


СОГЛАСОВАНО



« ____ » _____

Утверждаю:



Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

_____ 2023 года

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов (всесезонное, 4-разовое питание)

(завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания населения
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2023 год Неделя: 1



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	4,48	5	30,5	182,4	1 507
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		425	11,98	10	55,12	359,1	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,71	3	4,18	46,9	1 520
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,24	88,8	1 524
	Суфле из рыбы	80	12,81	6	3,29	122	1 541
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Кисель из кураги	200	0,89		28,58	118,4	1 558
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		735	22,9	18	88,26	621,3	
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Рагу из овощей	150	2,41	11,54	13,59	166,06	959,03
	Чай без сахара	180					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		715	25,54	31,54	84,37	716,06	
Итого за день		2 055	65,64	64,54	234,95	1 791,86	

Неделя: 1

Рацион. Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2023 год

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509	
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,12	4	21,96	130,7	1 510	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585	
	Итого за Завтрак	450	12,3	10	52,02	363,1		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578	
Итого за Завтрак 2		180	0,54	0	29,34	126		
Обед	Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,6		1,9	13	1 521	
	Суп-пюре из птицы	200	7,7	10	10	159	1 525	
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	4	23,06	143,4	1 546,02	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,74	94	1 547	
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580	
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581	
	Итого за Обед	720	28,13	21	82,6	648,4		
	Полдник	Котлета рыбная любительская	80	10,49	4	8,69	112	1 548
		Пюре картофельное/Пюре из моркови (1-й вариант)	150/50	3,71	6,67	23,98	169,2	1 542/1 596
Кефир, снежок, йогурт		180	5,22	5	7,2	95,4	1 577	
Хлеб пшеничный (I вариант)		25	1,9		12,3	58,8	1 580	
Зефир		30	0,24		23,94	97,8	1 587	
Итого за Полдник	515	21,56	15,67	76,11	533,2			
Итого за день	1 865	62,53	46,67	240,07	1 670,70			

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Дни: среда		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,89	4	16,01	123,4	1 573	
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585	
	Печенье сахарное	30	2,25	3	22,32	122,1	1 579	
	Итого за Завтрак	410	13,07	12	69,1	430		
Завтрак 2								
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577	
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4		
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522	
	Рассольник домашний	200	2	5	11,68	104	1 528	
	Биточки паровые	70	9,56	16	6,44	212,2	1 552	
	Калуста тушеная	150	2,76	4,6	10,75	106	1 562	
	Компот из свежих плодов	200	0,2		17,2	70	1 553	
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580	
	Хлеб рженой (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581	
Итого за Обед		725	19,03	28,6	71,82	647,5		
Полдник								
	Голубцы ленивые	190	14,12	9	20,26	219	1 572	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4	33,65	202,9	1 556	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578	
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580	
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570	
Итого за Полдник		585	31,89	17	125,3	790,3		
Итого за день		1 900	69,21	62,60	273,42	1 963,20		

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,1	4	20,92	130,7	1 517
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		415	5,24	11	33,71	249,7	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,48	5	9,07	102	1 576
Итого за Завтрак 2		180	5,48	5	9,07	102	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,6		1,9	13	1 521
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4	13,06	107,8	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Тфтели рыбные тушеные	100	8,44	3	8,8	93,6	1 555
	Рагу из овощей	130	2,09	10	11,78	143,9	959,03
	Кисель из вишни	200	0,14		27,48	110,8	1 557
	Хлеб пшеничный (1 вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (1 вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		750	21,11	17	94,62	625,6	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 586
	Чай без сахара	180					10,18
	Яблоко свежее (1 вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	70	4,85	4	27,3	172,7	1 595
Итого за Полдник		610	32,62	26	74,22	672,1	
Итого за день		1 955	64,45	59,00	211,62	1 649,40	

Группы лиц	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	200	3,7	5	18,57	137,6	1 519
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	2	18,6	100,8	1 594
Итого за Завтрак		420	12,95	12	59,05	395,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	130	0,78		7,02	37,3	1 584
	Итого за Завтрак 2	130	0,78	0	7,02	37,3	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	2	3,85	39,2	1 523
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4	6,79	67,8	1 527
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	7	19,95	240,9	1 560
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113	1 549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Итого за Обед	705	31,29	13	79,89	568,8	
Полдник	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Капуста тушеная	150	2,77	5	10,79	97,8	1 562
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Ватрушки (с творогом)	60	7,9	5	25,01	173,1	1 564
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник	485	31,88	20	57,23	532,7		
Итого за день	1 740	76,90	45,00	203,19	1 534,30		

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2023 год

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,12	4	21,96	130,7	1 510
	Кофейный напиток с молоком стуженным	180	2,58	2	18,6	100,8	1 594
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		450	12,03	12	56,26	372,9	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,71	3	4,18	46,9	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,2	4	13,28	103,8	1 532
	Котлета рыбная любительская	80	10,49	4	8,69	112	1 548
	Соус сметанный	30	0,42	1	1,76	22,2	1 538,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	4	23,06	143,4	1 546,02
	Кисель из вишни	200	0,14		27,48	110,8	1 557
	Хлеб пшеничный (1 вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (1 вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		750	24,93	16	102,44	658,8	
Полдник							
	Биточки паровые	50	6,83	12	4,6	151,6	1 552
	Соус сметанный	30	0,42	1	1,76	22,2	1 538,01
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб ржаной (1 вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Яблоко свежее (1 вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		575	13,68	19	80,57	559,1	
Итого за день		1 955	55,86	52,00	246,47	1 686,20	

Неделя: 2

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2023 год

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810	
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,1	4	20,92	130,7	1 517	
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508	
Итого за Завтрак		420	13,45	13	58,15	393,7		
Завтрак 2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578	
Итого за Завтрак 2		180	0,54	0	29,34	126		
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4	6,79	67,8	1 527	
	Котлеты рубленые	70	6,86	21	9,59	256,1	1 566	
	Рагу из овощей	150	2,4	11,5	13,55	165,49	959,03	
	Компот из свежих плодов	180	0,18		15,48	63	1 553	
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580	
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581	
	Итого за Обед		705	15,34	39,5	71,16	707,69	
	Полдник	Котлеты капустные	150	6,5	8,75	24,61	205,13	1 550
		Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Хлеб пшеничный (I вариант)		25	1,9		12,3	58,8	1 580	
Хлеб ржаной (I вариант)		35	2,31		11,69	60,9	1 581	
Фрукты свежие		180	1,62	1	22,68	103,7	1 583	
Итого за Полдник		570	17,55	14,75	78,48	523,93		
Итого за день		1 875	46,88	67,25	237,13	1 751,32		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зефир						
	Омлет натуральный с маслом	30	0,24		23,94	97,8	1 587
	Чай без сахара	200	17,69	32	3,55	369,4	1 514
	Батон	180					
Итого за Завтрак		30	2,25	1	15,42	78,6	10,18
Завтрак 2		440	20,18	33	42,91	545,8	
Итого за Завтрак 2		180	5,48	5	9,07	102	1 576
Обед	Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,6		1,9	13	1 521
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	3	12,53	95,2	1 529
	Плов из птицы	200	21,2	7	33,99	286,7	1 571
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113	1 549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Итого за Обед	705	30,91	10	97,72	615,8	
Полдник	Жаркое домашнему	200	24,96	6,65	19,91	240,33	1 560
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Итого за Полдник	505	38,86	17,65	73,84	620,03	
Итого за день	1 830	95,43	65,65	223,54	1 883,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	4,48	5	30,5	182,4	1 507
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
	Итого за Завтрак	415	9,47	12	57,65	392,4	
Завтрак 2	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Итого за Завтрак 2	180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	2	3,85	39,2	1 523
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,24	88,8	1 524
	Суфле из рыбы	80	12,81	6	3,29	122	1 541
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Итого за Обед	715	22,44	17	88,69	621,2	
Полдник	Голубцы ленивые	190	14,12	9	20,26	219	1 572
	Рис припущенный	150	3,35	4,5	35,01	220,5	512
	Чай без сахара	180					10,18
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
Итого за Полдник	605	27,22	17,5	97,32	681,9		
Итого за день	1 915	64,35	51,50	250,86	1 790,90		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810	
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,89	4	16,01	123,4	1 573	
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508	
Итого за Завтрак		390	15,24	13	53,24	386,4		
Завтрак 2	Кефир, снежок, йогурт							
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	1 577	
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4		
Обед	Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,6		1,9	13	1 521	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4	13,06	107,8	1 526	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551	
	Суфле из печени	80	16,1	6	2,2	123	1 561	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4	33,65	202,9	1 556	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,74	94	1 547	
	Хлеб пшеничный (1 вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580	
	Хлеб ржаной (1 вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581	
	Итого за Обед		725	34,32	14	100,69	685,4	
	Полдник	Запеканка из творога	190	33,33	23	32,59	469,3	1 559
Повидло		30	0,03		4,92	20,3	1 586	
Молоко кипяченое		180	5,48	5	9,07	102	1 576	
Печенье сахарное		30	2,25	3	22,32	122,1	1 579	
Итого за Полдник		430	41,09	31	68,9	713,7		
Итого за день		1 725	95,87	63,00	230,03	1 880,90		
Итого за период		18 815	697,12	577,21	2 351,28	17 602,41		
Среднее значение за период		1 882	69,71	57,72	235,13	1 760,24		

