

Перспективное десятидневное меню 1

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. (ЗАО «Уральский региональный центр питания»

6-е издание, переработанное и дополненное. Пермь, 2012год)

	Прием пищи	Наименование блюда	Наименование сырья	Выход блюда от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Вит.С	№ рецептуры
1 день	завтрак	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия – 55 Масло сливочное - 5	200	7,2	8,8	45,05	293,76	-	432
		Бутерброд с маслом (1 вариант)	Хлеб пшеничный – 30 Масло сливочное - 7	37	2,31	6,01	14,81	122,86	-	427
		Чай с сахаром	Сухая заварка -0,5 Сахар - 13	200	-	-	15,04	60,12		505
	итого			437	9,51	14,81	74,9	476,74		
	2 завтрак	Фрукты свежие -яблоко		75	-	0,4	-	11,2	39,4	126
	обед	Салат из свеклы с чесноком	Свекла -70 Масло растительное – 5 Чеснок - 2	60	0,81	6,0	4,31	75,71	4,35	69
		Рассольник ленинградский	Картофель 100 Морковь – 10 Лук – 5 Перловая крупа – 5 Масло растительное – 2 Масло сливочное – 3 Соленые огурцы -13	250	2,08	5,37	12,77	122,34	26,81	148
		Рыба тушеная в томате с овощами	Рыба – 75 Морковь – 20 Лук – 10 Томатное пюре -5 Масло растительное - 5	90	8,55	4,61	3,82	91,35	1,85	354
		Картофельное пюре	Картофель – 150 Масло сливочное – 5 Молоко -25	130	2,66	5,51	12,26	125,91	4,42	441
		Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов – 15 Сахар - 13	200	0,56		27,4	111,84	0,15	522
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	-	122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	123
	итого			770	17,51	21,89	77,08	608,95	34,51	

	полдник	Кефир		200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	530
		Пряник		60	3,54	2,82	45,0	219,6		603
	итого			260	9,14	7,2	53,18	314,12	1,4	
Итого за день					36,16	43,9	205,16	1399,81	35,91	77%
День 2	завтрак	Каша из «Геркулеса» вязкая	Крупа «Геркулес»-30 Масло-3 Молоко -110	200	8,56	13,72	31,57	286,19	0,62	262
		Бутерброд с Сыром	Хлеб пшеничный – 30 Сыр - 10	40	4,84	2,85	14,76	104,8		104
		Какао с молоком (1 вариант)	Какао порошок –3 Молоко –100 Сахар-13	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
	итого			440	16,01	17,02	72,28	509,28	1,27	
	2 завтрак	Фрукты свежие - банан		75	0,4		11,2	-		126
	обед	Салат из соленых огурцов с луком	Огурцы соленые-60 Лук-5 Масло растительное-5	50	0,42	2,55	1,29	31,25	2,06	57
		Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	Картофель-100 Горох- Лук -10 Морковь -10 Масло растительное -3 Масло сливочное -3 Мясо -15	250	2,29	4,46	9,92	100,51	12,26	158
		Гренки пшеничные	Хлеб пшеничный-20	15	1,33	0,12	1,16	9,84	-	
		Рагу из овощей с	Картофель-100 Капуста-60 Морковь-40 Лук-20 Зеленый горошек-20 Сметана-7 Курица -40	200	3,43	14,5	16,85	215,7	13,6	210
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	Концентрат киселя-24 Сахар-10	200	1,3	-	29,02	121,5		517
	итого			735	10,09	21,87	64,92	513,6	27,92	
	полдник	Ряженка		200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	530
		Печенье		60	4,5	5,88	44,64	250,2	-	604
	итого			260	10,1	10,26	52,82	344,72	1,4	

Итого за день					36,2	49,15	190,02	1367,6	30,59	75,9%
3 день	завтрак	Каша пшенная вязкая	Крупа пшенная-30 Молоко-100 Сахар-3 Масло сливочное-3	200	8,72	12,5	37,17	298,94	1,35	273
		Бутерброд с маслом (1 вариант)	Хлеб пшеничный-30 Масло сливочное-7	37	2,31	6,04	14,81	122,86		107
		Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	Кофейный напиток-2 Молоко-100 Сахар-13	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	514
	итого			437	13,82	18,58	71,78	512,36	2,35	
	2 завтрак	Фрукты свежие - груша		75	0,4		11,2			126
	обед	Овощи натуральные соленые(помидоры)		40	0,44	0,04	0,96	6,4	4	121
		Суп – лапша домашняя с мясом	Картофель-80 Мука-15 Яйцо-4 Лук-8 Масло растительное-4 Мясо -15	250	2,79	5,83	13,93	119,15	0,5	171
		Плов из отварной птицы	Кура-120 Крупа рисовая-40 Лук-20 Морковь-15 Масло растительное-8	200	12,53	12,49	34,69	296,8	0,38	416
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	123
		Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	Яблоки свежие-15 Сахар-13	200	0,33	0,2	21,87	90,58	2,8	526
	итого			730	18,93	18,96	87,97	594,73	7,68	
	полдник	Йогурт		200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2	305
		Батон нарезной		60	4,5	1,74	30,84	156,85		505
	итого			260	14,5	8,14	47,84	330,85	1,15	
Итого за день					47,25	45,68	207,59	1437,94	11,18	79%
4 день	завтрак	Запеканка из творога	Творог –150 Крупа манная –10 Яйцо-5 Сахар-11 Масло сливочное-6	160	28,22	19,54	25,17	394,54	0,62	323

		Бутерброд с джемом или повидлом (2 вариант)	Хлеб пшеничный -20 Повидло -20	40	1,23	0,12	20,42	87,47	0,1	110
		Чай с сахаром	Сухая заварка -0,5 Сахар - 13	200			15,04	60,12		505
	итого			400	29,45	19,66	60,63	542,13	0,72	
	2 завтрак	Плоды свежие - яблоко		75	0,4		11,2			126
	обед	Салат из свежих огурцов	Огурцы свежие- Лук – Масло растительное	50	0,35	5,05	1,13	51,31	2,73	16
		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	Капуста -40 Картофель -100 Морковь -10 Лук -10 Масло растительное-3 Масло сливочное-3 Сметана -7 Мясо -15	250	1,45	4,96	5,49	77,7	12,24	153
		Рыба запеченная в омлете	Рыба -120 Мука - 15 Молоко -10 Яйцо -26 Масло растительное-7	90	15,18	9,02	2,05	150,18	0,06	348
		Картофельное пюре	Картофель – 150 Масло сливочное – 5 Молоко -25	100	2,04	4,23	9,38	96,85	3,4	441
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
		Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов – 15 Сахар - 13	200	0,56		27,4	111,84	0,15	522
	итого			740	22,42	23,66	61,97	569,68	16,82	
	полдник	Шанежка наливная	Мука -50 Молоко -30 Яйцо -1 Сахар -2 Масло сливочное -3 Масло растительное -2 Сметана -13	70	5,47	4,83	35,33	206,72	0,07	564
		Ряженка		200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	529

	итого			270	11,06	11,21	45,41	301,24	1,47	
Итого за день					62,93	54,53	141,37	1413,05	19,01	78%
5 день	завтрак	Каша ячневая вязкая	Крупа ячневая -30 Молоко -100 Сахар -3 Масло сливочное -3	200	5,2	10,4	38,2	271,2	0,43	270
		Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный – 30 Сыр - 10	40	4,84	2,85	14,76	104,8		104
		Какао с молоком (1 вариант)	Какао порошок –3 Молоко –100 Сахар-13	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
	итого			440	12,65	13,7	78,91	494,29	1,08	
	2 завтрак	Фрукты свежие - банан		75	0,4		11,2			126
	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Капуста белокочанная- 40 Морковь- 10 Масло растительное-4	40	0,65	4,04	3,84	54,74	10,72	3
		Суп картофельный с клецками с мясом	Картофель -100 Лук -10 Морковь -10 Масло растительное -3 Масло сливочное-3 Мука -15 Яйцо -5 Кура -15	250	1,21	2,72	6,67	65,37	7,85	160
		Печень говяжья по-строгановски	Печень -100 Масло растительное -7 Сметана -5 Мука -2	90	11,97	10,94	4,42	164,11	11,44	408
		Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия -40 Масло сливочное -5	100	3,68	4,15	22,56	146,94		432
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	Концентрат киселя-24 Сахар-10	200	1,36		29,02	121,5		517
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,0		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
	итого			720	21,71	22,25	94,23	634,38	30,01	
	полдник	Баранка		70	5,25	2,03	35,98	183,4		125
		Кефир		200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	531
	итого			270	10,85	6,41	44,16	277,92	1,4	
Итого за день					45,21	42,36	217,3	1406,59	32,49	78%

6 день	завтрак	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая -35 Молоко -100 Масло сливочное -3 Сахар -2	200	9,15	12,65	32,89	285,31		263
		Бутерброд с маслом (1 вариант)	Хлеб пшеничный – 30 Масло сливочное - 7	37	2,31	6,01	14,84	122,86		107
		Чай с лимоном	Сухая заварка -0,5 Сахар -13 Лимон -5	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,08	506
	итого			437	11,52	18,67	62,98	470,67	2,08	
	2 завтрак	Фрукты свежие - груша		75	0,04		11,2			126
	обед	Салат из свежих помидоров	Помидоры свежие -65 Масло растительное -3	60	0,6	6,12	2,07	7,04	12,28	21
		Борщ с капустой и картофелем ,с мясом	Картофель -100 Капуста -40 Свекла -40 Морковь -10 Лук -10 Мясо -15 Сметана -5 Масло растительное -3 Масло сливочное -3	250	1,77	45,13	11,24	101,56	13,33	142
		Жаркое по домашнему	Картофель -200 Мясо -60 Лук -15 Морковь -10 Масло сливочное -4 Масло растительное -4	200	22,25	22,82	17,17	330,05	8,21	379
		Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	Курага -15 Сахар-13	200	0,33	0,2	21,87	90,58	2,8	526
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
	итого			750	27,79	34,67	68,87	611,03	36,62	
	полдник	Ряженка		200	5,6	4,3	8,1	94,5	0,56	530
		Пряник		70	4,13	3,29	52,5	256,2		603
	итого			270	9,73	7,59	60,6	350,7	0,56	
За день					49,04	60,93	192,45	1432,4	39,26	79,5%
7 день	завтрак	Каша манная вязкая	Крупа манная -25 Молоко -100 Масло сливочное -3	200	7,73	11,44	35,6	349,04	1,43	265

			Сахар -3							
		Чай с сахаром	Сухая заварка -0,5 Сахар - 13	200			15,04	60,12		505
		Бутерброд с сыром (1 вариант)	Хлеб пшеничный – 30 Сыр - 10	40	4,84	2,85	14,76	104,8	0,07	104
	итого			440	12,57	14,29	65,4	513,96	1,5	
	2 завтрак	Фрукты свежие - яблоко		75	0,4		11,2			126
	обед	Салат из моркови	Морковь -55 Масло растительное -3 Сахар -3	50	0,57	5,5	4,53	66,33	1,54	6
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель -110 Мясо -20 Морковь -10 Лук -10 Масло сливочное -3 Масло растительное-3	250	2,26	2,91	12,34	103,21	15,5	163
		Картофельное пюре	Картофель – 110 Масло сливочное – 3 Молоко -16	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
		Рыба припущенная в молоке	Рыба -115 Молоко -30 Лук -20 Масло растительное -6	90	12,07	6,39	2,79	117,06	1,05	347
		Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов – 15 Сахар - 13	200	0,56		27,4	111,84	0,15	522
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
	итого			740	20,35	19,44	72,97	577,1	21,64	
	полдник	Ватрушка с творожным фаршем	Мука -50 Молоко -30 Яйцо -2 Сахар -2 Масло сливочное -3 Масло растительное -2 Творог -20 Сахар -2 Яйцо -2	70	4,35	2,33	27,34	147,59		555
		Йогурт		200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2	531
	итого			270	14,35	8,73	44,34	321,59	1,2	

За день					40,5	36,84	195,57	1378,03	23,79	78%
8 день	завтрак	Каша пшеничная вязкая	Крупа пшеничная -30 Молоко -100 Масло сливочное -3 Сахар -3	200	8,53	11,5	38,23	293,57	1,37	271
		Бутерброд с маслом (1 вариант)	Хлеб пшеничный – 30 Масло сливочное - 7	37	2,31	6,01	14,81	122,86		106
		Кофейный напиток на молоке (1 вариант)	Кофейный напиток-2 Молоко-100 Сахар-13	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	514
	итого			437	13,63	17,55	72,84	506,99	2,37	
	2 завтрак	Фрукты свежие - банан		75	0,4		11,2			126
	обед	Икра свекольная	Свекла -50 Лук -10 Масло растительное -4	50	0,7	3,76	3,15	59,47	3,15	133
		Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	Картофель -100 Макаронные изделия -5 Морковь -10 Лук -10 Масло сливочное -3 Масло растительное -3 Мясо -15	250	2,69	2,88	16,72	103,65	12	173
		Курица в соусе с томатом	Курица -150 Морковь -8 Лук -8 Масло сливочное -5 Сметана -4	90	7,78	6,05	3,06	77,39	0,92	415
		Рис отварной	Крупа рисовая -40 Масло сливочное -5	100	2,48	4,06	25,07	150,04		424
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	Концентрат киселя-24 Сахар-10	200	1,36		29,02	121,52		517
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
	итого			730	17,85	17,15	96,69	593,87	16,07	
	полдник	Кефир		200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	530
		Вафли		65	1,82	2,14	50,24	230,1		602
	итого			265	7,42	6,52	58,42	324,62	1,4	
За день					38,9	41,22	227,95	1425,48	19,84	79,0%

9 день	завтрак	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	Крупа пшеничная -30 Молоко -110 Масло сливочное -3 Сахар -3 Изюм -3	180	8,26	24,96	1,08	371,39	1,55	276
		Бутерброд с сыром (1 вариант)	Хлеб пшеничный – 30 Сыр - 10	40	4,84	2,85	14,76	104,8	0,07	104
		Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,08	506
	итого			420	13,16	27,82	31,09	538,69	3,7	
	2 завтрак	Фрукты свежие - груша		75	0,4		11,2			126
	обед	Салат из свежих огурцов	Огурцы свежие -65 Лук -5 Масло растительное -6	60	0,43	6,6	1,36	61,58	2,73	16
		Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	Капуста -40 Картофель -100 Морковь -10 Лук -10 Масло растительное-3 Масло сливочное-3 Сметана -7 Бульон мясной	250	1,58	4,39	6,48	83,99	16,77	156
		Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия -50 Масло сливочное -5	100	3,68	4,15	22,56	146,98		432
		Сосиски отварные	Сосиски	50	5,5	11,95		129,55		405
		Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	Курага -15 Сахар-13	200	0,33	0,2	21,87	90,58	2,8	526
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
	итого			700	14,32	27,69	68,79	594,52	22,3	
	полдник	Ряженка		200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	530
		Батон		70	5,25	2,03	35,98	183,4		125
	итого			270	10,85	6,41	44,16	277,92	1,4	
За день					38,33	61,92	144,04	1411,13	27,4	78%
10 день	завтрак	Пудинг из творога с рисом	Творог – 120 Яйцо -12 Крупа рисовая -24 Сахар -12 Масло сливочное -4	160	23,86	16,81	16,9	382,12	0,3	328
		Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный – 20	40	2,31	0,27	17,56	82,38	0,41	110

		или повидлом (2 вариант)	Повидло -20							
		Чай с молоком	Сухая заварка -0,5 Сахар – 13 Молоко -50	200	1,45	1,25	17,44	87,12		507
	итого			400	27,62	18,33	51,9	551,62	0,71	
	2 завтрак	Фрукты свежие - яблоко		75	0,4		11,2			126
	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Капуста белокочанная- 60 Морковь- 10 Масло растительное-6	60	0,98	6,6	5,77	82,12	16,08	3
		Суп крестьянский с крупой и мясом	Картофель -100 Капуста -40 Крупа пшеничная -5мясо -15 Морковь -10 Лук -10 Масло сливочное -3 Масло растительное -3 Мясо -15	250	2,04	5,25	11,36	106,58	11,1	169
		Рыба запеченная с картофелем по русски	Рыба -80 Картофель -130 Масло сливочное -5	180	12,38	6,79	19,24	187,87	9,61	351
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		122
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8		123
		Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов – 15 Сахар - 13	200	0,56		27,4	111,84	0,15	126
	итого			730	18,8	19,04	80,29	570,21	36,94	
	полдник	Йогурт		200	10	6,4	17,0	174,0	1,2	531
		Баранка		50	3,75	1,45	25,7	131,0		125
	итого			250	13,75	7,85	42,7	305,0	1,2	
За день					60,17	45,22	174,89	1426,83	38,85	79%
1 день						36,16	43,9	205,16	1399,81	35,91 77%
2 день						36,2	49,15	190,02	1367,6	30,59 75,9%
3 день						47,25	45,68	207,59	1437,94	11,18 79%
4 день						62,93	54,53	141,37	1438,65	18,01 80%
5 день						45,21	42,36	217,3	1406,59	32,49 78%
6 день						49,04	60,93	192,45	1432,4	39,26 79,5%
7 день						40,5	36,84	195,57	1378,03	23,79 78%
8 день						38,9	41,22	227,95	1425,48	19,84 79%

9 день					38,33	61,92	144,04	1411,13	27,4	78%
10 день					60,17	45,22	174,89	1426,83	38,85	77%
За 10 дней					454,69	481,75	1896,34	14124,46	277,32	
За день (среднее)					45,46	48,17	189,63	1412,44	27,73	78%