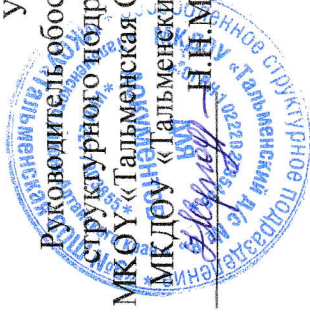


Утверждаю:

Руководитель обособленного
структурного подразделения
МКОУ «Тальменская СОШ № 6»
МКДОУ «Тальменский д/с № 8»
Н.Н. Меркульева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Питания детей с 2х до 7 лет с 12 — часовым пребыванием
2023/2024 г.

Обособленное структурное подразделение МКОУ «Тальменская СОШ № 6»
МКДОУ «Тальменский д/с № 8»
Тальменского района Алтайского края

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных учреждениях
«Питание в детских садах»

2012 г, г. Москва, разработчик: П.С. Батищев

Примерное меню

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	примечание
			всего		всего				
	Питьевая вода (300 мл)								
	Возрастная категория: с 2 до 7 лет ,								
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,73	1,88	25,40	148,60	0		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	125,90	1,43		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00		
	Итого за прием		9,10	10,37	51,42	369,70	1,43		
10:00	Фрукты (яблоко)	120	0,36	0,36	8,82	55,15	0,04		
	Итого за прием								
Обед	салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,40	52,18	3,80		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,45	1,57	12,53	111,60	8,9333		
	Картофельное пюре	150	2,65	4,16	17,68	172,50	15,6		
	Тефтели из мяса говядины	80	6,00	5,00	7,00	135,00	1		
	Соус томатный	20	0,30	1,35	1,80	22,50	0,105		
	Компот из смеси с/фруктов с витамином «С»	180	1,04	0	29,96	107,47	0,8		
	Хлеб пшеничный	45	0,99	0,10	7,01	38,50	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Итого за прием		16,53	15,12	83,77	665,82	32,46		
Уплотненный полдник									
	Омлет натуральный	200	14,40	20,00	3,52	312,0	0,784		
	Хлеб пшеничный	22	1,65	0,16	11,68	75,03	0		
	чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	9,99	153,00	0,2		
	Итого за прием		19,38	25,98	54,51	540,03	27,88		
	Итого за день	1657	47,61	54,67	200,69	1630,07	61,77		

Примерное меню

День: 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	эц, ккал	С	примечание
			всего		всего					
			всего	всего	всего	всего				
	Питьевая вода (300 мл)									
	Возрастная категория от 2- 7 л									
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,16	6,16	6,16	5,02	157,8	0,88		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	3,19	15,82	125,90	1,43		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,70	5,30	5,30	10,20	95,20	0,00		
10:00	Итого за прием		11,53	14,65	14,65	31,04	378,90	2,31		
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	10		
	Итого за прием		2,60	3,20	3,20	11,00	47,00	0,00		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	4,00	4,00	9,52	100,80	0,4		
	Г олубыцы ленивые	140	12,34	7,88	7,88	17,76	191,63	17,5		
	Картофельное пюре	150	2,86	4,62	4,62	18,00	172,50	15,75		
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	0,02	24,98	102,60	0,36		
	Хлеб пшеничный	35	1,40	0,16	0,16	8,80	38,50	0		
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	0,17	5,93	26,07	0		
	Итого за прием		20,48	20,54	20,54	87,79	632,10	46,01		
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	100	7,02	6,70	6,70	0,50	157,00	0		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	2,57	0,29	0,29	16,13	95,20	0		
	Сыр (порциями)	6	3,48	4,43	4,43	0,00	54,00	0,11		
	Витаминный напиток с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	12,60	215,88	3,4		
	Отварная свекла	40	0,90	3,60	3,60	5,10	87,20			
	Итого за прием		19,31	14,17	14,17	82,91	609,28	13,40		
	Итого за день		53,92	52,56	52,56	212,73	1667,28	61,72		

Примерное меню

Питывая вода (300мл)	Возрастная категория 2-7 л	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	эц, ккал	С	примечание
				всего		всего					
		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,78		4,68		24,30	173,80	0,00	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,70		2,30		14,30	91,00	0,03	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,69		6,16		12,17	95,20	0,00	
		Итого за прием		9,22		15,24		61,12	360,00	0,03	
		Витаминный напиток	100	2,60		3,20		11,00	90,00	0,00	
		Итого за прием		2,60		3,20		11,00	90,00	0,00	
		Капуста соленая с морковью и растительным маслом	40	0,33		2,40		15,53	26,60	1,87	
		Щи с картофелем со сметаной	180	1,64		4,00		11,28	87,80	7,04	
		Курица отварная	70	20,70		16,60		4,40	170,00	0	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	8,13		4,55		28,60	178,75	0	
		Кисель	180	0,54		0,36		29,34	102,60	3	
		Хлеб пшеничный	60	0,99		0,18		5,01	57,75	0,02	
		Итого за прием		32,33		28,09		94,16	623,10	11,92	
		Уплотненный									
		Суп молочный с рисом	180	4,32		4,59		15,12	118,80	0,828	
		Хлеб пшеничный	10	0,99		0,10		7,01	33,53	0	
		Печенье	40	4,57		7,84		43,40	262,27	0,046	
		Чай сладкий	180	0,10		0,10		21,50	132,40	1,54	
		Итого за прием		12,47		13,31		113,04	547,00	12,43	
		Итого за день		56,63		59,84		279,32	1620,10	24,39	

Примерное меню

День: 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С	примечание
	Питьевая вода (300 мл)							
	Возрастная категория 2-7 л							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,60	6,08	26,20	149,80	0	
	Какао с молоком	180	2,90	2,40	14,40	115,90	1,17	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,54	0,56	11,10	95,20	0	
	Итого за прием		11,36	11,99	51,70	360,90	1,24	
10:00	Сок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
Обед								
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	180	5,84	4,96	10,00	120,80	0,312	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	290	2,50	3,20	18,00	344,07	0	
	Компот из с/фруктов	180	0,70	0,00	14,90	107,47	0,16	
	Хлеб пшеничный	60	0,91	0,14	5,73	57,75	0	
	Итого за прием		24,03	25,42	69,36	630,09	3,06	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со стухенным молоком	100	21,31	14,52	22,04	286,60	0,288	
	Чай с сахаром	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	
	Конфета	20	4,57	7,84	43,40	131,14	0,0467	
	Итого за прием		25,58	15,70	83,72	540,14	16,17	
	Итого за день		63,57	56,30	215,78	1614,13	20,92	

Примерное меню

День: 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, скал	примечание
			всего	ДЛ	всего	С			
	Питьевая вода (300 мл)								
	Возрастная категория: с 2 до 7 лет								
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,4		3,00		27,96	174,60	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00		2,56		15,89	98,89	0,0333
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	2,00		6,25		12,02	95,20	0,00
	Итого за прием		8,14		11,80		55,87	368,69	0,03
10:00	Фрукты (яблоко)	100	2,60		3,20		11,00	83,00	0
	Итого за прием		2,60		3,20		11,00	83,00	0,00
Обед	Салат из отвар. свеклы с растительным маслом	40	1,1		3,01		5,42	52,18	1,45
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,74		3,48		6,96	67,83	14,783
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	7,50		4,20		26,40	165,00	0
	Курица отварная	70	7,70		16,70		0,30	182,00	0
	Компот из изюма	180	0,40		0,00		25,00	103,00	0,36
	Хлеб пшеничный	45	0,79		0,09		4,90	21,40	0
	Итого за прием		23,29		29,14		76,34	644,96	16,74
Уплотненный полдник	Каша гречневая с маслом сливочным	150	3,06		3,92		26,70	223,50	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,97		0,23		12,25	95,20	0
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,10		0,00		10,20	122,40	3
	Огурец соленый с маслом растительным	30	2,55		5,70		7,20	89,37	8,4
	Итого за прием		13,88		10,42		107,17	540,47	15,03
	Итого за день		47,91		54,57		250,38	1637,12	31,81

Примерное меню									
День: 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, скал	примечание
			всего	всего	всего	С			
	Питьевая вода (300 мл)								
	Возрастная категория: с 2 до 7 лет								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,20	5,20	27,00	174,00	0,00		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20	1,93	0,70	13,88	56,75	0		
	Сыр (порциями)	6	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088		
	Итого за прием		12,58	12,63	56,70	380,95	1,52		
10:00	Витаминный напиток	100	2,60	3,20	11,00	90,00	0		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	90,00	0		
Обед	Салат из соленой белокочанной капусты с растительным маслом	40	17,89	3,10	3,75	50,16	6,6		
	Суп овощной с мясом со сметаной и гречками	200	7,84	5,84	10,96	128,00	12,8		
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	70	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42		
	Рис отварной с маслом сливочным	180	2,86		18,00	286,50	15,75		
	Кисель ягодный с витамином «С»	180	0,40	7,00	25,00	102,60	0,36		
	Хлеб пшеничный	35	1,32	0,13	9,34	38,50	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02		
	Итого за прием		39,43	25,28	102,03	754,52	35,95		
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная	150	5,82	9,93	21,63	199,38	29,169		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Чай с сахаром	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3,00		
	Овощи соленные (огурец, помидор)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10		
	Итого за прием		17,31	14,61	110,74	540,44	42,29		
	Итого за день		71,91	55,72	280,46	1765,91	79,76		

Примерное меню									
День: 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, скал	примечание
			всего	всего	всего	С			
	Питьевая вода (300 мл)								
	Возрастная категория: с 2 до 7 лет								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,89	5,89	19,89	174,21	0,9111		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	98,89	1,17		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	2,00	6,25	12,02	95,0	0,00		
	Итого за прием		10,79	14,54	46,31	368,10	2,08		
10:00	Сок (сокосодержащий напиток)	100	2,60	3,20	11,00	97,00	0,00		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	97,00	0		
Обед	Салат овощной	40	1,70	3,80	4,80	59,58	5,6		
	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,40	6,6		
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	113,00	26		
	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11		
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36		
	Хлеб пшеничный	45	1,40	0,16	8,80	38,50	0		
	Итого за прием		30,26	27,58	77,45	646,08	39,67		
Уплотненный полдник	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	200	3,44	5,18	27,61	370,52	25,2		
	Хлеб пшеничный	15	1,73	0,20	10,78	47,08	0		
	Чай с лимон и сахаром	180	0,10	0,00	10,20	122,40	3		
	Итого за прием		21,93	15,58	86,70	540,00	38,44		
	Итого за день		65,58	60,90	221,46	1651,18	80,19		

Примерное меню

День: 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С	примечание
			всего		всего					
	Питьевая вода (300 мл)									
	Возрастная категория: с 2 до 7 лет									
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,22	5,54	18,26	196,48	1			
	Какао с молоком	180	2,70	2,30	14,30	107,00	0,03			
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	2,00	6,25	12,02	56,75				
	Итого за прием		9,92	14,09	44,58	360,23	1,03			
10:00	Фрукты (яблоко)	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00			
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45			
Обед	Салат из вареной моркови с растительным маслом	40	0,75	0,06	6,37	65,10	2,88			
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	3,92	13,04	108,00	4,64			
	Котлеты мясная рубленая паровая	80	9,98	8,11	8,04	145,00	2,53			
	Картофельное пюре	150	3,83	6,00	25,50	172,50	22,5			
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36			
	Хлеб пшеничный	45	0,99	0,10	7,01	38,53	0			
	Итого за прием		21,66	18,45	91,62	631,73	32,93			
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы и раст, маслом	60	0,90	3,60	5,10	87,20	5,7			
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,13	9,34	47,70	0			
	Булочка "Веснушка"	70	6,20	4,80	41,00	282,70	0,1			
	Чай сладкий	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3			
	Итого за прием		10,68	9,53	101,26	540	18,82			
	Итого за день		44,86	45,27	248,46	1614,96	53,24			

Примерное меню										
День: 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, скал	С	примечание
			всего		всего					
	Питьевая вода (300 мл)									
	Возрастная категория: с 2 до 7 лет									
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив,	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95			
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43			
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	1,54	0,56	11,10	56,75	0			
	Сыр (порциями)	6	2,78	3,54	0,00	54,00	1,00			
	Итого за прием		14,20	15,02	54,63	118,75	3,47			
10:00	Витаминный напиток	100	2,60		11,00	90,00	0,00			
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	90,00	0,00			
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,84	3,05	5,41	19,47	5,22			
	Свекольник со сметаной	200	5,28	4,88	13,28	120,00	8,96			
	Курица порционная с чесноком с томатным соусом	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,30	4,05	21,13	223,50	0			
	Кисель из натурального сока	180	0,50	0,00	27,00	121,00	1			
	Хлеб пшеничный	45	0,66	0,07	4,67	38,53	0			
	Итого за прием		23,38	22,96	82,50	695,50	16,11			
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	40	15,14	10,76	24,33	255,00	0,19			
	Картофель отварной с маслом сливочным	100	1,05	2,10	17,40	128,2	0			
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,07	4,67	47,70	0			
	Молоко пастеризованное	180	0,50	0,00	27,00	111,00	1,00			
	Итого за прием		18,85	13,43	94,40	541,19	11,19			
	Итого за день		59,03	54,61	242,53	1746,15	30,77			