

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: 02.12.2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Афанасьева Л.Н.

Дата: 02 декабря 2024 г.

Приказ № 58 от 02 декабря 2024 г.

**Десятидневное меню для питания детей 3- 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение
МБОУ «Убеевская СОШ»**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Москва Дели плюс 2017 г

Согласовано:

Директор

Дата: 10.12.2024 (ФИО директора)

Дата: 10.12.2024

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Л.Н. Афанасьева

Дата: 02.12.2024 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ реч.	Наименование блюд	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины						
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
1 день														
Завтрак														
199	Каша пшеничная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94	
3	Бутерброд с сыром	50(30/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1	
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	405	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04	
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85	
117	Бульон куриный с гречками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48	
258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87	
332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0	
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,78	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2	
Полдник														
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52	
420	Простокваша	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0	
	Итого полдник:	445	20,26	29,63	29,96	417,8	325,23	49,1	425,25	2,87	36,34	0,15	2,32	
2 день														
Завтрак														
182	Каша рисовая вязкая с маслом	180(175/5)	5,36	6,35	34,87	216,56	107,45	31,61	137,44	0,49	0,03	0,05	1,3	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00	
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43	
	Итого завтрак:	400	11,5	18,18	65,57	465,46	250,41	59,71	272,04	1,39	0,09	0,13	2,73	

№	Наименование	185(180/5)	8,52	8,1	40,1	262,4	184,84	27,65	166,94	0,55	0,05	0,1	1,92
		55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
		180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
Итого завтрак:		420	11,06	12,48	78,68	464,41	196,71	34,49	192,76	1,01	0,08	0,14	4,33
Обед													
52	Салат из свежкл отварной	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75
88	Суп картофельный с вермишелью	180	1,9	2	14,73	86,1	10,94	17,32	45,72	0,71	0,2	0,08	10,69
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	105(75/30)	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27
339	Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	20	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	705	18,61	35,1	103,12	810,12	113	84,25	300,09	4,71	0,39	4,96	17,15
Полдник													
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
	Итого:	250	9,65	14,18	43,79	343,31	224,36	30,97	203,78	0,56	0	0,15	1,26
5 день													
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак													
199	Каша пшеничная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94
3	Бутерброд с сыром	50(30/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	Итого завтрак:	405	15,32	17,8	63,86	489,62	355,95	59,48	327,35	1,58	0,11	0,21	2,34
Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
82	Рассольник Ленинградский	200	3,72	6,84	13,52	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	6,04
304/372	Тефтели мясные из говядины со сметанным соусом	140(70/70)	8,72	9,13	10,95	157,23	20,78	13,53	88	1,21	0,01	0,04	0
339	Пюре картофельное	150	3,15	5,24	19,73	139,75	36,98	27,75	81,78	0,99	0,15	0,14	5,19
394	Компот из сухофруктов	180	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	20	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	760	21,07	24,38	98,69	679,54	104,69	79,07	278,42	3,93	0,48	0,45	29,43
Полдник													
432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47
420	Простокавша	180	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2

Итого:		245	10,42	9,69	51,52	281,41	284,74	42,78	255,69	0,55	40,01	0,13	2,47
6 день		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак													
182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	185(180/5)	6,74	6,68	32,94	217,24	140,46	32,61	219,66	0,82	0,04	0,11	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
413	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
Итого:		405	11,63	18,07	61,82	453,54	236,34	49,41	306,15	1,26	0,1	0,17	1,98
Обед													
38	Салат из БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,74	3,09	6,43	55,93	20,97	8,76	15,9	0,41	0,19	0,01	14,16
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,4	2,44	13,17	93,83	21,41	26,92	91,17	1,05	0,22	0,11	14,46
322/372	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	95(75/20)	13,79	12,24	13,77	132,85	28,47	8,45	25,68	0,43	0,02	0,04	0,14
335	Макароны отварные	155(150/5)	1,91	4,32	11,36	93,21	2,2	2,42	14,48	0,29	0,02	0,02	0
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого:		730	25,28	22,74	81,72	560,93	84,47	55,82	182,17	2,9	0,45	0,41	30,69
Полдник													
441	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	15,08	9,23	47,23	1,03	0,01	0,07	0,17
420	Кефир	180	5,6	5	8	100	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Итого:		250	10,31	7,49	56,41	332,66	255,08	37,23	237,23	1,23	0,05	0,13	1,57
7 день		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак													
182	Каша гречневая вязкая с маслом	155(150/5)	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
Итого:		390	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
Обед													
52	Салат из свеклы отварной	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75
87	Суп картофельный с горохом	180	5,43	5,97	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
305/372	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63
339	Пюре картофельное	130	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого :		720	22,74	24,52	91,98	661,86	119,57	86,65	299,32	5,87	0,39	0,58	19,23

	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
72	180	3,02	6,03	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/372	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	180	0,41	0,00	23,19	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	20	1,52	0,16	9,72	47,6	4	2,8	13	0,22	0	0,02	0
	20	1,46	0,26	7,10	37,80	7,40	11,00	35,60	0,54	0,00	0,03	0,00
Итого:	655	21,24	31,1	96,48	721,73	102,31	167,53	358,23	6,46	0,29	3,85	35,04
Полдник												
437	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	200	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2
Итого:	270	10,8	8,74	53,51	283,29	265,2	32	257,76	0,77	40,03	0,16	6,99
10 день												
Завтрак												
182	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
3	50(30/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
416	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
Итого:	435	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
Обед												
52	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75
62	180	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
271/372	110(80/30)	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
412	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого:	730	20,29	16,27	81,61	557,84	122,37	87,53	313,75	3,72	0,4	0,48	21,47
Полдник												
453	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
Итого:	250	9,65	14,18	43,79	343,31	224,36	30,97	203,78	0,56	0	0,15	1,26

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.
Пл редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

Сводная таблица по завтраку

1	Итого завтрак:	405	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
2	Итого завтрак:	400	11,5	18,18	65,57	465,46	250,41	59,71	272,04	1,39	0,09	0,13	2,73
3	Итого завтрак:	405	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
4	Итого завтрак:	420	11,06	12,48	78,68	464,41	196,71	34,49	192,76	1,01	0,08	0,14	4,33
5	Итого завтрак:	405	15,32	17,8	63,86	489,62	355,95	59,48	327,35	1,58	0,11	0,21	2,34

6	Итого:	405	11,63	18,07	61,82	453,54	236,34	49,41	306,15	1,26	0,1	0,17	1,98
7	Итого:	390	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
8	Итого:	420	10,88	17,57	53,84	460	235,85	49,81	249,94	0,94	0,09	0,12	2,6
9	Итого:	375	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
10	Итого:	435	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
	Всего	4060	132,9	172,92	670,33	4763,41	2764,51	643,28	2978,2	17,9	0,98	1,94	25,07
	Средний показатель	419	21,472	27,965	103,509	754,481	448,563	103,973	480,295	2,958	0,161	0,32	3,181
	Норма по санпину	400	11,34	12,6	54,81	378							

Сводная таблица по обеду

1	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,18	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
2	Итого обед:	675	21,83	31,55	92,28	726,85	84,29	153,45	338,91	6,8	0,19	4,03	23,34
3	Итого за обед:	685	20,72	27,88	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
4	Итого:	705	18,61	35,1	103,12	810,12	113	84,25	300,09	4,71	0,39	4,96	17,15
5	Итого:	760	21,07	24,38	98,69	679,54	104,69	79,07	278,42	3,93	0,48	0,45	29,43
6	Итого:	730	25,28	22,74	81,72	560,93	84,47	55,82	182,17	2,9	0,45	0,41	30,69
7	Итого :	720	22,74	24,52	91,98	661,86	119,57	86,65	299,32	5,87	0,39	0,58	19,23
8	Итого:	730	20,92	29,96	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
9	Итого:	655	21,24	31,1	96,48	721,73	102,31	167,53	358,23	6,46	0,29	3,85	35,04
10	Итого :	730	20,29	16,27	81,61	557,84	122,37	87,53	313,75	3,72	0,4	0,48	21,47
	Всего	7170	217,05	260,56	972,63	6881,63	995,23	964,79	2954,94	46,37	5,94	23,58	227,98
	Средний показатель	724	29,8222	25,791	97,469	688,969	156,4723	127,9383	403,3175	5,7838	0,7831	2,736	27,7431
	Норма по санпину	600	18,9	21	91,35	630							

Сводная таблица по полднику

1	Итого полдник:	445	20,26	29,63	29,96	417,8	325,23	49,1	425,25	2,87	36,34	0,15	2,32
2	Итого полдник:	310	26,15	11,85	31,71	326,84	362,47	44,72	291,18	0,67	0,1	0,14	3,15
3	Итого:	270	11,2	8,74	39,91	283,97	401,2	42	341,76	1,07	60,03	0,16	5,89
4	Итого:	250	9,65	14,18	43,79	343,31	224,36	30,97	203,78	0,56	0	0,15	1,26
5	Итого:	245	10,42	9,69	51,52	281,41	284,74	42,78	255,69	0,55	40,01	0,13	2,47
6	Итого:	250	10,31	7,49	56,41	332,66	255,08	37,23	237,23	1,23	0,05	0,13	1,57
7	Итого:	345	15,34	25,15	20,36	366,82	115,1	21,14	253,67	2,91	0,34	0,1	2,45
8	Итого:	445	27,29	11,97	39	362,54	365,47	46,82	300,93	0,84	0,1	0,16	3,15
9	Итого:	270	10,8	8,74	53,51	283,29	265,2	32	257,76	0,77	40,03	0,16	6,99
10	Итого:	250	9,65	14,18	43,79	343,31	224,36	30,97	203,78	0,56	0	0,15	1,26
	Всего	3080	151,07	141,62	409,96	3341,95	2823,21	377,73	2771,03	12,03	177	1,43	30,51
	Средний показатель	331,5	15,245	14,204	43,465	345,752	282,261	38,063	277,758	1,42	17,302	0,15	3,831
	Норма по санпину	250	8,1	9	39,15	270							

