

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« 02 » _____ 04

2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания» _____

« 2 » _____ 2024 г
для Д.Н. Фадеев
Документов



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
ГТК	1 Солынка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	16,7	20,65	26,54	32	73,42	89,78	592,73	728,04
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	2 Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5
394	2 Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75	
	Итого:	200	250	0,98	0,8	0,2	0,2	19,18	22,5	82,75	105,5
Ужин											
125	1 Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	2 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	Итого:	400	450	7,45	8,02	6,39	7,77	66,46	71,62	365,29	401,85
	Итого за день:	1593	1867,2	36,59	41,76	50,19	57,99	211,04	242,88	1449	1684,1

2 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергичность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергичность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергичность, ккал
Завтрак													
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	120,56	143,85		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	8,74	9,44	6,99	7,7	39,84	46,34	258,72	294,26		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт	1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед													
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33		
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5		
299/ 366	3 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	6,71	8,05	17,13	20,57	9,34	11,03	219,1	260,44		
143	4 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15		
	5 Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
390	6 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	545	670	15,42	19,03	25,38	30,82	61,22	77,12	542,27	670,16		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Вафля "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371		
Ужин													
	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32		
	2 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4		
	Итого:	400,5	452,6	9,23	9,89	6,36	6,78	54,44	58,39	313,72	336,28		
	Итого за день:	1608,5	1879,8	39,97	46,66	49,75	65,7	185	230,65	1357,1	1715,7		

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3 Вутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 шт 1 шт.	1/2 шт 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26
339	3 Шюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,39	20,44	24,13	123,1	141,94
10	4 Салат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
373	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	16,07	21,11	14,15	17,2	64,45	81,28	455,14	573,33
Полдник											
	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	2 Кондитерские изделия "Триник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	Итого	220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341
Ужин											
251	1 Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38
379	2 Соус картофельный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	410	450	25,722	29,1918	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51
	Итого за день:	1623	1867,2	55,362	66,2818	43,42	50,81	241,81	292,24	1587,3	1903,15

4 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал
Завтрак													
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.		1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
ттк	2 Шарика куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46		
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
34	5 Салат из свежкы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	19,46	26,01	16,37	20,13	81,24	102,05	548,32	690,01		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.		1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1		
Ужин													
229	1 Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28		
	2 Овоши свежие (отурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
	3 Напиток лимонный	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2		
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4		
	Итого:	400	450	17,26	18,34	17,71	18,85	46,89	49,56	421,4	448,88		
	Итого за день:	1593	1867,2	54,49	66,06	49,02	58,94	222,48	278,97	1553,77	1896		

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
		1-Зг	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-Зг	3-7лет	1-Зг	3-7лет	
				1-Зг	3-7лет	1-Зг					3-7лет
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
ГТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарин, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	Итого	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307
Ужин											
441	1 Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,2	5,1	4,7	5,7	19,7	24,4	138,3	169,6
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого	417,7	471,2	8,62	9,57	16,22	17,24	74,26	80,39	478,62	516,06
	Итого за день:	1580,5	1822,2	41,62	48,56	63,04	70,04	211,48	256,5	1585,3	1856,5

6 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность, ккал	1-3г	3-7лет		
										1-3г	3-7лет
Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	1 Шри из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
373	3 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,43	7,56	5,32	5,56	34,68	40,8	206,8	236,96
34	5 Салат из свежлы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	20,05	26,06	24,09	30,42	84,94	105,63	628,57	790,66
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5
Ужин											
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
	2 Повидло/джем порционнно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого:	407	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96
	Итого за день:	1600	1877,2	46,54	57,51	46,19	58,33	215,65	274,6	1461,6	1829,5

7 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандаринки, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	15,5	19,79	17,72	21,18	71,57	88,54	508,33	630,58
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6
Ужин											
	1 Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
232/1	2 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	Итого:	400,5	452,6	9,15	9,79	16,05	17,12	69,63	74,26	462,72	493,9
	Итого за день:	1603,5	1879,8	42,94	51,28	54,89	62,34	232,7	284,35	1599,3	1912,24

8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества														
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал								
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет							
Завтрак																		
ТТК №2/1 410/4 11	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88						
	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31						
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5						
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25						
Итого:			363	407,2	5,85	6,39	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69						
Второй завтрак																		
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт	1/2 шт	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47						
			Обед															
82	1	Рассолыник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89						
			ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8			
						372	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
									332	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,5	4,39	4,49	29,6
						10	5	Овощи свежие (огурец) порционно				30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0
									390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91
						7	Хлеб ржаной	30				40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4
Итого:			530	660	14,97			19,7	14,52	16,71	75,23	94,35	496,16	613,77				
Полдник																		
418	1	Кондитерские изделия "Печенье заграничное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207						
			2	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90				
394	2	Компот из изюма	180	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297						
Итого:			200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297						
Ужин																		
46	1	Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57						
			213	2	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5			
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91						
			4	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4				
Итого:			420	450	13,08	13,33	17,51	18,55	51,48	53,99	420,17	441,38						
Итого за день:			1613	1867,2	36,32	44,07	39,6	46,93	220,23	267,03	1388,2	1690,8						

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеница с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,77	8,16	13,09	18,24	7,08	10,04	169,64	237,55
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4 Овощи натуральные соленые (отурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	15,91	20,47	23,4	29,6	84,47	103,43	605,2	759,68
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23
	Итого	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23
Ужин											
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	2 Соус картофельный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
	Итого за день :	1610	1877,2	47,992	53,992	50,43	58,59	238,26	277,73	1597,9	1865,6

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3з		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
Завтрак													
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	253,06	284,61		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт или 1 шт.	1/2 шт или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
Обед													
ТТК	1 Суп крестьянский с крутой со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
321	2 Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2		
10	3 Салат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	520	610	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
420	2 Кисломологичный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Итого	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283		
Ужин													
443	1 Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02		
199	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,84	4,72	5,64	22,06	26,45	146,9	179,08		
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
	Итого:	417,7	471,2	9,84	10,83	16,93	17,87	69,18	75	482,34	520,66		
	Итого за день:	1600,7	1838,4	41,95	47,78	48,9	54,98	203,57	248,68	1451,69	1716,92		

Директор МАУ «Центр социального питания»

«Утверждаю»

Я.Н.Фадеев



Технологическая карта № 407/1

Наименование изделия: Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным

Номер рецептуры: 199

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – с. 640

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция для детей 1-3 года		1 порция для детей 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшеничная	21	21	25,2	25,2
Молоко	75	75	90	90
Вода	50,3	50,3	60,4	60,4
Соль пищевая йодированная	0,2	0,2	0,24	0,24
Сахар	3,6	3,6	4,3	4,3
Масло сливочное	3,6	3,6	4,3	4,3
<i>Выход:</i>	-	150/3,6/3,6	-	180/4,3/4,3

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
4,9/5,84	4,72/5,64	22,06/26,45	146,9/176,08

Технология приготовления: В подготовленную посуду наливают жидкость, оставляя часть котла свободной. В жидкость добавляют соль и сахар. Жидкость доводят до кипения и всыпают крупу, помешивая. Варят кашу на поверхности плиты при небольшом нагреве и перемешивании до готовности. В конце варки добавляют прокипяченное сливочное масло.

Требования к качеству:

Внешний вид: крупа набухшая, разваренная

Консистенция: однородная, без комков


Цвет: свойственный данному виду крупы

Вкус: выраженный вкус пшеничной крупы, не допускается вкус подгорелой каши

Запах: свойственный данному виду крупы

Температура подачи блюда не менее 65С

Технолог :


Наумова Е.В.
Афонина Ю.Ю.
Седова А.Ю.

«Утверждаю»
Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеев



Технологическая карта № 406/1

Наименование изделия: Каша ячневая с молоком и маслом сливочным

Номер рецептуры: 182

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – с. 640

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция для детей 1-3 года		1 порция для детей 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа ячневая	21	20	25,2	25,2
Молоко	74	74	88,8	88,8
Вода	49,3	49,3	59,2	59,2
Соль пищевая йодированная	0,2	0,2	0,24	0,24
Сахар	3,6	3,6	4,3	4,3
Масло сливочное	3,6	3,6	4,3	4,3
<i>Выход:</i>	-	150/3,6/3,6	-	180/4,3/4,3

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
4,2/5,1	4,7/5,7	19,7/24,4	138,3/169,6

Технология приготовления: В подготовленную посуду наливают жидкость, оставляя часть котла свободной. В жидкость добавляют соль и сахар. Жидкость доводят до кипения и всыпают крупу, помешивая. Варят кашу на поверхности плиты при небольшом нагреве и перемешивании до готовности. В конце варки добавляют прокипяченное сливочное масло.

Требования к качеству:

Внешний вид: крупа набухшая, разваренная

Консистенция: однородная, без комков


Цвет: свойственный данному виду крупы

Вкус: выраженный вкус ячневой крупы, не допускается вкус подгорелой каши

Запах: свойственный данному виду крупы

Температура подачи блюда не менее 65С

Технолог :


Наумова Е.В.
Афонина Ю.Ю.
Седова А.Ю.