

СОГЛАСОВАНО

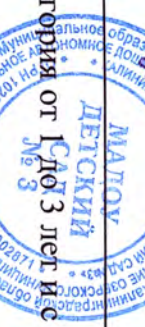
Печеньное цикличное 10-дневное меню
 Возрастная категория от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет
 (пребывание 8-10 часов)

СОГЛАСОВАНО

(пребывание 8-10 часов)

С.С. Сидорова
 Директор

С.С. Сидорова
 Директор



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

Сезон: **Лето; ранняя Осень. С Приложением 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 группа 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	Витаминизация (Витамин С мг)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

01 день понедельник

Завтрак									
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/180	694 (СР № 173)	180	180	5,839	7,448	25,991	194,428	0
2	Печенье весовое 1/40	-/-	40	40	1,680	2,240	26,120	131,360	0
3	Какао с молоком 1/180	707 (СР № 382)	150	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0
Итого:			370	400	10,709	12,154	70,383	433,748	0

Завтрак 2

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

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/50	1752 (СР № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551	0
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440 (СР № 81)	150	180	3,652	6,285	10,806	114,397	0
3	Тфрегла куриная в соусе 1/80	763 (СР № 301)	80	80	12,588	4,337	10,237	130,333	0
4	Каша гречневая с маслом 1/130	680 (СР № 302)	120	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0
5	Кисель фруктовое-ягодный 1/180	670 (СР № 359)	150	180	0,065	0,200	28,548	114,451	50
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180					
Итого:			580	660	25,368	17,504	104,227	675,916	50

Полдник

1	Оладьи с творогом со сладким сметанным соусом 1/100/30	650(СР № 404)	130	130	9,320	10,208	40,407	290,782	0
2	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	5
Итого:			280	310	9,428	10,236	53,944	345,611	5

Всего:

02 день вторник			46,155	40,193	46,155	40,193	237,505	1 496,376	50
------------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	-----------

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	150	200	4,710	6,625	32,179	207,181	0
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 88)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (СР № 379)	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0
Итого:			365	415	10,273	14,330	60,225	410,965	0

Завтрак 2									
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/120	121 (СР № 386)	100	120	35,160	3,000	13,548	221,832	0
Итого:			100	120	35,160	3,000	13,548	221,832	0

Обед									
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (СР № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491	0
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/180	758 (СР № 103)	150	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/80	750 (СР № 294)	80	80	12,821	6,636	12,177	159,715	0
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0
5	Компот из яблок 1/180	201 (СР № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935	50
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180			10,400	48,200	0
Итого:			580	660	23,085	21,247	89,390	641,121	50

Полдник									
1	Голубец ленивый в соусе 1/100/40 (мясной)	2561 (СР № 287)	140	140	11,991	9,955	16,640	204,115	0
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
3	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0
Итого:			310	340	13,299	10,182	40,577	307,144	0

Всего:									
03 день среда									
Завтрак									
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	280 (СР № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0
3	Чай заварной с молоком 1/180	665 (СР № 378)	180	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0
Итого:			365	415	13,198	14,973	62,401	437,150	0

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

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	0
2	Пи из свежих капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442 (СР № 88)	150	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0
3	Плов с мясом 1/200	692 (СР № 265)	180	200	15,812	11,800	42,024	337,544	0
4	Компот из свежих плодов 1/180	690 (СР № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992	50
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180			10,400	48,200	0
Итого:			560	650	22,299	22,596	87,209	641,401	50

Полдник									
Итого:									

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	755 (СР №23)	150	150	16,184	37,359	318,433	0
2	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР №376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<i>Итого:</i>			300	330	16,292	11,612	50,896	373,261
Всего:					52,439	49,481	209,457	1 492,913
04 день четверг								50

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/180	676 (СР №175)	150	180	5,589	6,638	26,801	189,298
2	Пранники весовые 1/50	-/-	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988 (СР №377)	155	185	0,153	0,033	13,687	55,654
<i>Итого:</i>			355	415	8,892	7,070	74,888	398,752

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116 (СР №389)	100	150	0,000	0,000	19,500	78,002
<i>Итого:</i>			100	150	0,000	0,000	19,500	78,002

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	764 (СР №102)	150	180	6,622	5,968	14,152	136,811
3	Макаронник с курицей 1/200	509 (СР №285)	180	200	21,568	7,002	39,681	308,014
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	448 (СР №344)	180	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	Вола питьевая 1/180	-/-	180	180				
<i>Итого:</i>			590	830	31,343	15,490	92,716	635,647

Полдник

1	Булочка сахарная 1/100	236 (СР №424)	100	100	7,895	7,991	63,918	359,169
2	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР №376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<i>Итого:</i>			250	310	8,003	8,019	77,455	413,998
Всего:					48,238	30,579	264,559	1526,399
05 день пятница								50

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	727 (СР №181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916
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	Какао с молоком 1/180	707 (СР №382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
<i>Итого:</i>			365	415	11,580	15,371	50,231	385,581

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<i>Итого:</i>			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	Суп рисовый с куриными фрикадельками 1/180/20	1173 (СР №83)	150/20	180/20	1,394	3,851	12,412	89,882
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	720 (СР №312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882

5	Компот из ягод э/м 1/180	658 (СР № 342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974	50
6	Хлеб пшеничный 1/20		20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180					0
Итого:			600	680	16,970	20,320	81,286	575,903	50

Полдник

1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	115 (СР № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
3	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0
Итого:			300	330	8,835	6,301	56,197	316,836	0
Всего:					38,034	42,292	196,665	1 319,420	50

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	721 (СР № 175)	150	200	4,710	6,625	32,179	207,181	0
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0
3	Какао с молоком 1/180	707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0
Итого:			365	415	11,810	15,436	60,921	429,846	0

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116 (СР № 389)	100	150	0,000	0,000	19,500	78,002	0
Итого:			100	150	0,000	0,000	19,500	78,002	0

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/50	1752 (СР № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551	0
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454 (СР № 99)	150	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0
3	Каша гречневая с курицей 1/200	115 (СР № 291)	180	200	21,555	10,346	36,990	327,298	0
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	670 (СР № 359)	150	180	0,065	0,200	28,548	114,451	50
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180					0
Итого:			560	830	28,609	19,102	98,089	678,708	50

Полдник

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	755 (СР № 223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433	0
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
3	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0
Итого:			320	350	17,492	11,812	61,296	421,461	0
Всего:					57,911	46,350	239,806	1 608,018	50

07 день вторник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 173)	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0
2	Печенье весовое 1/40	-/-	40	40	1,680	2,240	26,120	131,360	0
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988 (СР № 377)	185	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0
Итого:			375	425	8,343	10,548	68,686	403,045	0

Завтрак 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/120	121 (СР № 5)	100	120	35,160	3,000	13,548	221,832	0
Итого:			100	120	35,160	3,000	13,548	221,832	0
Обед									

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (СР № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491	0
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439 (СР № 82)	150	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0
3	Тертая мясная в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	80	10,638	6,324	10,199	140,266	0
4	Макаронны отварные с маслом 1/130		120	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0
5	Компот из изюма 1/180	201 (СР № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935	50
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
8	Вола питьевая 1/180	-/-	180	180			10,400	48,200	0
Итого:			580	660	22,713	20,951	99,482	677,336	50
Полдник									

1	Омлет с кукурузой 1/100/20	17 (СР № 210)	120	120	8,530	10,322	3,419	140,694	0
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
3	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0
Итого:			290	320	9,838	10,550	27,356	243,723	0
Всего:					76,054	45,048	209,072	1 545,936	50
08 день среда									
Завтрак									

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	280 (СР № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0
Итого:			365	415	13,373	15,180	64,325	447,415	0
Завтрак 2									

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

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/50	182 (СР № 19)	40	50	0,327	4,068	1,669	44,597	0
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438 (СР № 96)	150	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР № 255)	100	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0
5	Компот из свежих плодов 1/180	690 (СР № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992	50
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
8	Вола питьевая 1/180	-/-	180	180			10,400	48,200	0
Итого:			600	680	25,501	24,773	76,144	629,542	50
Полдник									

1	Голубцы ленивый в соусе 1/100/40 (мясной)	561 (СР № 287)	140	140	11,991	9,955	16,640	204,115	0
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
3	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0

<i>Итого:</i>		310	340	13,299	10,772	40,577	307,144	0
<i>Всего:</i>				52,823		189,996	1,425,201	50
09 День четверг								

Завтрак									
1	Суп молочный с вермишелью 1/180	802 (СР № 120)	150	180	4,221	6,026	20,717	153,982	0
2	Праники весовые 1/50	-/-	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0
3	Чай заварной с молоком 1/180	665 (СР № 378)	150	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0
<i>Итого:</i>			350	410	8,829	7,578	70,769	386,596	0
Завтрак 2									
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116 (СР №389)	100	150	0,000	0,000	19,500	78,002	0
<i>Итого:</i>			100	150	0,000	0,000	19,500	78,002	0

Обед									
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/50	181 (СР № 23)	40	50	0,276	4,088	1,932	45,624	0
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	764 (СР № 102)	150	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0
3	Плов с курицей 1/200	443 (СР № 291)	180	200	17,608	9,278	41,476	319,838	0
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	448 (СР № 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988	50
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Вода питьевая 1/180	-/-		180					0
<i>Итого:</i>			560	830	26,996	19,802	93,615	660,660	0
Полдник									
1	Булочка сахарная 1/100	236 (СР № 424)	100	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0
2	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0
<i>Итого:</i>			250	280	8,003	8,019	77,455	413,998	0
<i>Всего:</i>					43,828	35,398	261,339	1,539,256	50
10 день пятница									

Завтрак									
1	Каша манная молочная с маслом 1/200	727 (СР № 181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916	0
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0
3	Какао с молоком 1/180	707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0
<i>Итого:</i>			365	415	11,580	15,371	50,231	385,581	0
Завтрак 2									
1	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0
<i>Итого:</i>			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0

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	0
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/180	758 (СР № 103)	150	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	766 (СР №234)	80	80	9,806	7,736	12,356	158,274	0
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0
5	Компот из ягод з/м 1/180	658 (СР № 342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974	50
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180					0

Итого:		580	840	20,112	20,377	83,823	598,662	50
Подлинк								
1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0
2	Хлеб пшеничный 1/20	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0
3	Чай заварной с сахаром 1/180	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0
Итого:		300	330	8,835	6,301	56,197	316,836	0
Всего:				41,177	42,296	199,201	1 342,179	50
Всего за 10 дней :				538,475	430,832	2211,341	14876,76	500
Среднее значение за период:				53,8475	43,0832	221,1341	1487,676	50

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта и до 01 июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ реп	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

Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

Приложение № 1

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рен	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	446 (СР № 67)	Салат Степной из отварных овощей
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	446 (СР № 67)	Салат Степной из отварных овощей
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