

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ ДС № 27 УКМО

Е.А.Белоусова

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УКМО г.Усть - Кута и Усть - Кутского района.**

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в ккал.	
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет
<b>1 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с вермишелью	160	150	180	3.8	4.5	4.6	6.0	14.6	17.5	115.0	138.0
Кофейный напиток на молоке	689	170	200	2.4	2.8	1.3	1.6	17.0	20.0	77.0	90.5
Батон маслом, сыром	8	20/ 6/ 5	30/ 8/ 7	2.8	3.7	7.0	9.2	10.7	16.0	89.3	129.6
	итого	351	425	9.0	11.0	12.9	16.8	42.3	53.5	281.3	358.1
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
Сок сливовый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	24.3	30.4	72.0	90.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	24.3	30.4	72.0	90.0
<b>ОБЕД</b>											
Помидоры свежие	120,С6-к 2012	30	50	0.3	0.5	0.0	0.0	1.1	1.9	7.2	12.0
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	124	132/10/8	160/10/10	1.3	2.0	3.1	4.2	5.6	6.8	67.0	74.4
Плов из птицы	492	50/110	70/130	7.5	9.3	17.0	21.2	28.5	38.0	269.0	388.3
Компот из сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.2	0.2	10.6	10.6	41.0	41.0
		520	640	11.6	14.3	20.5	25.8	82.1	97.8	485.9	632.9
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Икра свекольная	78	30	50	0.6	1.0	3.3	5.5	4.8	8.0	53.0	88.0
Картофель по-селянски	345	100	140	6.8	9.1	8.0	10.0	12.7	17.9	148.3	190.8
Чай с сахаром	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	10.5	12.6	42.0	50.4
Яблоки	пром.выпуск	100	120	0.4	0.5	0.4	0.5	9.7	11.7	47.0	56.4
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	90	110	2.5	2.9	2.3	2.7	8.8	10.0	63.0	77.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1.0	1.0	0.2	0.2	10.6	12.5	41.0	51.2
	итого	500	635	11.9	15.2	14.2	18.9	62.4	78.0	418.3	537.8
<b>Всего</b>				32.5	40.5	47.6	61.5	211.1	259.7	1257.5	1618.8

2 день											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная "Дружба"	275,Сб-к2012	150	180	3.9	4.7	5.3	6.4	18.9	22.8	138.8	170.0
Чай с молоком	507,Сб-к2012	180	200	1.4	1.6	1.4	1.6	17.4	19.4	78.4	87.0
Бутерброд с маслом	1	20/4	25/6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	13.3	64.4	100.0
	итого	354	411	6.9	8.3	9.7	12.4	46.9	55.5	281.6	357.0
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
Сок виноградный	пром.выпуск	130	100	0.0	0.0	0.0	0.0	21.1	16.3	70.2	45.0
Компот персиковый	637	0	90	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.9	0.0	44.1
	итого	130	190	0.0	0.0	0.0	0.0	21.1	34.2	70.2	89.1
<b>ОБЕД</b>											
Винегрет овощной	71	30	50	0.4	0.7	3.0	5.0	2.3	3.9	41.0	68.3
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142	125/25	155/25	2.8	3.3	2.4	3.2	10.3	12.4	80.0	96.0
Голубцы ленивые соусом сметанным	382/454сб 2012	50/30	70/30	4.6	5.8	2.9	3.7	4.5	5.9	72.0	90.0
Картофель отварной	518	120	130	2.4	2.6	3.5	3.8	17.9	21.2	120.0	130.0
Кисель из кураги	643	150	180	0.6	0.7	0.0	0.0	18.1	21.8	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.2	0.0	0.0	5.3	13.2	24.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	40	1.5	2.0	0.3	0.4	16.0	21.0	61.5	82.0
	итого	570	705	12.8	16.3	12.1	16.1	74.4	99.4	489.5	635.3
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	150/20	11	16	10.5	14.2	19.4	26.5	275.0	366.0
Чай с вареньем	685	150	200	0.1	0.2	0.0	0.0	10.5	14.0	42.0	56.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	8.0	20.5	30.8
Ряженка 2,5 % жирности	пром.выпуск	80	80	2.2	2.2	2.0	2.0	3.3	3.3	43.2	43.2
Мандарины	пром.выпуск	100	120	0.8	0.9	0.2	0.2	7.5	9.0	38.0	45.6
	итого	470	585	14.4	19.8	12.7	16.4	46.0	60.8	418.7	541.6
<b>Всего</b>				34.1	44.4	34.5	44.9	188.4	249.9	1260.0	1623.0









7 день											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4.0	5.3	5.7	7.2	24.0	32.0	163.2	217.6
Чай с мёдом	685	170	180	0.2	0.2	0.0	0.0	11.9	12.6	47.6	50.4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	40	1.5	2.0	0.3	0.4	23.0	30.6	72.0	96.0
	итого	350	420	5.7	7.5	6.0	7.6	58.9	75.2	282.8	364.0
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
Кефир 3,2 % жирности	пром.выпуск	120	150	3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
	итого			3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
<b>ОБЕД</b>											
Зелёный горошек	пром.выпуск	30	50	0.9	1.5	0.0	0.0	2.0	3.3	12.0	17.0
Суп картофельный с клецками, мясом	160	140/10	190/10	2.4	3.2	3.1	4.1	13.8	18.4	101.8	135.8
Тефтели (2 вариант)	462	60/30	70/40	6.7	8.2	7.3	9.0	7.4	9.1	166.3	210.3
Овощи припущенные	524	110	130	1.4	1.7	2.8	3.3	9.4	11.2	70.0	84.7
Кисель из кураги	643	150	180	0.6	0.7	0.0	0.0	18.1	21.8	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0.5	0.8	0.0	0.0	5.3	8.0	24.0	36.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.1	0.2	5.3	10.6	20.5	41.0
	итого	550	705	13.0	17.1	13.3	16.6	61.3	82.4	485.6	633.8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Сырники со сладким молочным соусом	358/ 596	120/30	150/40	12.7	16.0	12.7	16.1	27.4	34.8	253.8	321.4
Чай полусладкий	685	180	200	0.2	0.2	0.0	0.0	6.7	7.4	24.3	27.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	20	1.5	1.0	0.0	0.0	15.9	10.6	72.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.1	0.1	5.3	5.3	20.5	20.5
Печенье сахарное	пром.выпуск	0	20	0.0	1.2	0.0	2.0	0.0	10.0	0.0	72.0
Яблоки	пром.выпуск	100	110	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	10.7	47.0	51.7
	итого	470	550	15.3	19.3	13.2	18.6	65.1	78.8	417.6	540.6
<b>Всего</b>				37.5	48.3	36.3	47.6	190.1	242.4	1256.8	1626.9



9 день											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Омлет натуральный с маслом	340	100/3	105/4	10.5	11.1	16.7	17.5	2.5	2.6	172.3	206.8
Чай полусладкий	685	180	190	0.2	0.2	0.0	0.0	6.7	6.8	24.3	25.6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	16.0	48.0	72.0
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	70	110	2.0	2.7	1.7	2.7	2.8	4.5	37.8	59.4
	итого	373	439	13.7	15.5	18.4	20.2	22.6	29.9	282.4	363.8
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	0.0	71.5	0.0
Компот консервированный	637	0	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.0	0.0	88.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	30.0	71.5	88.0
<b>ОБЕД</b>											
Огурец свежий	120, Сб-к 2012	0	50	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2.7	3.2	3.9	5.2	8.9	11.9	87.4	118.5
Рулет из говядины (паровой) с маслом	459	60/5	70/5	6.5	7.4	10.7	12.4	3.2	5.2	137.3	157.0
Картофельное пюре	520	110	130	2.3	2.7	3.6	4.2	16.2	19.2	107.2	126.7
Напиток апельсиновый	699	160	180	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	16.6	61.1	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.6	1.3	0.0	0.0	6.6	13.3	24.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	1.8	2.3	0.4	0.5	18.2	23.4	71.8	92.3
	итого	530	705	13.9	17.4	18.6	22.3	66.9	89.6	488.8	629.0
<b>УЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	30	50	1.2	2.0	2.5	4.3	6.0	7.6	48.0	80.0
Расстегаи с рыбой	743	70	75	5.6	6.0	3.5	3.7	35.1	37.6	195.7	209.7
Груши	пром.выпуск	95	100	0.4	0.4	0.3	0.3	9.8	10.3	44.7	47.0
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	90	160	2.4	3.1	2.3	4.1	9.7	17.9	63.0	112.0
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	150	200	1.2	1.6	1.2	1.6	14.5	19.4	65.3	87.0
	итого	435	585	10.8	13.1	9.8	14.0	75.1	92.8	416.7	535.7
<b>Всего</b>				38.4	46.0	46.8	56.5	177.3	242.3	1259.4	1616.5

10 день											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с крупой	161	150	200	3.8	5.1	4.5	6.0	10.9	14.5	108.5	144.6
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	190	190	2.6	2.6	2.9	2.9	20.5	20.5	112.1	112.1
Батон с маслом, сыром	8	0	25/6/4гр	0.0	2.8	0.0	7.5	0.0	13.4	0.0	107.3
Батон с маслом	1	20/4	0	1.6	0.0	3.0	0.0	10.7	0.0	64.4	0.0
	итого	364	425	8.0	10.5	10.4	16.4	42.1	48.4	285.0	364.0
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
Кефир	пром.выпуск	120	150	3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
	итого			3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
<b>ОБЕД</b>											
Помидоры свежие	120,Сб-к 2012	40	60	0.4	0.6	0.0	0.0	1.5	2.3	9.6	14.4
Суп крестьянский с крупой	134	140/10	190/10	2.8	3.3	5.5	7.4	6.7	9.0	96.7	129.0
Курица в соусе с томатом	415, Сб-к 2012	50/25	70/50	8.4	13.5	12.5	16.2	1.9	3.1	121.2	205.1
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3.3	3.9	3.6	4.3	13.3	15.9	110.0	130.0
Напиток из шиповника	705	170	200	0.2	0.2	0.0	0.0	18.7	22.0	65.1	76.6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.2	0.0	0.0	5.3	13.2	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	25	1.5	1.3	0.3	0.3	16.0	13.3	61.5	51.3
	итого	585	760	17.1	24.0	21.9	28.2	63.4	78.8	488.1	630.4
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/20	70/20	8.1	9.8	6.0	8.3	5.6	7.5	122.4	145.5
Картофельное пюре	520	110	140	2.3	2.9	3.6	4.5	16.2	20.6	107.1	136.4
Чай зеленый полусладкий	685	180	200	0.2	0.2	0.0	0.0	6.3	7.0	25.2	28.0
Мандарины	пром.выпуск	95	105	0.8	0.9	0.2	0.2	7.1	7.8	36.1	39.9
Ряженка	пром.выпуск	90	120	2.5	3.4	2.2	2.9	3.0	5.0	48.6	64.8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	16.0	48.0	72.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	25	0.8	1.2	0.2	0.2	8.0	13.2	30.8	51.2
	итого	580	710	15.7	19.9	12.2	16.1	56.8	77.1	418.2	537.8
<b>Всего</b>				44.3	58.8	48.3	65.5	167.1	210.3	1262.1	1620.7
<b>Всего за 10 дней</b>				378.2	486.3	422.9	539.9	1826.9	2349.1	12600.2	16200.8
<b>Средняя за 10 дней</b>				37.8	48.6	42.3	54.0	182.7	234.9	1260.0	1620.0

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

















**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 682768779688288186169736104892121856203377658481

Владелец Белоусова Елена Анатольевна

Действителен с 24.05.2024 по 24.05.2025