

Фасон В.А.
2024г.

" 79 "

Фасон В.А.

2024г

Стеновские

Искренне

Mr. Tinsley T. B.

"29" 11 2024г

(осенне-зимний период)

При составлении меню использовался сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г.

Меню составил техник-технолог
Волошко Т.И.

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша из смеси круп гречневой/овсяной с изюмом	255	13,1	14,5	50,6	389	177
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	692	28	31	127	903	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/5	1,75	4,9	10,7	85	82
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	51	324	303
Печень по-строгановски	60/60	15,8	13,4	4,2	222	255*
или гуляш из мяса	60/60	18,5	14,9	4,7	227	260
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Итого обед:	945	33	36	127	993	
Итого за день:	1637	61	67	254	1896	

пищевые вещества по рецептуре 255*

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Макароны,запеченные с сыром	205	12,2	12,5	32	270	207
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	2
Итого завтрак:	560	20	28	83	645	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленная	100	1,9	8,8	7,6	119	
Суп с яйцом и зеленым горошком	250	8,3	6,5	19,3	169	215
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Биточки рыбные запеченные	100	12,6	4	8,5	121	255
Сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	1030	34	27	140	941	
Итого за день:	1590	54	55	223	1586	

пищевые вещества по рецептуре 215 с говядиной

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Рагу из овощей	205	3,6	22	17,2	284	143
Мясо отварное (говядина)	100	28	22,4	3,5	326	241
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	13,2	71	
Кондитерское изделие	20	0,36	0,12	12,5	67	
Итого завтрак:	572	35	45	62	810	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	1,3	4,1	7,1	71,2	55
Борщ с фасолью и сметаной	250/5	3,5	5,1	14,5	138	84
Каша рассыпчатая из круп	200	11,4	8,1	38	297	302
Котлета рубленая из птицы	100	8,6	16,5	8,7	218	294
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	1055	31	36	150	1101	
Итого за день:	1627	66	81	211	1911	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Рис отварной	200	4,8	7	48,8	278	304
Рыба припущенная	100/5	11	9,6	9,6	168	227
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	13,2	71	
Итого завтрак:	645	21	26	100	720	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,3	86	47
Суп гороховый	250	5,1	5,3	16,1	163	102
Жаркое по-домашнему	150/100	29,7	7,6	26,4	293	259
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	970	42	19	127	881	
Итого за день:	1615	64	45	226	1601	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	34,9	24,1	34,1	494	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	50	0,33	0,03	8,5	47	322
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	550	42	29	73	738	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	100	1,3	6,3	8,3	94	52
Щи из свежей капусты /сметана	250/5	1,6	4,9	10,7	85	88
Каша рассыпчатая с овощами(пшеничная,рисов	200	4,08	6,4	27,2	183	166
Рыба,запеченная с морковью	120	14,6	6	6,8	178	253
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Итого обед:	955	28	24	115	823	
Итого за день:	1505	70	54	188	1561	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп с сахаром и маслом	210	11,6	6,6	53	320	168
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	600	24	18	125	767	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	177	87
Бигос с мясом	250	15	16	27	197	77
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	2
Итого обед:	870	36	33	132	903	
Итого за день:	1470	61	51	258	1670	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленного произ-ва	100	1,9	8,8	16	152	
Омлет с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	218
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Кондитерское изделие	20	0,36	0,12	12,5	67	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	655	26	44	85	859	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп крестьянский с крупой/сметана	250/5	2,5	2,75	20,4	104	98
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	51	324	303
Тефтеля мясная	60/60	8,5	12,5	14,1	215	278/279
Кисель из сока фруктового	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Итого обед:	945	27	33	153	1031	
Итого за день:	1600	53	77	238	1890	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой	250	7,5	7	22,8	184	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Булочка ванильная,домашняя,дорожная	100	7,2	12,5	53,8	358	424/473/425
Итого завтрак:	580	23	25	115	736	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	250/5	3,4	11,2	13,7	206	83
Макароны отварные	200	1,8	7,3	25,8	170	309
Птица тушеная в соусе	60/60	13,5	12,9	9,5	182	290
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	1045	27	41	136	1031	
Итого за день:	1625	50	66	251	1767	

День - 9
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Рагу из птицы с картофелем	240	17	16	20,8	297	289
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	717	24	33	91	761	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,3	60	45
Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,75	17	104	101
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Рыба, тушеная с овощами	60/60	5,8	6,8	6	153	229
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Итого обед:	950	20	20	111	754	
Итого за день:	1667	44	53	202	1515	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	200	28,1	25,2	32,8	458	219
Повидло или соус или молоко сгущенное	50	0,33	0,03	8,5	47	322
Молоко кипяченое	200	6	5,44	10	133	385
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	550	35	31	74	733	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошком	100	1,5	4	7,3	73	53
Рассольник ленинградский/сметана	250/5	2,2	7,8	26,2	225	96
Плов из птицы	150/100	21,2	13	44,7	381	291
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	975	36	31	137	1024	
Итого за день:	1525	72	62	211	1757	
Среднее за 10 дней:	15861	594	608	2262	17154	
	1586	59	60	226	1715	

Кондитерские изделия:зефир,пастила,мармелад,печенье,вафли,пряники,кексы.

Фрукты свежие:яблоки,груши,бананы,слива,персики,абрикосы.

Напиток кисломолочный:кефир, ряженка,простокваша.

В ежедневном(фактическом) меню указывается из какой конкретно крупы приготавливается гарнир например: каша вязкая -перловая, а также наименование сока-фруктовый персиковый, наименование фруктов-яблоки; наименование овощей-огурец свежий.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.