



Согласованно:

Директор

Д.С. Воронина 2010-08-14

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ПЕРВОУРАЛЬСК ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обучающихся учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
Итого за Завтрак		410	14,9	15	60,04	455,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		670	29,79	19	108,65	721,1	
Полдник							
	Запеканка картофельная (лук, морковь)	100	2,72	4	16,64	125	995,02
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Полдник		305	5,4	5	51,87	253,5	
Итого за день		1 485	50,09	39	231,76	1498,9	

(лист 2)

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	17	4,89	228,9	891
	Печенье сахарное 50 гр	50	0,86	1	8,46	47,4	1 696
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		400	19,35	20	44,41	412,3	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Огурцы соленые	50	0,4		0,85	6,5	1 006
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Плов со свинойнй @	180	14,49	33	43,9	460,3	1 018
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		640	23,14	38	84,17	709,3	
Полдник							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,5	853
	Морс ягодный	180	0,22		24,93	102,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
		350	8	6	72,42	357,2	
Итого за Полдник		350	8	6	72,42	357,2	
Итого за день		1 490	50,89	64	210,8	1525,8	

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3	848
	Бутерброд с маслом и повидлом (1)	40	1,62	8	16,91	143,5	815,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	400	10,77	18	67,48	466,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,68	3	6,49	52,3	5,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	70	18,77	48	42,3	691,8	661,16
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	675	35,45	65	153,56	1349,5	
Полдник	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Итого за Полдник	260	12,01	11	52,16	365,5	
Итого за день		1 435	58,23	94	284,4	2250,9	

(лист 4)

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,73	6	27,06	190	1 111
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
Итого за Завтрак		410	15,01	15	55,42	449,7	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	70	12,13	4	2,52	92,6	1 296
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	990
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед		665	22,58	24	88,17	658,6
Полдник							
	Манник	75	4,79	6	45,23	251,8	1 182
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		255	10,01	12	53,69	359,8	
Итого за день		1 430	48	51	207,08	1515,1	

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		400	10,14	13	48,46	350,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,75	3	4,56	44,5	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	70	10,66	8	9,31	176,3	907,01
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед		665	21,97	23	84,93	680,8
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	6,68	6	24,31	171,4	334
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		300	8,82	7	55,37	285,7	
Итого за день		1 465	40,93	43	199,96	1385,7	

(лист 6)

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
		Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
		Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак			390	9,3	8	52,46	318,7	
Завтрак 2		Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2			100			11,2	69	
Обед		Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
		Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
		Котлета Деревенская	70	18,77	48	42,3	691,8	661,16
		Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
		Морс ягодный	180	0,22		24,93	102,9	1 242
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			660	32,98	62	140,52	1256,6	
Полдник		Печенье детское @	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
		Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник			230	8,97	11	36,79	311,5	
Итого за день			1 380	51,25	81	240,97	1955,8	

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	180	6,76	7	36,99	237	853
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	390	11,34	16	61,46	430,4	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,68	3	6,49	52,3	5,01
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 069
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2	932
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	655	24,99	16	65,59	522,1	
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,21	147,8	1 073
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Полдник	260	11,28	7	30,38	237,4	
Итого за день		1 405	48,01	39	167,23	1263,2	

(лист 8)

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	264,1	302
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Итого за Завтрак	390	13,2	12	64,22	432	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	70	15,18	5	2,66	113,9	1 105
	Рис отварной	130	3,32	5	34,69	197,3	991
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	655	26,77	17	94,84	634,9	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Полдник	350	4,88	4	47,73	220,8	
Итого за день		1 495	44,85	33	217,99	1356,7	

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,13	19	5,54	259,5	891
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	400	19,01	25	33,95	436,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	660	27,97	20	104,63	712,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	190	5,51	5	7,6	100,7	914
	Маффин ванильный	60	4,3	14	35,02	284,3	1 633,33
	Итого за Полдник	250	9,81	19	42,62	385	
Итого за день		1 410	57,19	64	191	1607,3	

(лист 10)

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 л 161,24 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,94	5	29,4	185,4	851
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	30	3,51	4	9,08	87,1	3,37
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	390	14,54	15	56,55	443,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Икра овощная свекольная	50	0,69	4	4,62	55,6	520
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Морс ягодный	180	0,22		24,93	102,9	1 242
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	650	24,08	34	104,7	769,8	
Полдник	Рагу из овощей	100	2,14	5	14,15	104,9	959
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Полдник	300	4,33	6	44,46	215,6	
Итого за день		1 440	42,95	55	216,91	1497,9	
Итого за период		14 435	492,39	563	2168,1	15857,3	
Среднее значение за период		1 443,5	49,2	56,3	216,8	1585,7	

Составил

Андреева Л.Н.

Утвердил

Соснина М.Р.

