



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Балтсервис"

А.С. Яковенко

" 31 " 05 2022г.



Примерное 10-дневное меню для МАДОУ "Звездочка" Неманского района

возрастная категория от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)
2022-2023 гг.

Сезон: Лето; ранняя Осень Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима, Весна

На основании Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях изд. Москва Деги принт 2012г.
По рекомендации СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная градация от 1 до 3- лет и от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г от 1 до 3 лет	Выход, г от 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день								

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Печенье весовое 1/30		50	50	1,260	1,680	19,590	98,520
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
Итого:			380	410	10,940	12,421	66,741	422,511

Застраховка 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/50	1752 (СР № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440 (СР № 81)	200	200	3,652	6,285	10,806	114,397
3	Тефтели мясные в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	80	10,638	6,324	10,199	140,266
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680 (СР № 302)	120	130	5,961	4,436	31,004	187,783
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	150	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	840	23,419	19,490	104,190	685,849

Полдник

1	Голубец Ленивый в соусе 1/100/40 (мясной)		140	140					
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	
Итого:			290	310	9,428	10,236	53,944	345,611	
Всего:					44,436	42,447	233,825	1 495,072	
02 день									

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/130/20	1721 (СР № 175)	150	150	4,710	6,625	32,179	207,181	
2	Салат из моркови с маслом 1/30								
3	Бутерброд с маслом 1/30/5	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	1713 (Р № 379)	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	
Итого:			365	415	10,273	14,330	60,225	410,965	

Завтрак 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121 (СР № 386)	100	100	29,300	2,500	11,290	184,860	
Итого:			100	100	29,300	2,500	11,290	184,860	

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (СР № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491	
2	Суп с фрикадельками и рисом	1758 (СР № 103)	200	200	4,246	5,851	13,513	123,698	
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80	1750 (СР № 294)	80	80	12,821	6,636	12,177	159,715	
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882	
5	Компот из яблок 1/180	1201 (СР № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180					
Итого:			810	840	23,085	21,247	89,390	641,121	

Полдник

1	Омлет с сыром	2561 (СР № 287)	140	140	11,991	9,955	16,640	204,115	
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	
Итого:			310	340	13,299	10,182	40,577	307,144	
Всего:					75,956	48,259	201,483	1 544,090	
03 день									

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631	
3	Бутерброд с маслом 1/30/5	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665 (СР № 378)	150	180	1,458	1,153	15,652	78,814	
Итого:			335	430	12,418	9,028	86,331	476,245	

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	
---	-----------------------------------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	--------	--

Итого:		100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
---------------	--	------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/50	182 (СР №19)	40	50	0,327	4,068	1,669	44,597
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442 (СР № 88)	200	200	3,688	6,256	7,453	100,868
3	Плов с мясом 1/200	1692 (СР № 265)	200	200	15,812	11,800	42,024	337,544
4	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (СР № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	830	22,299	22,596	87,209	641,401

Полдник

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755 (СР №223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			300	330	16,292	11,612	50,896	373,261
Всего:					51,659	43,536	233,387	1 532,008

04 день

Завтрак

1	Каша пшениная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	150	200	6,210	7,375	29,779	210,331
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	185	0,153	0,033	13,687	55,654
Итого:			370	420	10,293	13,753	53,936	380,690

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (СР №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/50	1756 (СР № 45)	40	50	0,663	2,052	2,828	32,434
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764 (СР № 102)	200	200	6,622	5,968	14,152	136,811
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/80	1509 (СР № 285)	80	80	21,568	7,002	39,681	308,014
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР № 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	830	31,343	15,490	92,716	635,647

Полдник

1	Влинички Домашние со сладким сметанным соусом 2/50/30	151 (СР № 399)	130	130	7,430	9,842	37,636	268,843
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			280	310	7,538	9,870	51,173	323,672
Всего:					49,175	39,112	210,825	1 392,010

05 день

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727 (СР № 181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916
3	Бутерброд с маслом 1/30/5	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	150	180	3,170	2,466	18,272	107,960
Итого:			335	430	7,655	9,626	75,361	418,698

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (СР № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440 (СР № 81)	200	200	3,652	6,285	10,806	114,397
3	Коллета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766 (СР № 234)	80	80	9,806	7,736	12,356	158,274
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	840	19,228	22,754	79,680	600,418

Полдник

1	Макароньы отварные с сыром 1/120/10	1115 (СР № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			300	330	8,835	6,301	56,197	316,836
Всего:					36,368	38,981	220,188	1 377,052

06 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	150	200	4,710	6,625	32,179	207,181
2	Печенье весовое 1/30		50	50	1,260	1,680	19,590	98,520
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
Итого:			380	430	9,14	10,771	70,041	413,661

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (СР № 389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/50	1752 (СР № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551
2	суп с шавелем и яйцом	1454 (СР №99)	150	180	3,886	6,310	8,918	108,007
	гуляш (мясной)	1716(СР №260)	80	80	21,568	7,002	39,681	308,014
3	Каша гречневая 1/200	1115 (СР № 291)	200	200	21,555	10,346	36,990	327,298
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	150	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			840	830	28,609	19,102	98,089	678,708

Подник

1	Голубец ленивый в соусе 1/100/40 (мясной)	1755 (СР №223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			300	330	16,292	11,612	50,896	373,261
Всего:					54,041	41,485	232,026	1517,631
07 день								

Застирок

1	Макароны запеченные с яйцом 1/120	1694 (СР № 173)	120	150	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	185	0,153	0,033	13,687	55,654
Итого:			340	420	10,593	14,653	53,036	386,390

Застирок 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121 (СР № 386)	100	100	29,300	2,500	11,290	184,860
Итого:			100	100	29,300	2,500	11,290	184,860

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (СР № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439 (СР № 82)	200	200	3,659	6,249	9,731	109,804
3	Тефтели мясные в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	80	10,638	6,324	10,199	140,266
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из яблок 1/180	1201 (СР № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	840	22,713	20,951	99,482	677,336

Подник

1	Сырники с яблочным соусом 1/100/50	1515 (СР № 68)	150	150	1,302	6,486	6,031	87,701
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829

Итого:		300	300	5,150	9,013	30,108	222,150
Всего:				67,755	47,117	193,916	1 470,736
08 день							

Завтрак								
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631
3	Бутерброд с маслом 1/30/5	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	150	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			335	430	12,593	9,235	88,255	486,510

Завтрак 2								
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед								
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/50	182 (СР № 19)	40	50	0,327	4,068	1,669	44,597
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442 (СР № 88)	200	200	3,688	6,256	7,453	100,868
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702 (СР № 259)	200	200	17,308	9,668	29,056	272,468
4	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (СР № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	830	23,795	20,464	74,241	576,325

Полдник								
1	Блинчики Домашние со сладким сметанным соусом 2/50/30	2561 (СР №287)	130	130	11,991	9,955	16,640	204,115
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			280	340	13,299	10,182	40,577	307,144
Всего:					50,337	40,182	212,023	1 411,079
09 день								

Завтрак								
1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802 (СР № 120)	150	200	4,690	6,695	23,019	171,091
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665 (СР № 378)	180	180	1,458	1,153	15,652	78,814
Итого:			365	415	10,078	14,193	49,141	364,610

Завтрак 2								
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (СР №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед								
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/50	181 (СР № 23)	40	50	0,276	4,088	1,932	45,624

2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764 (СР № 102)	200	200	6,622	5,968	14,152	136,811
	Котлета мясная в соусе 1/80							
3	Рис отварной с маслом	1443 (СР № 291)	200	200	17,608	9,278	41,476	319,838
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР № 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
Итого:			810	830	26,996	19,802	93,615	660,660

Подник

1	омлет с сыром	1650 (СР № 404)	140	140	9,320	10,208	40,407	290,782
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			290	310	9,428	10,236	53,944	345,611
Всего:					46,502	44,230	209,701	1 422,883
10 день								

Застрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727 (СР № 181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916
3	Бутерброд с маслом 1/30/5	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
Итого:			365	410	8,910	10,706	59,351	369,396

Застрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/50	1756 (СР № 45)	40	50	0,663	2,052	2,828	32,434
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/180	1758 (СР № 103)	200	200	4,246	5,851	13,513	123,698
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766 (СР № 234)	80	80	9,806	7,736	12,356	158,274
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	150	180				
Итого:			780	840	20,113	20,324	83,823	598,662

Подник

1	Макароны отварные с сыром 1/120/10	1115 (СР № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			300	330	8,835	6,301	56,197	316,836

Всего:

Всего за 10 дней:

38,508	37,631	208,321	1325,994
514,737	422,98	2155,695	14488,555

Среднее значение за период:

541-101-1

4028

22

2000

51,4737

42,298

215,5695

1448,8555

11/24/2015

the next time...

HELLEWELL

Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

Приложение № 1

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ реп	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
2	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	1682 (52)	Салат из свеклы
3	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
4	Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	1809 (67)	Винегрет овощной
5	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	1817 (29)	Салат из сырых овощей
6	Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
7	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
8	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1809 (67)	Винегрет овощной
9	Обед	Салат из свежих помидоров с маслом	1678	Салат морковный с чесноком
10	Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	1672	Салат из свежей капусты с морковью

Приложение № 2
Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта и до 01 июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рецеп	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
2	Обед	Салат из свеклы	1682 (52)	-
3	Обед	Салат морковный с чесноком	625 (70)	Огурец соленый 20 гр
4	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	-
5	Обед	Салат из сырых овощей	558 (37)	Салат картофельный с квашеной капустой
6	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Огурец соленый 20 гр
7	Обед	Салат из свежей капусты	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
8	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	-
9	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Икра морковная
10	Обед	Салат из свежей капусты	1803 (47)	Салат из квашеной капусты