



Е.И. Гарбулева

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на осенне-зимний период года

Наименование блюда	Выход, г	№ техн. карты
1 день		
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая (ячневая, пшеничная, кукурузная)	200	273
Хлеб пшеничный (батон)	20	117
Хлеб пшеничный	10	114
Сыр	10	106
Какао с молоком	200	508
2-й завтрак		
10.00 Йогурт в стаканчике	90	
Обед		
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	149
Жаркое по-домашнему	201	374
Огурец солёный порционный	50	113
Компот из смеси сухофруктов	200	527
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Полдник		
Булочка «Веснушка»	60	667
Кисломолочный напиток (кефир)	180	535
Ужин		
Пудинг из творога паровой	150	323
Молоко сгущенное	50	490
Чай с сахаром	200	502
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	80,83	
Жиры, г	74,6	
Углеводы, г	309,91	
Энергетическая ценность, Ккал	2054,91	
Витамин В1, мг	1,05	
Витамин С, мг	115,64	
Витамин А, мг	2,00	
Ca, мг	787,39	
P, мг	1213,62	
Mg, мг	292,70	
Fe, мг	14,50	

Наименование блюда	Выход, г	№ техн. карты
2 день		
<u>Завтрак</u>		
Сосиска отварная	70	400
Омлет с морковью	77,5	313
Хлеб пшеничный (батон)	20	117
Хлеб пшеничный	10	114
Сыр	10	106
Кофейный напиток с молоком	200	513
<u>2-й завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат из солёных огурцов с луком	60	30
Суп из овощей	250	35
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	349
Макаронные изделия отварные	100	297
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Компот из апельсинов с яблоками	200	529
<u>Полдник</u>		
Булочка «Осенняя»	60	580
Ряженка	180	535
Фрукты свежие (груша, яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	
<u>Ужин</u>		
Пудинг овощной	150	242
Соус молочный на картофельном крахмале	50	447
Чай с сахаром	200	502
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье, сушка)	30	608, 609, 607
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	62,75	
Жиры, г	88,09	
Углеводы, г	314,46	
Энергетическая ценность, Ккал	2014,44	
Витамин В1, мг	1,28	
Витамин С, мг	104,86	
Витамин А, мг	0,77	
Са, мг	827,57	
Р, мг	1298,15	
Mg, мг	339,17	
Fe, мг	18,80	

Наименование блюда	Выход, г	№ техн. карты
3 день		
<u>Завтрак</u>		
Каша манная молочная жидкая (ячневая, пшеничная, кукурузная)	200	268
Хлеб пшеничный	10	114
Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	117/111
Кофейный напиток с молоком	200	513
<u>2 завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат из моркови с зелёным горошком	60	27
Щи из свежей капусты с картофелем	250	147
Голубцы ленивые	100	377
Рулет картофельный с овощами	100	216
Соус молочный к блюдам	50	444
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Компот из свежих яблок	200	526
<u>Полдник</u>		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье, сушка)	30	608, 609,607
Кисломолочный напиток (кефир)	180	535
<u>Ужин</u>		
Рагу из овощей	200	201
Чай с сахаром	200	502
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	46,23	
Жиры, г	75,51	
Углеводы, г	249,63	
Энергетическая ценность, Ккал	1719,69	
Витамин В1, мг	0,90	
Витамин С, мг	126,06	
Витамин А, мг	0,72	
Са, мг	1010,69	
Р, мг	1187,61	
Mg, мг	290,17	
Fe, мг	16,23	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>№ техн. карты</i>
4 день		
<u>Завтрак</u>		
Запеканка из творога	150	319
Соус яблочный (из свежих яблок)	50	479
Хлеб пшеничный	10	114
Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	117, 111
Кофейный напиток с молоком	200	513
<u>2-й завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат картофельный с зелёным горошком	60	66
Суп картофельный с клёцками	250	151
Биточки, припущенные из курицы	70	417
Капуста тушеная	150	428
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Компот из яблок с лимоном	200	528
<u>Полдник</u>		
Булочка «Розовая»	60	581
Молоко кипяченое	200	534
<u>Ужин</u>		
Сельдь с луком	40/10	359
Картофельное пюре	130	434
Чай с сахаром	200	502
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого:		
Белки, г	74,74	
Жиры, г	80,82	
Углеводы, г	268,48	
Энергетическая ценность, Ккал	1985,52	
Витамин В1, мг	0,92	
Витамин С, мг	98,72	
Витамин А, мг	1,82	
Са, мг	821,74	
Р, мг	1067,94	
Мg, мг	284,66	
Fe, мг	12,40	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>№ техн. карты</i>
5 день		
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая вязкая	200	254
Хлеб пшеничный	10	114
Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	117/111
Кофейный напиток с молоком	200	513
<u>2-й завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Борщ с капустой и картофелем	250	133
Запеканка капустная с говядиной	180	379
Соус молочный на картофельном крахмале	50	447
Огурец солёный порционный	50	113
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Компот из кураги	200	531
<u>Полдник</u>		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье, сушка)	30	608, 609,607
Кисломолочный напиток (кефир)	180	535
<u>Ужин</u>		
Запеканка овощная	150	240
Соус молочный к блюдам	50	444
Чай с сахаром	200	502
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	59,8	
Жиры, г	85,66	
Углеводы, г	284,2	
Энергетическая ценность, Ккал	1970,11	
Витамин В1, мг	1,03	
Витамин С, мг	96,68	
Витамин А, мг	3,27	
Са, мг	825,08	
Р, мг	849,84	
Мg, мг	297,71	
Fe, мг	15,83	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>№ техн. карты</i>
6 день		
<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая молочная жидкая	200	274
Сыр	10	106
Хлеб пшеничный	10	114
Хлеб пшеничный (батон)	20	117
Кофейный напиток с молоком	200	513
<u>2-й завтрак</u>		
10.00 Йогурт в стаканчике	90	
<u>Обед</u>		
Винегрет овощной	60	82
Рассольник домашний	250	137
Котлеты рыбные	70	351
Картофель отварной	130	431
Соус молочный к блюдам	30	444
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Сок	150	537
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творожным фаршем	60	560
Молоко кипяченое	200	534
<u>Ужин</u>		
Суфле картофельно-морковное	150	186
Соус молочный на картофельном крахмале	50	447
Чай с лимоном	200	504
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Фрукты свежие (груша, яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	
Итого		
Белки, г	58,21	
Жиры, г	71,01	
Углеводы, г	284,85	
Энергетическая ценность, Ккал	1842,52	
Витамин В1, мг	1,81	
Витамин С, мг	98,51	
Витамин А, мг	14,01	
Са, мг	790,64	
Р, мг	1476,60	
Mg, мг	307,69	
Fe, мг	21,09	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>№ техн. карты</i>
7 день		
<u>Завтрак</u>		
Лапшевник с творогом	150	211
Молоко сгущённое	50	490
Хлеб пшеничный	10	114
Хлеб пшеничный (батон)	20	117
Сыр	10	106
Какао с молоком	200	508
<u>2-й завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат овощной с зелёным горошком	60	72
Свекольник	250	136
Суфле из отварной говядины паровое	70	392
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушёной)	150	440
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Напиток морковно-яблочный	200	541
<u>Полдник</u>		
Коржик молочный	60	598
Кисломолочный напиток (ряженка)	180	535
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан, апельсин)	1 шт.	
<u>Ужин</u>		
Каша молочная ячневая жидкая	200	270
Напиток из шиповника	200	538
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	69,46	
Жиры, г	75,51	
Углеводы, г	366,04	
Энергетическая ценность, Ккал	2111,09	
Витамин В1, мг	1,33	
Витамин С, мг	72,77	
Витамин А, мг	1,34	
Са, мг	904,17	
Р, мг	1138,70	
Mg, мг	268,61	
Fe, мг	11,48	

Наименование блюда	Выход, г	№ техн. карты
8 день		
<u>Завтрак</u>		
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	272
Хлеб пшеничный	10	114
Бутерброд с джемом	40	101
Кофейный напиток с молоком	200	513
<u>2-ой завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат из свеклы с чесноком	60	57
Суп крестьянский с крупой	250	160
Гуляш из говядины	100	373
Макаронные изделия отварные	150	297
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Компот из изюма	200	531
<u>Полдник</u>		
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли, сушка)	30	608,609, 607
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	536
<u>Ужин</u>		
Рыба отварная	70	338
Картофельное пюре	130	434
Чай с сахаром	200	502
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	60,55	
Жиры, г	76,17	
Углеводы, г	339,7	
Энергетическая ценность, Ккал	1967,22	
Витамин В1, мг	0,95	
Витамин С, мг	57,71	
Витамин А, мг	1,34	
Са, мг	790,46	
Р, мг	1138,70	
Mg, мг	268,61	
Fe, мг	14,87	

Наименование блюда	Выход, г	№ техн. карты
9 день		
<u>Завтрак</u>		
Омлет с зелёным горошком	120	308
Сыр	10	106
Хлеб пшеничный	10	114
Хлеб пшеничный (батон)	20	117
Чай с молоком	200	506
<u>2-й завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	4
Суп-лапша домашняя	250	162
Суфле из кур	70	413
Картофельное пюре с морковью	130	435
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Компот из свежих яблок	200	526
<u>Полдник</u>		
Булочка «Нежная»	60	579
Кисломолочный напиток (кефир)	180	535
<u>Ужин</u>		
Запеканка капустная	200	224
Соус молочный к блюдам	50	444
Чай с сахаром	200	502
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли, сушка)	30	608,609, 607
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	81,16	
Жиры, г	107,21	
Углеводы, г	270,74	
Энергетическая ценность, Ккал	2219,78	
Витамин В1, мг	1,05	
Витамин С, мг	175,79	
Витамин А, мг	1,25	
Са, мг	982,30	
Р, мг	1167,65	
Мg, мг	312,91	
Fe, мг	18,75	

Наименование блюда	Выход, г	№ техн. карты
10 день		
<u>Завтрак</u>		
Запеканка морковная с творогом	130	320
Соус молочный сладкий	50	449
Сыр	10	106
Хлеб пшеничный (батон)	20	117
Хлеб пшеничный	10	114
	200	506
Чай с молоком		
<u>2-ой завтрак</u>		
10.00 Сок	100	537
<u>Обед</u>		
Салат из квашеной капусты с луком	60	17
Суп-пюре из разных овощей	250	167
Котлеты из говядины с овощами	70	385
Рис отварной	150	419
Хлеб пшеничный	30	114
Хлеб ржаной	30	115
Напиток морковно-апельсиновый	200	540
<u>Полдник</u>		
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли, сушка)	30	608, 609, 607
Молоко кипяченое	200	534
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан, апельсин)	1 шт.	
<u>Ужин</u>		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	270
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	516
Хлеб пшеничный	20	114
Хлеб ржаной	20	115
Итого		
Белки, г	66,78	
Жиры, г	80,06	
Углеводы, г	319,69	
Энергетическая ценность, Ккал	2082,97	
Витамин В1, мг	1,67	
Витамин С, мг	99,78	
Витамин А, мг	2518,57	
Са, мг	694,79	
Р, мг	1429,84	
Мg, мг	387,81	
Fe, мг	18,13	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений

2013 год

ООО «Уральский региональный центр питания»

Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова