

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Одуванчик» х. Паршикова**

Примерное 10-ти дневное меню

(осенне-зимний период)

Технологические карты приготовления блюд для детского сада (ДОО) по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2021 года, пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда. При составлении технологических карт был использован Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

(осенне-зимний-весенний)

УТВЕРЖДАЮ

Заведуючий

Белюсова Е.В.

(должность)

(ФМО)

Меню приготавливаемых блюд

категория: Детский сад

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	205	5,31	5,90	30,71	197,78	415
	Бутерброды с маслом	40	1,32	2,62	7,80	56,82	1
	Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,1	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,29	10,77	52,84	341,7	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,62	20,17	153,77	81/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,70	13,13	7,76	197,08	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	180	2,92	2,32	18,72	107,46	340
	Горошек зеленый консервированный	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	85,14	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД			28,11	25,18	98,43	727,9
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,56	4,63	36,31	216,99	205
	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	171,54	384
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,44	3,38	14,58	92,38	2
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,68	12,09	91,55	524,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,98	48,04	261,00	1670,51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			52,98	48,04	261,00	1670,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			52,98	48,04	261,00	1670,51	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(должность)

Белюсова Е. В.

(должность)

ность)

1

(Φ410)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	237
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,34	15,23	92,52	395
	Бутерброды с сыром	45	5,00	6,71	14,52	133,07	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	30,81	24,72	52,04	546,69	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	3,05	21,15	124,27	82
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,30	4,48	2,64	84,67	247
	Пюре картофельное	150	3,29	5,43	22,08	150,83	321
	Икра свекольная или морковная	80	1,88	3,68	9,86	80,01	54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	21,96	17,52	107,29	676,16	
ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая ячневая	205	8,02	5,17	52,36	287,78	165,4
	Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,1	394
	пряник	40	0,77	0,45	12,43	53,73	3
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		525	11,85	8,27	88,92	472,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	65,52	50,51	266,43	1771,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1870	65,52	50,51	266,43	1771,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1870	65,52	50,51	266,43	1771,46	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белоусова Е. В.

(должность)

(ΦΙΟ)

Меню приготавливаемых блюд

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшениная	205	10,41	9,78	40,98	294,81	168,1
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	103,1	397
	Бутерброды с маслом	40	1,32	2,62	7,80	56,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85	10,92	93,75	56
	Гуляш из отварного мяса	160	20,62	16,30	5,25	250	277
	Макаронные изделия отварные	200	7,68	1,10	41,52	206,8	204
	Кисель из сока натурального	200	0,58	0,06	30,20	123,6	382
	Икра свекольная или морковная	80	1,88	3,68	9,86	80,01	54
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая	210	11,63	7,85	58,67	351,75	165a
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,34	15,23	92,52	395
	печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	2
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СОГЛАСОВАНО

Повар

Парамонова М.Н.

(должность)

(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белуосова Е.В.

(должность)

(ФИО)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	237
	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	Бутерброды с маслом	40	1,32	2,62	7,80	56,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	24,18	18,31	40,08	417,91	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,10	12,58	86,5	85
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,65	20,88	209	302
	Горошек зеленый консервированный	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,26	15,74	88,73	581,65	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	317
	Зефир	80	0,64	0,08	63,84	260,8	702
	Молоко кипяченное	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		540	13,13	10,78	114,44	608,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	59,47	44,83	261,43	1684,51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1870	59,47	44,83	261,43	1684,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1870	59,47	44,83	261,43	1684,51	

СОГЛАСОВАНО

Повар

Парамонова М.Н.

(должность)

(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белоусова Е.В.

(должность)

(ФИО)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	14,76	24,94	21,44	368,77	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,95	13,67	119,25	59
	Запеканка из печени с рисом	210	26,21	10,67	28,85	316,18	294
	Икра свекольная или морковная	80	1,88	3,68	9,86	80,01	54
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	85,14	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	36,07	21,30	100,45	735,26	
ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая пшениная	205	9,06	6,27	52,05	301	165,1
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	103,1	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,44	3,38	14,58	92,38	2
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		540	15,57	13,09	91,91	540,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	67,30	59,33	231,98	1720,51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1855	67,30	59,33	231,98	1720,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1855	67,30	59,33	231,98	1720,51	

СОГЛАСОВАНО

Повар

Парамонова М.Н.

(должность)

(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белоусова Е.В.

(должность)

(ФИО)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная	205	8,61	6,58	34,89	233	416
	Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,1	394
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	12,49	12,61	56,53	388,1	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	5,12	5,35	16,15	133,25	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,70	13,13	7,76	197,08	282
	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,97	135,18	336
	Горошек зеленый консервированный	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	28,80	28,30	96,15	751,66	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,56	4,63	36,31	216,99	205
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,44	3,38	14,58	92,38	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	103,1	397
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		540	14,07	11,45	76,17	456,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	56,26	52,36	247,03	1672,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1945	56,26	52,36	247,03	1672,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1945	56,26	52,36	247,03	1672,23	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белюсова ЕВ (должность)

(ΦΠΦ)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	271,7	240
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5	57
	Гуляш из отварного мяса	160	20,62	16,30	5,25	250	277
	Каша рассыпчатая ячневая	205	8,02	5,17	52,36	287,78	165.4
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
ПОЛДНИК	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	85,14	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	925	37,48	30,48	122,14	909,87	
	Каша рассыпчатая гречневая	210	11,63	7,85	58,67	351,75	165a
ПОЛДНИК	Зефир	80	0,64	0,08	63,84	260,8	702
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,34	15,23	92,52	395
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	78,44	63,68	323,26	2176,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		2005	78,44	63,68	323,26	2176,65	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белюсова Е. В.

(ФМО)

1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая	205	6,21	5,29	27,90	184,01	168
	Бутерброды с сыром	45	5,00	6,71	14,52	133,07	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	440	11,27	12,02	52,41	357,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
		180	0,90	0,00	18,18	76	
		250	2,98	3,05	21,15	124,27	82
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	80	8,30	4,48	2,64	84,67	247
	Рыба, тушенная с овощами	150	3,29	5,43	22,08	150,83	321
	Пюре картофельное	180	0,07	0,00	20,03	80,46	383
	Кисель из повидла, джема, варенья	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб ржаной	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая рисовая	210	4,93	4,35	56,45	284,99	165,2a
	печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	2
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	43,92	37,36	250,37	1505,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1880	43,92	37,36	250,37	1505,72	

СОГЛАСОВАНО

Повар

Парамонова М.Н.

(подпись)
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белоусова Е.В.

(подпись)
(ФИО)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	105	14,83	10,86	15,31	218	230
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,34	15,23	92,52	395
	Бутерброды с маслом	40	1,32	2,62	7,80	56,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	19,16	15,82	38,34	367,34	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,95	13,67	119,25	59
	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	304
	Икра свекольная или морковная	80	1,88	3,68	9,86	80,01	54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	31,58	30,21	110,79	841,63	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,56	4,63	36,31	216,99	205
	Зефир	80	0,64	0,08	63,84	260,8	702
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		565	14,07	9,99	119,02	623,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	65,71	56,02	286,33	1908,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1860	65,71	56,02	286,33	1908,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1860	65,71	56,02	286,33	1908,77	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белюсова Е. В.

(Answer on p. 1)

DATE: 11/11/2011

1011201

Меню приготавливаемых блюд

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
	Макаронник с мясом или печенью	165	18,50	12,09	34,39	320,73	292
	горошек зеленый консервированный	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	85,14	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	700
	Хлеб пшеничный	20	1,26	0,16	7,73	34,18	701
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая	210	11,63	7,85	58,67	351,75	165a
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,44	3,38	14,58	92,38	2
	Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,1	394
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							