



« 09 » 01 2023г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

« 09 » 01 2023 г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей
дошкольного возраста 3-7 лет**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,7	10,7	33,9	243,7	168	2011
Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	447	12,9	18,1	63,4	452,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	4,6	3,9	15,2	117,8	81	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	26,1	20,2	103,9	709,4		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	250	6,1	4,8	54,5	285,5		
Всего за день:		45,1	43,1	221,8	1447		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200/5	6,1	4,8	30,8	172,6	185	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
Чай с сахаром №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	470	12,3	13	64,9	417,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5	7,2	71,6	67	2011
Плов из птицы №304	200	17,7	22,7	25,3	353,7	304	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	24,4	28,3	90,1	679,6		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	0,4	0,1	28,2	116,5	376	2011
Итого за прием пищи:	250	3,4	2,5	65,7	299,5		
Всего за день:		41,3	43,8	220,7	1396,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	41	283,3	174	2011
Сыр (порциями) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	15,6	97,3	394	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	450	13,8	15,4	76,1	507,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5	10	82,5	57	2011
Рагу из птицы №289	200	14,9	20,5	13,6	279,7	289	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	21,6	26,2	76,6	600,8		
Полдник							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	250	6,2	7	44	268,8		
Всего за день:		41,6	48,6	196,7	1377,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,5	35,3	227,4	175	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	102,5	395	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	460	12,2	16,4	76,6	519,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	180	1,5	3	8,8	71,7	135	2004
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	116,7	491	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	17,5	15,7	90,1	582,3		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	250	3,2	2,4	47,5	224,7		
Всего за день:		32,9	34,5	214,2	1326,5		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №93	200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
Чай с сахаром №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	465	12	13,3	53,8	394,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5	7,2	71,6	67	2011
Котлеты рыбные Любительские №256	70	9,2	7	4,2	125	256	2011
Рис отварной №315	130	3,1	4,6	33,2	191,3	315	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	19	17,2	102,2	642,2		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	0,4	0,1	28,2	116,5	376	2011
Итого за прием пищи:	250	3,4	2,5	65,7	299,5		
Всего за день:		34,4	33	221,7	1336,2		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200	6,1	4,8	31,6	176	185	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	15,6	97,3	394	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	450	12,1	14,2	66,7	440		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №302	200	15,8	16,4	15,1	259,6	302	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	23,3	19,3	84,3	592,6		
Полдник							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	250	6,2	7	44	268,8		
Всего за день:		41,6	40,5	195	1301,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,5	35,3	227,4	175	2011
Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
Итого за прием пищи:	462	11,7	14,7	69,6	474,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5	10	82,5	57	2011
Тефтели мясные (2 вариант) №287	70	9,3	10,9	8,5	173	287	2011
Пюре картофельное №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,6	20,4	83,1	588,3		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	250	6,1	4,8	54,5	285,5		
Всего за день:		36,4	39,9	207,2	1348,1		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,7	10,7	33,8	243,4	168	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	450	12,8	18,1	63,1	449,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	4,6	4,4	15,2	117,8	81	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	26,2	20,7	115,4	755,3		
Полдник							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	0,4	0,1	28,2	116,5	376	2011
Итого за прием пищи:	250	2,7	3,8	55,6	273,2		
Всего за день:		41,7	42,6	234,1	1478		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	472	14,9	15,8	59,6	452,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5	7,2	71,6	67	2011
Рагу из птицы №289	200	14,9	20,5	13,6	279,7	289	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	21,6	26,2	73,8	589,9		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	250	6,9	5,7	54,1	295,1		
Всего за день:		43,4	47,7	187,5	1337,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	41	283,3	174	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	460	12,4	19,7	82,3	575,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	4	10	82,5	57	2011
Плов из птицы №304	200	17,7	22,7	25,3	353,7	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	24,3	27,3	81,4	644,6		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Чай с лимоном №393	200/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	257	3,2	2,4	47,5	224,7		
Всего за день:		39,9	49,4	211,2	1444,7		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	398,3	423,1	2 110,1	13 793,0
Среднее значение за период	39,8	42,3	211,0	1379,3

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.