

Согласовано

Директор МКОУ, Комаровская СОШ

С.А. Душманов

«09» 01 2024 г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

А.В. Цогосова

2024 г.



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

2024

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (10,5 ч.)

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	9,5	6,7	33,9	243,7	168	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	440	12	14,1	56,2	422,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 80	180	1,3	3,9	12,6	111,7	80	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	8,1	11,6	8,5	152,3	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,6	3,8	29,4	165,6	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,6	19,9	90,5	629,5		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	250	5,4	6,8	39,2	265,7		
Всего за день:		36	40,8	185,9	1317,9		

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	8,4	4,8	30,8	183,3	185	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	450	13,1	12,9	61,9	407,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5,3	9,2	71,6	67	2011
Плов из птицы №304	200	12,7	13,7	29,6	353,7	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,8	19,6	78,8	625,2		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Чай с молоком №394	200	3	2,5	12,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,9	34,7	260,5		
Всего за день:		37,1	39,4	175,4	1293,6		

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	6,1	9,1	31,1	253,8	174	2011
Сыр (порциями) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	440	10,8	12,2	53,4	393,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	1,5	5	13,5	82,5	81	2011
Рагу из птицы №289	200	12,5	14,5	15,6	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	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,7	20,2	78,5	592,3		
Полдник							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	24,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	250	6,2	7	39,1	268,8		
Всего за день:		35,7	39,4	171	1254,4		

3

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	6	4,9	35,3	207,1	175	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011

Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	440	11,5	14,7	64,7	446,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5,8	8,8	71,7	57	2011
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	116,7	491	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	29,4	165,6	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	17	18,5	82,3	553,9		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	250	2,4	4,4	32,1	204,9		
Всего за день:		30,9	37,6	179,1	1205,7		

4

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 крупой (гречневой) №94	200	6,5	5,1	21,7	149,9	94	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	445	11,2	13,2	52,8	374,5		

Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180	1,5	5,9	6,2	71,6	82	2011
Котлеты рыбные Любительские №256	70	9,2	7	4,2	125	256	2011
Рис отварной №315	130	3,1	4,6	31,4	191,3	315	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,5	18,2	91,2	618		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	250	6,1	7,7	36,8	275,3		
Всего за день:		35,8	39,1	180,8	1267,8		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200/5	8,4	4,8	30,8	183,3	185	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	445	10,8	12,2	52,9	360		
Обед							

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180	1,5	5,9	6,2	71,6	82	2011
Рагу из птицы №289	200	12,5	14,5	15,6	279,7	289	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,6	21	61,8	551,2		
Полдник							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	24,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	250	6,2	7	44	268,8		
Всего за день:		35,6	40,2	158,7	1180		

6

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	6	4,9	35,3	207,1	175	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Итого за прием пищи:	445	10,8	13	66,6	434		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5,8	8,8	71,7	57	2011

Тефтели мясные (2 вариант) №287	70	9,3	10,1	14,8	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	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,1	20,4	82,1	569		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	250	5,4	6,8	39,2	265,7		
Всего за день:		34,3	40,2	187,9	1268,7		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,5	6,7	33,9	243,7	168	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	440	11,9	14,1	56	420,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	1,5	5	13,5	82,5	81	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	8,1	11,6	8,5	152,3	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,6	3,8	29,4	165,6	205	2011

Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21	105,4	646,2		
Полдник							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	12,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	250	5,3	6,2	40	254		
Всего за день:		36,1	41,3	201,4	1320,6		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	445	10,6	13,2	51	376,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 80	180	1,3	3,9	12,6	111,7	80	2011
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	116,7	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341	130	6,9	8,1	24,1	182,2	341	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	

Итого за прием пищи:	670	18,8	20,6	80,8	610,5		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	250	5,4	6,8	39,2	265,7		
Всего за день:		34,8	40,6	171	1253		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200/5	8,4	4,8	30,8	183,3	185	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	440	10,8	12,2	52,9	360		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5,3	9,2	71,6	67	2011
Плов из птицы №304	200	12,7	13,7	29,6	353,7	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,8	19,6	78,8	625,2		
Полдник							

Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	250	2,4	4,4	32,1	204,9		
Всего за день:		32	36,2	163,8	1190,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	348,3	394,8	1 775,0	12 551,8
Среднее значение за период	34,8	39,5	177,5	1255,2

Сборник рецептов 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 рецептов 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.