

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МБДОУ

детский сад №10 «Улыбка»

И.Ю. Кукиева



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Е.А. Филкова

Е.А. Филкова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №10 «УЛЫБКА»

ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

Технологические карты составлены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 27.10.2020 № 32, на основании:

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005;
- Сборника технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.;
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012;
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.

МЕНЮ ДЕНЬ 1

[illegible]

[illegible]

МЕНЮ ДЕНЬ 2

Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	236	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	Хлопья овсяные «Геркулес»	20	20	25	25	150	200	4,8	6,4	6,4	8,5	16,4	21,9	140,3	187
			Молоко	150	150	150	150										
			Масло сливочное	3	3	3	3										
			сахар	4	4	5	5										
			Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
1		Бутерброд с маслом	Масло сливочное	4	4	5	5										
			Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
943		Чай с сахаром	сахар	5	5	5	5										
ИТОГО				336	455	6,3	8,7	9,9	12,9	36,7	50,5	239,3	421,8				
Второй завтрак	532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сок яблочный	100	100	100	100	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед 1 блюдо	39	Суп фасолевый	фасоль	12,1	16,2	12	16	150	200	3,8	5,1	0,5	0,6	16,6	22,1	81,6	108,7
			картофель	50	30	67	40										
			Лук	7	10	6	8										
			Морковь	7	10	6	8										
			соль	1	1	1	1										
			укроп	1	0,5	1,5	1										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
Обед 2 блюдо	441	Картофельное пюре	Картофель	100	80	150	130	110	130	2,8	3,3	5,9	7,0	20,2	23,9	215,8	255
			Масло сливочное	5	6	5	6										
			Молоко	30	30	30	30										
			Соль	1	1	1	1										
152	Гуляш	Мясо/ кури		55/7	60/80	50/6	55/7	70	80	16,2	18,6	18,	20,7	5,0	5,8	216,5	247,4

			5		5	0							1					
		Лук репчатый	10	12	8	10												
		морковь	10	12	8	10												
		Масло сливочное	2	3	2	3												
		Томатное пюре	4	6	4	6												
		Мука пшеничная	1	2	1	2												
241	Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	21,4	23,8	81	90			
1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	7	9	7	9	30	40	1,8	2,5	5,7	11	14,6	102	136			
			30	40	30	40			25	30	30,2	74,2	90,2	696,9	837,1			
274	Котлета рыбная любительская	Рыба	100	120	65	83	80	100	17,9	22,4	2,5	4,8	6	109,3	136,6			
		Морковь	10	10	8	8												
		Яйцо	1/10	6	1/10	6												
		Масло сливочное	3	3	3	3												
		Хлеб пшеничный	4	4	6	6												
		Молоко	10	10	10	10												
		Томат	5	5	5	5												
		Лук	10	10	8	8												
69	Салат из свеклы с чесноком	Свекла	82,3	116,7	64,8	91,7	70	100	0,9	1,3	5,1	4,2	6	66,5	95			
		Чеснок	0,3	0,6	0,26	0,5												
		Соль	0,6	0,8	0,6	0,8												
		Масло растительное	3	5	3	5												
604	Печенье	Печенье	12	20	12	20	12	20	0,9	1,5	1,2	9,0	14,9	50	83,4			
233	Кисель	Кисель из концентрата	18	24	18	24	150	200	0	0	0	13,5	18	46,5	60			
									19,7	25,2	8,8	31,5	44,9	272,3	375			
									51,5	64,4	49	152,5	195,7	1254,5	1679,9			

МЕНЮ ДЕНЬ 3

[illegible]

435	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	118, 2	157, 6	94,5	126	90	120	3,1	3,2	6,5	6,7	6,7	7,0	114,9	119,7
		Масло сливочное	4	5	4	5										
		Морковь	4,5	6	3,6	4,8										
		Лук	6,4	8,5	5,4	7,2										
		петрушка	2,4	3,2	1,8	2,4										
		Томат-пюре	5	5	5	5										
241	Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	21,4	0	23,8	81	90
1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	11	7,6	14,6	102	136
									16,6	21,3	21, 2	49,4	26,1	59,1	473,6	579,9
117	Запеканка из творога с молоком сгущенным	творог	95	132	94	131	100/30	140	12,8	19,6	11, 5	31,1	16,7	43,1	343,3	475,3
		Сахар-песок	6	9	6	9		/40								
		Яйцо	1/13	1/10	3	4										
		Масло сливочное	3	4	3	4										
		Крупа манная	20	25	20	25										
		Молоко	20	30	20	30										
		сметана	10	10	10	10										
		Молоко сгущенное	30	40	30	40										
951	Кофе с молоком	молоко	75	100	75	100	150	200	2,3	3,0	2,4	13,4	3,1	17,9	81	109
		Кофейный напиток	1	2	1	2										
		сахар	5	7	5	7										
									15,1	22,6	13, 9	44,5	19,8	61	424,3	584,3
									41	56,3	44, 7	178,5	58,3	228,8	1405,5	1819,8

МЕНЮ ДЕНЬ 4

МЕНЮ ДЕНЬ 4																				
Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	96	Каша вязкая пшеничная молочная сливочное сахар Хлеб пшеничный Масло сливочное	30	35	30	35	150	200	6,2	8,3	8,2	10,9	15,1	20,2	291,9	389,1				
			150	150	150	150														
			3	4	3	4														
			4	5	4	5														
	1	Бутерброд с маслом	25	30	25	30	25/4	30/5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108				
			4	4	5	5														
			3	4	3	4	150	200	2,6	3,5	2,8	3,7	19,1	25,5	108,9	145,2				
			5	8	5	8														
	959	Какао с молоком	75	100	75	100														
			12	20	12	20	12	20	0,3	0,4	0,4	0,7	9,3	15,5	42,5	70,8				
			10,6	14,5	14,9	19,7	53,3	75,8	521,3	713,1										
			11	14,9	15,3	20,1	62,6	85,6	563,1	757,1										
	602	Вафля	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44				
			яблоко																	
			Плоды и ягоды свежие																	
			свекла	80	85	50	55	150	200	1,3	1,8	2,7	3,5	7,3	9,7	69,5	92,6			
Обед	145	Свекольник	Масло сливочное	3	4	3	4													
			картофель	100	150	80	130													
			Лук	8	10	6	8													
			Морковь	8	10	6	8													
			соль	1	1	1	1													
			Масло растительное	3	4	3	4													
			растительное																	
			Томатная паста	5	5	5	5													
			Зелень	3	3	3	3													
			сметана	5	5	5	5													
						яблоко	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44
						Плоды и ягоды свежие														
						свекла	80	85	50	55	150	200	1,3	1,8	2,7	3,5	7,3	9,7	69,5	92,6
						Масло сливочное	3	4	3	4										
			картофель	100	150	80	130													
			Лук	8	10	6	8													
			Морковь	8	10	6	8													
			соль	1	1	1	1													
			Масло растительное	3	4	3	4													
			растительное																	
			Томатная паста	5	5	5	5													
			Зелень	3	3	3	3													
			сметана	5	5	5	5													
			яблоко	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44			
			Плоды и ягоды свежие																	
			свекла	80	85	50	55	150	200	1,3	1,8	2,7	3,5	7,3	9,7	69,5	92,6			

[illegible]

10	Салат из горошка зеленого	Горошек консервированный	55	70	40	55	40	60	1,6	1,7	7,5	9,0	4,4	5,3	71,6	86
		Морковь	10	10		8	8									
		Лук	5	5		4	4									
		Масло растительное	3	4		3	4									
		Соль	1	1		1	1									
		Зелень чай	0,1	0,1		0,1	0,1									
943	Чай с сахаром	сахар	0,2	0,2	150	0,2	200		0	0	0	0	10,5	14,0	21,0	28
			5	5		5	5		16,8	19,8	33,3	39,8	16,9	21,7	317,4	382
									57,6	76,2	70,6	90,3	164,2	220,1	1516,9	1987,1

МЕНЮ ДЕНЬ 5

[illegible]

379	жаркое по-домашнему	Мясо/куры	50/75	55/80	45/60	50/65	150	170	15,2	17,2	15,6	11,7	13,3	247,5	280,6
		Картофель	100	150	80	130									
		Лук репчатый	10	10	8	8									
		Морковь	10	10	8	8									
		Масло сливочное	3	4	3	4									
		Масло растительное	3	4	3	4									
		Томат-пюре	5	5	5	5									
		Соль	1	1	1	1									
		Чеснок	0,1	0,1	0,1	0,1									
241	Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	15 7	20 7	37,5 9	50 9	150	200	0,4	0,5	0	21,4	23,8	81	90
1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	11	14,6	102	136
50	Икра кабачковая промышленного производства	Икра кабачковая	47	63	45	60	45	60	18,5 0,5	21,7 0,7	25 2,1	47,6 3,5	56,4 4,6	485,8 35,1	580,4 46,8
433	Макаронные изделия с маслом	Макаронные	30	40	30	40	100	110	5,5	7,4	6,7	27	35,9	198,4	264,5
		Масло сливочное	5	6	5	6									
		соль кефир	1 154,5	1 206	1 150	1 200									
529	кефир	кефир	12	20	12	20	150	200	4,5	6	0,1	5,7	7,6	45	60
602	Вафля	вафля	12	20	12	20	12	20	0,3	0,4	0,4	9,3	15,5	42,5	70,8
									10,8	14,5	9,3	45,5	63,6	321	442,1
									39,1	49,7	46,6	138,6	182,5	1210	1582,5

МЕНЮ ДЕНЬ 6

[illegible]

[illegible]

МЕНЮ ДЕНЬ 7

[illegible]

			Крупа рисовая	20	25	20	25													
			Соль	1	1	1	1													
			Яйцо	6	4	6	4													
			Томатная паста	5	5	5	5													
	3	салат из белокочанной капусты с морковью	Капуста белокочанная	60	70	40	50	50	60	0,6	0,7	5,1	6,1	5,3	6,4	70	84			
			Морковь	10	8	10	8													
			Лук	5	4	5	4													
			Масло растительное	3	4	3	4													
			Зелень	0,1	0,1	0,1	0,1													
			соль	1	1	1	1													
	241	Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	15 7	20 7	37,5 9	50 9	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90			
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136			
	354	Рыба, тушенная в томате с овощами	Рыба Морковь Лук репчатый Томат-пюре Масло растительное/масло оливочное	85 10 10 5 3	95 10 10 5 4	60 8 8 5 3	80 8 8 5 4	75	80	12,9 7,2	16 7,6	21, 3,9	25,5 4,1	61,8 3,2	75,7 3,4	477,6 76,2	582,1 81,2			
	441	Картофельное пюре	Молоко картофель Масло сливочное соль	30 100 5 1	30 150 6 1	30 80 5 1	30 130 6 1	110	130	2,8	3,3	5,9	7	20,2	23,9	215,8	255			
	943	Чай с сахаром	Чай сахар	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28			

МЕНЮ ДЕНЬ 8

[illegible]

417	Рагу из птицы	Курица потрошенная	69,4	92,6	61,7	82,3	150	200	8,9	11,9	10,8	14,4	14,1	18,8	196,3	261,7
		Масло растительное	3	4	3	4										
		Картофель	92	122,3	69	91,4										
		Морковь	18	24	15	19,4										
		Томатное пюре	5	5	5	5										
		Лук репчатый	10	10	8	8										
		Масло сливочное	3	4	3	4										
		Мука пшеничная	1	1	1	1										
		сухофрукты сахар	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
		Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
335	Вареники ленивые	Творог	70	75	70	75	150	170	22,3	25,2	17	19,3	22,5	25,5	333,5	378
		Мука пшеничная	40	50	40	50										
		Яйцо	6	6	6	6										
		Сахар	10	10	10	10										
		Масло сливочное	7	8	7	8										
		Сметана	10	10	10	10										
		молоко	75	100	75	100	150	200	2,6	3,5	2,8	3,7	19,1	25,5	108,9	145,2
		Какао порошок сахар	3	4	3	4										
			5	8	5	8										
959	Какао с молоком															
									24,9	28,7	19,8	23	41,6	51	442,4	523,2
									44,4	54,8	50,3	63,4	175	223	1311,7	1657,2

МЕНЮ ДЕНЬ 9

[illegible]

		Зелень сметана	2	1,5	2,5	2													
200	Капуста, тушеная с луком	Мясо/куры	50/7 5	55/8 0	45/6 5	50/70 110	150	170	9	10,2	7,5	8,5	7,4	8,3	255		289		
		Капуста	120	130	90	110													
		Масло растительное	5	6	5	6													
		Лук репчатый	10	10	8	8													
		Морковь	10	10	8	8													
		Картофель	80	90	60	70													
		Томат-пюре	5	5	5	5													
		Соль	1	1	1	1													
241	Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81		90		
		сахар	7	9	7	9													
1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102		136		
									13	15,6	15,9	19,7	48,3	58	508,9		609,5		
50	Икра кабачковая промышленного производства	Икра кабачковая	47	63	45	60	45	60	0,5	0,7	2,1	2,8	3,5	4,6	35,1		46,8		
209	Яйцо отварное	Яйцо отварное	1 шт	40	1 шт	40	1 шт	1 шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63		63		
		Масло сливочное	5	6	5	6													
		соль	1	1	1	1													
951	Кофе с молоком	молоко	75	100	75	100	150	200	2,3	3	2,4	3,1	13,4	17,9	81		109		
		Кофейный напиток	1	2	1	2													
		сахар	5	7	5	7													
									7,9	8,8	9,1	10,5	17,2	22,8	179,1		218,8		
									27,5	33,3	34,7	42,7	105,4	132,9	1000,6		1237,3		

МЕНЮ ДЕНЬ 10

Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	44	Суп молочный с макаронным и изделиями	Молоко	150	150	150	150	150	200	4,4	5,9	4,4	5,8	15	20	116,3	155
			Вермишель	15	20	15	20										
			Масло сливочное	0,8	1	0,8	1										
			Сахар	1,5	2	1,5	2										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
	943	Чай с сахаром	Масло сливочное	4	5	4	5										
			Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			сахар	5	5	5	5	12	20	0,9	1,5	1,2	2,0	9,0	14,9	50	83,4
			Печенье	12	20	12	20			6,8	9,7	9,1	12,2	44,3	63,5	265,3	374,4
	604																43
Второй завтрак	368	Фрукты и ягоды свежие	апельсин	135,8	142,9	95	100	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	
обед	41	Суп рыбный	Рыба	75	100	38	50	150	200	7,7	10,6	9,3	12,4	52	71,6	306,2	417,4
			Картофель	50	70	31	58										
			Морковь	5	7	4	6										
			Лук	5	7	4	6										
			Пшено	3	5	3	5										
			Укроп	1,5	2,5	1	2										
			Масло сливочное	1,5	2	1,5	2										
			Масло растительное														
			Петрушка	2	3	1,5	2										
			Соль	1	1	1	1										
387		Картофель	Мясо	95	152	70	112	150	200	17,5	23,3	20	27,6	14,2	18,9	313,1	417,5

	ая запеканка с мясом	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10	10	7						
		Картофель	210	220	155	165											
		Яйцо	1/10	4	1/10	4											
241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	21,4	23,8	81	90		
		сахар	7	9	7	9											
1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	11	14,6	102	136		
									29,7	39,1	26,9	53,5	66,5	575,2	748,9		
289, 314	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	Мука	40	50	40	50	120	130	7,6	8,2	10,3	41,9	55,8	293,9	391,7		
		сахар	10	10	10	10											
		яйцо	6	6	6	6											
		Масло сливочное	3	3	3	3											
		Масло растительное	3	3	3	3											
		молоко	30	30	30	30											
		Творог	30	30	30	30											
		дрожжи	0,05	0,05	0,05	0,05											
530	Кисломолоч ные напитки	кефир	154,5	206	150	200	150	200	4,5	6	0,1	5,7	7,6	45	60		
									12,1	14,2	10,4	47,6	63,4	338,9	451,7		
									49,5	63,9	46,6	153,1	201,5	1220,3	1618		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Кукиева Инна Юрьевна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023