,43	6,18	32,54	305,78	100,00		
Итого за день											
			1880	126	63	59	227	1796	139		

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Четвертый день

Технологическая норма и наименование продукта	№ рецептуры или технологического процесса и карты	Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	Пищевые вещества (г)		
Завтрак												
СБ.2011	168	Каша гречневая молочная, маслом 200/5	205	13,9	10,79	9,36	40,37	288,00	2,05			
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогатенный с маслом 25/5	30	8,76	5,51	0,27	12,05	86,98				
СБ.2011	392	Чай с сахаром	200	2,08	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03			
Второй завтрак												
СБ.2011		Сок плодовой или ягодный (промышленного производства)	100	2,8	0,00	0,00	11,00	48,00	1,50			
Обед												
СБ.2011	10	Лорошек зеленые консервированный	50	9,02	1,48	2,58	3,12	41,82	5,50			
СБ.2011	80	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне, сметана 180/10	190	5,32	3,02	4,25	11,57	97,52	6,57			
СБ.2013		Плов из мяса	200	35,88	16,20	16,30	34,20	351,00	0,76			
СБ.2011	372	Компот из свежих плодов	180	3,2	0,21	0,13	21,49	87,84	1,50			
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66				
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,33				
Употребленный полдник												
СБ.2011	275	Сосиска отварная	50	10,59	5,54	15,95	0,26	130,00				
СБ.2011	205	Макаронные изделия с маслом	150	8,15	5,68	4,36	27,25	171,00				
СБ.2011	348	Соус томатный	30	2,8	0,34	1,26	2,40	22,35	0,71			
СБ.2011	393	Чай с сахаром, лимон 200/5	205	2,08	0,13	0,02	11,30	45,60	3,14			
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66				
Ужин												
СБ.2011	400	Молоко кипяченое	200	8,84	6,10	5,44	10,10	113,24	2,74			
СБ.2011	458	Ватрушка	50	8,74	3,18	2,13	31,51	158,57	0,06			
Итого												
Итого за день												
			1930	24,72	13,01	21,83	47,89	403,61	3,85			
			126	17,58	9,28	7,57	41,61	271,91	2,8			

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Пятый день

№	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)	
									С	Д
Завтрак										
СБ.2011	168	Каша молочная "Дружба" сладкая, с маслом 150/5	155	12,92	5,37	7,87	20,43	172,80	0,96	
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	11,22	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
СБ.2011	395	Кофейный напиток с молоком	200	6,30	4,58	5,04	12,90	108,52	2,09	
Итого										
Второй завтрак										
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00	
Итого										
Обед										
СБ.2011	320	Морковь тушеная	50	4,16	0,65	1,28	2,58	24,65	1,80	
СБ.2011	57	Ворш с капустой и картофелем на куринном бульоне, сметана 180/10	190	8,2	1,50	5,53	8,96	92,60	5,78	
СБ.2011	308	Фрикаделька из птицы	70	19,54	10,29	9,20	6,82	151,70	0,34	
СБ.2011	321	Картофельное пюре	130	10,48	2,65	4,20	7,00	107,38	15,74	
СБ.2011	348	Суп томатный	20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47	
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	180	3,15	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36	
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66		
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30		
Итого										
Уплотненный полдник										
СБ.2011	368	Молоко свежее	100	8,32	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
СБ.2011	231	Сырники из творога	130	16,53	24,20	16,40	14,82	304,20	0,35	
		Суп с сахаром	200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	
Итого										
Ужин										
СБ.2011	383	Кисель фруктовый	200	6,76	0,09	0,06	22,26	88,88	0,08	
СБ.2011		Конц.изделие "Леченые"	50	6,24	3,75	5,90	11,80	218,00		
Итого										
Итого за день										
			1880	126	63	65	199	1751	41	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Шестой день

№ рецепта	Технологическая карта	Имя и фамилия технолога	Имя и фамилия ответственной	Примерное наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	Пищевые вещества (г)	
												Углеводы	Жиры
Завтрак													
СБ.2011	168	Каши молочная ячневая с маслом, с сахаром 155/5/5	165	11,88	3,45	3,30	26,07	147,70	0,00				
СБ.2011		Хлеб витаминизированный	35	9,76	2,14	6,61	12,79	119					
СБ.2011		Обогатенный с маслом 30/5											
СБ.2011	395	Кофейный напиток с молоком	200	6,36	4,58	5,04	12,90	108,52	2,09				
Второй завтрак													
Итого													
			400	28	10,17	14,95	51,76	375,22	2,09				
СБ.2011	399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00				
Итого													
			100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00				
Обед													
СБ.2011	53	Кваса кабачковая (промышленного производства)	50	5,16	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50				
СБ.2011	82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, сметана 180/10	190	5,5	4,27	2,31	12,39	74,63	29,67				
СБ.2011	301	Туши куриный	70	20,22	8,24	7,55	2,05	109,08	0,01				
СБ.2011	357	Соус сметанный с томатом и луком	20	2,8	0,38	1,17	1,58	18,46	0,46				
СБ.2011	165	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	10,69	7,42	6,26	35,68	234,40					
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов	180	2,5	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36				
		Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66					
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30					
СБ.2011	392	Чай с сахаром 200	200	2,08	0,07	0,02	11,10	44,45	0,03				
Итого													
			450	34,47	15,01	9,33	54,41	374,54	11,37				
Ужин													
СБ.2011	261	Тфтели рыбные тушеные	70	13,56	9,06	3,50	9,91	119,13	0,21				
СБ.2011	344	Овощи тушеные	130	15,63	2,32	5,25	13,72	111,67	11,13				
		Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30					
		Хлеб ржаной	30	1,7	1,98	0,36	10,02	51,99					
СБ.2011	392	Чай с сахаром 200	200	2,08	0,07	0,02	11,10	44,45	0,03				
Итого													
			450	34,47	15,01	9,33	54,41	374,54	11,37				
Итого за день													
			1880	11,44	1,55	1,72	61,01	265,89	0,08				
СБ.2011	383	Кисель фруктовый	200	4,16	0,09	0,06	22,26	88,89	0,08				
СБ.2011		Вафля	50	7,28	1,46	1,66	38,75	177,00					
Итого													
			250	11,44	1,55	1,72	61,01	265,89	0,08				
			51				1732						

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Салмой день

№	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Цена, руб	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	Заправка								
										Пищевые вещества (г)								
185	Каша жидкая пшеничная с маслом, сахаром 15/5/5	165	11,36	3,56	4,74	25,47	158,80											
CB.2011	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	9,76	2,14	6,61	12,79	119											
CB.2011	Какао с молоком	200	6,15	4,02	3,63	17,28	118,66	1,60										
Итого											400	27,27	9,72	14,98	55,54	396,46	1,60	
Второй завтрак																		
CB.2011	Сок яблочный	399	100	2,8	0,50	10,10	42,67	3,00										
Итого											100	2,8	0,50	10,10	42,67	3,00		
Обед																		
CB.2011	Морковь припущенная	50	4,17	0,63	1,43	3,55	28,47											
CB.2011	Свекольник с картофелем на мясном бульоне, сметана 180/5	185	6,73	4,59	4,78	10,30	108,40	6,86										
CB.2011	Биточки мясные	70	21,97	10,87	8,25	11,25	162,00	0,10										
CB.2011	Макаронные изделия отварные с маслом	205	8,15	5,09	4,34	27,37	169,00											
CB.2011	Соус томатный	348	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47										
CB.2011	Компот из сухофруктов	376	180	2,5	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36									
	Хлеб ржаной	20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66											
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30											
Итого											675	50,54	24,69	20,09	95,39	660,07	7,79	
Улотенный полдник																		
CB.2011	Запеканка творожная с рисом	189	22,84	24,60	16,75	25,43	350,31	0,33										
CB.2011	Соус молочный (сливки)	351	2,8	0,58	1,36	3,90	30,45	0,10										
	Бутерброды с сыром или повидлом 20/20	40	3,59	1,81	2,86	20,04	113,45	0,07										
CB.2011	Чай с сахаром	392	200	1,56	0,07	11,10	44,44	0,03										
Итого											450	30,79	27,06	20,99	60,47	538,65	0,53	
Ужин																		
CB.2011	Молоко кипяченое	400	5,84	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74										
	Кондитерские "Печенье"	50	8,76	3,75	5,90	11,80	218,00											
Итого											250	14,60	9,85	11,34	21,90	331,34	2,74	
Итого за день											1875	126	72	67	243	1969	8	

Восьмой день

№	Технологическая карта	Имя или фамилия	Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
							Б	Ж	У		
Завтрак											
СБ.2011	171	Каша вязкая из смеси круп с маслом	160/5	165	12,78	5,98	8,07	35,70	232,80	1,60	
СБ.2011		Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром	30/5/10	45	11,22	8,75	3,27	14,06	137,48	0,07	
СБ.2011	394	Чай с молоком с сахаром		200	4,68	2,97	2,60	15,90	98,88	1,33	
Второй завтрак											
Итого											
				410	28,68	17,70	13,94	65,66	469,16	3,00	
СБ.2011	399	Сок яблочный		100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00	
Обед											
Итого											
				100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00	
СБ.2011	33	Свекла с яблоком		50	3,94	0,55	2,58	5,72	48,35	4,65	
СБ.2011	76	Расоляник "Ленинградский" на курином бульоне, сметана 180/10		190	5,16	3,57	3,93	12,12	108,08	6,03	
СБ.2011	276	Жаркое по-домашнему с курятиной		200	27,35	25,03	6,79	19,95	240,91	8,15	
СБ.2011	376	Компот из сухофруктов		180	2,5	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36	
		Хлеб ржаной		20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66		
		Хлеб пшеничный		20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30		
Уплотненный полдник											
Итого											
				660	41,55	32,44	13,75	79,11	574,64	19,19	
СБ.2011	348	Сыс томатный		20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47	
СБ.2011	268	Суп из рыбы		80	28,25	12,61	7,32	3,29	129,00	0,14	
СБ.2011		Пюре гороховое		130	8,15	6,70	5,80	14,20	137,00	0,70	
		Хлеб пшеничный		20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30		
СБ.2011	392	Чай с сахаром		200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	
Ужин											
Итого											
				450	42,26	21,18	14,18	39,85	372,64	1,34	
СБ.2011	398	Напиток из шиповника		200	4,79	0,68	0,28	20,74	87,78	100,00	
СБ.2011	454	Пирожки печеные из др. теста (начинка №499 №510 №506 №503)		50	5,72	3,15	1,82	20,46	111,00	0,34	
Итого за день											
Итого											
				1870	10,51	3,83	2,10	41,20	198,78	100,34	
				126		76	44	236	1658	127	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№	Технологическая и нормативная документация	№ рецепта или технологии приготовления	Продукты, наименование блюда	Масса порции и (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)		У	Ж	Б	Энергетическая ценность (ккал)	С
						Б	Ж					
Завтрак												
СБ.2011		168	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром сладкая 160/5/5	170	12,05	8,38	8,53	34,82	249,68	2,17		
СБ.2011			Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5	30	8,76	1,79	6,11	10,67	104,66			
СБ.2011		396	Кофейный напиток	200	3,12	1,73	1,48	7,88	51,85	0,72		
Итого												
Второй завтрак												
СБ.2011		399	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00		
Обед												
СБ.2011		11	Лук репчатый бланшированный с маслом	50	4,16	1,48	2,60	3,13	41,80	5,50		
СБ.2011		67	Пи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, сметана 180/10	190	6,76	5,81	4,94	6,37	104,80	14,26		
СБ.2011		310	Супле куриное	70	11,53	11,54	15,72	2,20	196,35	0,02		
СБ.2011		165	Каша расквашеная (гречневая)	130	10,69	7,42	6,26	35,68	234,43			
СБ.2011		348	Сыре томатный	20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47		
СБ.2011		376	Компот из сухофруктов	180	3,12	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36		
Уплотненный полдник												
СБ.2011		255	Виточек рыбный запеченный	70	19,95	9,35	3,29	6,98	94,50	0,30		
СБ.2011		321	Картофельное пюре	130	10,48	2,65	4,20	7,00	107,38	15,74		
СБ.2011		348	Сыре томатный	20	2,8	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47		
СБ.2011		383	Кисель фруктовый	200	10,4	0,09	0,06	22,26	88,89	0,08		
Ужин												
СБ.2011		393	Чай с сахаром, лимон 200/5	205	2,08	0,13	0,02	11,30	45,60	3,14		
СБ.2011		447	Ваниль (со ступи.молоком или с маслом и сахаром) 50/10/5/5	60	8,5	2,61	1,85	19,78	111,00	0,05		
Итого												
				450	47,03	14,68	8,69	52,33	376,62	16,59		
Итого за день												
				1895	126	60	57	238	1752	46		
				265	10,58	3,39	1,87	31,53	156,60	3,19		

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет

Десятый день

№	Технологическая карта	Имя и фамилия технолога	Имя и фамилия автора рецепта	Технологическая карта	Пример питания, наименование блюда	Масса порции (г)	пена, руб	Б	Ж	У	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	С	
											Л	С			
168	СБ.2011	Каша молочная рисовая, с маслом 150/5	155	11,9	3,79	9,65	22,81	193,47	0,16						
	СБ.2011	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	11,22	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07						
397	СБ.2011	Какао с молоком	200	6,14	4,02	3,63	17,28	118,66	1,60						
Итого															
Второй завтрак															
			100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00						
	СБ.2011	Сок яблочный	100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00						
			100	2,8	0,50	0,00	10,10	42,67	3,00						
			185	5,72	3,75	4,28	12,12	107,34	9,16						
	СБ.2011	Суп овсяный на мясном бульоне, сметана 180/5													
	СБ.2011	Фрикадельки мясные с соусом, 70/15	85	21,11	7,12	7,18	6,53	119,58	0,39						
	СБ.2011	Капуста тушеная	130	12	2,57	4,80	12,30	107,70	21,20						
	СБ.2011	Компот из сухофруктов	180	2,5	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36						
			20	1,1	1,32	0,24	6,68	34,66							
			20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30							
	СБ.2011	Хлеб пшеничный	200	1,56	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03						
	СБ.2011	Чай с сахаром	450	34,25	20,51	33,51	33,68	519,50	10,29						
Итого															
Ужин															
	СБ.2011	Блюдо свежее	100	8,32	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00						
	СБ.2011	Омлет натуральны с сосисками	130	22,87	18,46	32,89	3,12	383,76	0,26						
	СБ.2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,58	0,20	9,66	47,30							
	СБ.2011	401	200	5,72	5,40	5,00	21,60	158,00	1,80						
	СБ.2008	Кондитерские "Леченые"	50	5,72	3,75	5,90	11,80	218,00							
Итого															
Итого за день															
			1870	126	11,44	9,15	33,4	376	1,8						
			60	60	60	84	208	1922	53						