



Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УЖМО г.Усть - Кута и Усть - Кутского района.

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в ккал.	
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет
1 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный		340	105	105	10,1	10,1	14,1	14,1	2,6	2,6	175,7
Чай полусладкий		685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	6,3	25,2
Бутерброд с сыром		3	10/6	35/12	2,2	5,5	2,3	3,9	5,3	18,6	45,8
Мандарины		пром.выпуск	95	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,1	7,5	36,10
		итого	396	432	13,3	16,6	16,6	18,2	21,3	35,0	282,8
2-ой ЗАВТРАК											
Сок абрикосовый		пром.выпуск	155	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	19,6	69,8
		итого			0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	19,6	69,8
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты		43	30	50	0,3	0,6	1,5	2,5	3,0	5,0	10,5
Суп картофельный с бобовыми и гречками		139	140/10	190/10	1,4	2,2	2,9	3,4	11,6	15,5	80,0
Тефтели рыбные с соусом		394/602	50/25	70/30	7,5	11,1	9,1	12,6	6,9	9,1	134,7
Макаронные изделия отварные		516	110	130	2,0	2,9	2,8	3,3	26,4	31,2	150,0
Компот из груш		631	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	10,5	12,6	45,6
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0
Хлеб ржаной		пром.выпуск	22	30	1,4	2,0	0,2	0,3	10,3	14,1	45,1
			547	700	13,5	19,8	16,7	22,4	74,0	92,8	489,9
ПОЛДНИК											
Сладкий пирог		741	60	80	3,2	4,3	1,7	2,3	26,2	36,9	184,60
Чай зеленый полусладкий		689	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	13,5	13,5	23,4
		итого	240	260	3,4	4,5	1,7	2,3	39,7	50,4	208,0
Всего					30,2	40,9	35,0	42,9	150,2	197,8	1050,5
										1349,7	

[illegible]

3 день													
А.К													
1. Молочный с вермишелью	160	150	180	3,8	4,5	5,0	6,0	14,6	17,5	115,0	138,0		
Кофейный напиток на молоке	689	170	200	2,6	2,8	1,4	1,6	17,0	21,0	77,0	90,5		
Бутерброд с маслом, сыром	8	20/6/5	30/8/8	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	89,3	132,5		
Итого	8	20/6/5	30/8/8	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	89,3	132,5		
2-ой ЗАВТРАК	итого	351	426	9,2	11,0	13,4	16,8	44,9	55,5	281,3	361,0		
Бифидок	пром. выпуск	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7		
Итого	итого	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7		
ОБЕД													
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,1	1,9	7,2	12,0		
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	124	132/10/8	160/10/10	1,3	2,0	3,1	3,7	5,7	7,6	67,0	74,4		
Плов из птицы	492	50/110	70/130	7,5	9,3	17,0	24,3	28,5	35,7	269,0	388,3		
Компот из сухофруктов	638	160	180	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	25,2	82,8	93,2		
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0		
Хлеб ржаной	пром. выпуск	18	20	1,2	1,4	0,2	0,2	8,5	9,4	36,9	41,0		
Итого	итого	528	640	11,2	14,1	20,5	28,4	71,5	85,1	486,9	632,9		
ПОЛДНИК													
Царская ватрушка со сметаной	акт контр. прораб.	80/10	100/15	10,6	13,5	9,7	10,5	10,7	15,4	170,2	216,9		
Чай с лимоном	685	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0		
Итого	итого	240	315	10,8	13,7	9,7	10,5	21,2	29,4	212,2	272,9		
Всего				35,4	43,9	47,1	59,9	143,2	176,8	1051,8	1353,5		

"АК"													
Молочная "Дружба"	275,Сб-к 2012г.	150	180	3,9	4,7	5,3	6,4	19,0	25,3	138,8	170,0		
Чай с молоком	507,Сб-к 2012г.	180	200	1,4	1,6	1,4	1,6	17,4	19,4	78,4	87,0		
Бульбород с маслом	1	20,0/4	30,0/6	1,6	2,4	3,0	4,4	10,6	16,8	64,4	103,6		
2-ой ЗАВТРАК	0	354	416	6,9	8,7	9,7	12,4	47,0	61,5	281,6	360,6		
Напиток "Снежок"	пром.выпуск	100	125	2,8	3,5	2,5	3,1	11,0	13,7	70,0	87,5		
	итого	100	125	2,8	3,5	2,5	3,1	11,0	13,7	70,0	87,5		
ОБЕД													
Огурчик солёный	121, Сб-к 2012г	30	50	0,2	0,4	0,0	0,0	1,2	1,7	6,0	10,0		
Борщ с капустой и картофелем мясном бульоне	110	132/10/8	180/10/10	1,3	2,0	3,6	4,8	7,5	10,0	60,0	80,0		
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	9,1	11,1	12,1	16,4	4,0	5,2	153,8	220,0		
Картофельное пюре	520	120	130	2,5	2,7	3,9	4,2	12,4	13,4	116,9	126,7		
Напиток из плодов шиповника	705	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	13,7	16,5	57,5	69,0		
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0		
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	2,5	2,9	0,4	0,5	16,5	21,2	71,8	92,3		
	итого	585	725	16,6	20,1	20,1	26,0	60,6	73,3	490,0	622,0		
ПОЛДНИК													
Блинчики со сметаной	727	50/10	60/20	2,6	3,5	5,0	6,9	13,3	19,7	127,2	173,8		
Чай каркаде	685	160	200	0,2	0,2	0,0	0,0	11,2	14,0	44,8	56,0		
Апельсины	пром.выпуск	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	43,0		
	итого	315	380	3,7	4,6	5,2	7,1	32,2	41,8	212,9	272,8		
Всего				30,0	36,9	37,5	48,6	150,8	190,3	1054,5	1342,9		

5 День												
АК												
Молочный с пшеном		161	160	250	3,8	5,9	4,8	7,5	13,8	21,5	81,0	124,6
Макао с молоком		693	160	180	2,0	2,3	2,6	2,9	20,8	23,4	94,4	106,2
Батон с маслом, сыром		8	25/4/4	30/6/7	2,8	3,7	7,1	9,2	13,3	17,0	101,2	129,7
		итого	353	473	8,6	11,9	14,5	19,6	47,9	61,9	276,6	360,5
2-ой ЗАВТРАК												
Компот из плодов консервированных		637, Сб-к 2004	120	150	0,1	0,2	0,0	0,0	17,8	22,2	71,9	90,0
		итого	120	150	0,1	0,2	0,0	0,0	17,8	22,2	71,9	90,0
ОБЕД												
Салат из белокочанной капусты		43	30	50	0,3	0,6	1,5	2,5	3,0	5,0	10,5	17,5
Свекольник с мясом, сметаной		145,Сб-к 2012	132/10/8	180/10/10	1,3	2,0	4,9	6,1	8,2	11,8	60,0	80,0
Оладьи из печени по-купецки		409,Сб-к 2012	50	70	9,2	12,8	7,2	10,0	7,0	9,8	130,0	182,0
Картофельное пюре с морковью		442,Сб-к 2012	110	130	1,2	1,4	3,6	4,2	8,2	12,6	100,3	119,5
Компот из смеси сухофруктов		639	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	21,0	25,2	77,7	93,2
Хлеб пшеничный		пром. выпуск	15	20	1,2	1,6	0,1	0,2	8,0	10,6	36,0	48,0
Хлеб ржаной		пром. выпуск	35	42	2,5	2,9	0,4	0,4	16,5	19,7	71,8	86,1
		итого	540	692	15,8	21,4	17,8	23,5	71,9	94,7	486,3	626,3
ПОЛДНИК												
Расстегаи с рыбой		743	50	70	4,0	5,6	2,6	3,6	14,2	22,1	139,8	195,7
Чай каркаде полуслидкий		685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,3	21,0	25,2
Биойогурт		пром. выпуск	65	65	1,8	1,8	1,6	1,6	7,1	7,1	50,7	50,7
		итого	265	315	5,9	7,6	4,2	5,2	26,6	35,5	211,5	271,6
Всего					30,4	41,1	36,5	48,3	164,2	214,3	1046,3	1348,4

[illegible]

рисовая молочная жидкая	311	150	200	4,0	5,3	5,7	7,2	24,0	32,0	163,2	217,6
и с мёдом	685	170	180	0,2	0,2	0,0	0,0	11,9	12,6	47,6	50,4
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0
Груши	пром. выпуск	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	47,0
	итого	425	500	5,4	7,5	6,1	7,7	51,0	65,5	279,5	363,0
2-ой ЗАВТРАК											
Бифидок	пром. выпуск	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7
	итого	140	170	4,2	5,1	3,5	4,2	5,6	6,8	71,4	86,7
ОБЕД											
Зелёный горошек	пром. выпуск	0	50	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	3,3	0,0	17,0
Суп картофельный с клецками, мясом	160	140/10	190/10	2,4	3,2	3,1	4,1	11,6	16,4	77,1	98,4
Тефтели (2 вариант)	462	60/20	70/30	5,9	7,3	8,5	10,0	6,9	10,0	147,9	191,2
Каша гречневая рассычатая	297	110	130	3,3	3,9	3,6	4,3	13,3	15,7	110,0	130,0
Кисель из плодов и ягод свежих	640	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	21,5	25,9	88,5	107,5
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	33	1,4	2,3	0,2	0,3	9,4	15,5	41,0	67,7
	итого	520	703	13,9	19,1	15,6	18,9	68,0	92,1	488,5	635,8
ПОЛДНИК											
Суфле творожное со сладким соусом	365/596	80/30	110/20	13,0	14,5	7,1	8,4	12,4	16,2	189,8	242,7
Чай полусливочный	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,3	21,0	25,2
	итого	260	310	13,1	14,7	7,1	8,4	17,7	22,5	210,8	267,9
Всего				36,6	46,4	32,3	39,2	142,3	186,9	1050,2	1353,4

8 день													
ЗАК													
Молочный с крупой	161	150	200	3,8	5,1	4,5	6,0	10,9	14,5	108,5	144,6		
Какао с молоком	693	180	180	2,3	2,3	2,9	2,9	23,4	23,4	106,2	106,2		
Хлеб пшеничный с сыром	8	15/7	0	2,4	0,0	2,2	0,0	10,6	0,0	61,3	0,0		
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	0	25/8/6	0,0	3,5	0,0	7,0	0,0	17,0	0,0	112,3		
Итого		352	419	8,5	10,9	9,6	15,9	44,9	54,9	276,0	363,1		
2-ой ЗАВТРАК													
Напиток "Снежок"	пром. выпуск	100	125	2,8	3,5	2,5	3,1	11,0	13,7	70,0	87,5		
Итого		100	125	2,8	3,5	2,5	3,1	11,0	13,7	70,0	87,5		
ОБЕД													
Салат из моркови	6.Сб-к 2012	30	50	0,4	0,6	3,0	5,0	2,0	3,3	12,0	20,0		
Рассольник домашний с мясом, сметаной		131	132/10/8	1,6	2,0	4,3	4,7	7,2	10,0	105,0	125,0		
Жаркое по-домашнему		436	50/110	10,4	14,3	12,9	14,9	11,1	15,3	199,2	260,0		
Компот из смеси сухофруктов		639	150	180	0,1	0,1	0,1	21,0	25,2	77,7	93,2		
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0		
Хлеб ржаной	пром. выпуск	35	40	2,5	2,8	0,4	0,4	16,5	19,0	71,8	82,0		
Итого		535	710	15,8	21,4	20,8	25,3	63,1	83,4	489,7	628,2		
ПОЛДНИК													
Булочка "Творожная"	786	50	65	4,2	6,1	1,8	2,3	25,0	34,3	147,5	195,6		
Чай полусладкий	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,6	6,7	21,0	25,2		
Яблоки	пром. выпуск	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	44,70	47,0		
Итого		295	345	4,7	6,7	2,2	2,7	39,9	50,8	213,2	267,8		
Всего				31,8	42,5	35,1	47,0	158,9	202,8	1048,9	1346,6		

		9 день													
ЗК	ст натуральный с маслом	340	100/5	105/5	9,6	10,1	17,0	17,7	2,6	2,7	175,7	208,7			
	1-й полусладкий	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	6,7	6,7	24,3	24,3			
	Хлеб пшеничный	пром. выпуск	15	35	1,2	2,6	0,1	0,4	8,0	18,6	36,0	84,0			
	Апельсин	пром. выпуск	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	43,0			
		итого	395	425	11,9	13,8	17,3	18,3	25,0	36,1	276,9	360,0			
2-ой ЗАВТРАК															
	Сок абрикосовый	пром. выпуск	130	0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	71,5	0,0			
	Компот из плодов консервированных	637, Сб.к 2004	0	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,2	0,0	90,0			
		итого	130	150	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	22,2	71,5	90,0			
ОБЕД															
	Салат "Степной"	25	30	50	0,4	0,6	3,0	5,0	1,2	1,5	38,9	64,7			
	Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2,7	3,2	4,0	5,4	8,4	11,3	105,0	116,5			
	Фрикадельки, тушеные в соусе	471	50/25	70/30	5,5	7,2	5,3	7,1	4,0	5,8	80,5	106,0			
	Капуста тушеная	534	120	140	2,7	3,2	3,2	3,6	9,6	14,2	92,0	107,0			
	Компот из кураги	631	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,8	79,0	94,7			
	Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0			
	Хлеб ржаной	пром. выпуск	35	45	2,5	3,1	0,4	0,5	16,5	21,2	71,8	92,3			
		итого	570	735	14,6	20,5	16,0	21,8	61,5	84,4	491,2	629,2			
ПОЛДНИК															
	Пирожки с картошкой	738	50	75	2,5	3,7	2,3	3,4	12,3	20,8	119,0	178,5			
	Чай с джемом	685	150	170	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4			
	Бийогурт	пром. выпуск	65	60	1,8	1,7	1,6	1,5	7,1	6,6	50,7	46,8			
		итого	265	305	4,4	5,6	3,9	4,9	29,9	40,0	211,7	275,7			
	Всего				30,9	40,0	37,2	45,0	132,9	182,7	1051,3	1354,9			

		10 день																	
Калорийный с крупой	161	160	250	4,1	6,3	4,8	7,5	13,8	21,5	81,0	130,5								
Калорийный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2,5	2,8	2,7	3,2	19,4	20,4	106,2	118,0								
Батон с сыром	1	30/8	35/10	2,0	2,1	4,0	4,2	16,0	18,6	92,0	108,9								
2-ой ЗАВТРАК	итого	378	495	8,6	11,2	11,5	14,9	49,2	60,5	279,2	367,4								
Сок яблочный	пром. выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	20,2	73,6	92,0								
	итого	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	20,2	73,6	92,0								
ОБЕД																			
Оррцы свежие	120,Сб-к 2012 г	30	50	0,2	0,3	0,0	0,0	0,5	1,0	3,3	5,5								
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2,8	3,3	2,4	3,2	8,2	11,0	92,6	124,0								
Печень по-строгановски	431,Сб-к 2004 г.	50/20	70/30	10,1	11,5	10,5	15,1	2,4	3,5	140,0	200,6								
Картофельное пюре	520	110	130	2,2	2,7	3,6	4,2	16,1	19,1	107,2	126,7								
Напиток из шиповника	705	160	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,6	16,5	61,3	69,0								
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0								
Хлеб ржаной	пром. выпуск	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	14,1	19,0	61,5	82,0								
	итого	560	710	17,6	21,6	16,9	23,0	61,2	75,4	489,9	631,8								
ПОЛДНИК																			
Ватрушка с повидлом	741	50	70	2,6	3,4	1,5	2,0	28,8	40,7	142,4	201,4								
Чай полусладкий	685	150	170	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,0	21,0	23,8								
Груша	пром. выпуск	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	47,0								
	итого	295	340	3,1	4,0	1,8	2,3	43,9	57,0	208,1	272,2								
Всего				29,3	36,8	30,2	40,2	170,5	213,1	1050,8	1353,4								
Всего за 10 дней				315,0	405,0	353,0	450,0	1523,1	1958,0	10500,0	13500,8								
Средняя за 10 дней				31,5	40,5	35,3	45,0	152,3	195,8	1050,0	1350,0								
Норма				31,5	40,5	35,3	45,0	152,3	195,8	1050,0	1350,0								

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УЖМО

Т.А. Прусакова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968153
Владелец Кочеткова Людмила Реональдовна
Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026