

2

Частное дошкольное образовательное учреждение
детский сад “Золотой петушок” ЗАО племзавод “ИРМЕНЬ”

Утверждаю:
Заведующая ЧДОУ
Г.А. Марпошова
2023г.



***Перспективное десятидневное меню
детского сада “Золотой петушок”
ЗАО племзавод “ИРМЕНЬ”
(осень-зима)***

С. Верх – Ирмень, 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 1					
Уплотнённый завтрак					
Чай сладкий	180	0,2	0,1	8,4	34,2
Хлеб с сыром	40	4,7	3,3	15,6	111
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Снежок	100	3	2,5	4	51
Итого	360	13	10,5	28,3	259,2
Обед					
Рассольник со сметаной	200	2,1	4,1	10,6	87,6
Котлета мясная	70	9,7	6,5	4,6	116
Перловка отварная	130	3,7	4,1	26	155,4
Соус	30	0,9	5,6	1,6	61
Салат: винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44
Кисель	180	0	0	13,5	54
Хлеб экстра	20	1,6	0,1	4,2	49,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	730	22,2	24,2	83,7	666,2
Полдник					
Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107
Сдоба	50	3	5,2	26,9	184
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	350	9,2	10,9	45,8	335
Ужин					
Каша ячневая	205	7,24	6,64	33,12	221,2
Хлеб экстра	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85
Итого	415	12,64	9,54	61,12	380
Всего за день	1855	57,04	55,14	218,92	1640,4

**Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.359020)*

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост.
А. Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - изд-е 4-е доп. И испр. - Пермь, 2021. - 410с

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 2					
<i>Уплотнённый завтрак</i>					
<i>Хлеб с маслом</i>	35	2,4	3,9	15,7	107
<i>Каша манная</i>	205	6,2	6,6	31,24	206
<i>Коф. Напиток</i>	180	1,3	1,1	10,3	57
<i>сок фруктовый</i>	100	0,5	0,1	10,1	43
<i>Итого</i>	520	10,4	11,7	67,34	413
<i>Обед</i>					
<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,48	3,54	5,56	60
<i>Гуляш</i>	100	20	19,5	3,3	258
<i>Макаронны</i>	150	5,6	5	30	185
<i>Салат: Картофель + зел. Гор.</i>	50	1,3	3,2	4,2	50
<i>Компот</i>	180	0,5	0,1	18,1	76
<i>Хлеб экстра</i>	20	1,6	0,1	4,2	49,2
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4	0,7	19,9	99
<i>Итого</i>	750	33,88	32,14	85,26	777,2
<i>Полдник</i>					
<i>Творожок</i>	150	24	0,75	15	162
<i>Фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	44
<i>Нап. Из шиповника</i>	180	0,6	0,24	16,5	70
<i>Итого</i>	430	25	1,39	41,3	276
<i>Ужин</i>					
<i>Суп молочный с гречкой</i>	200	4,8	5	16,4	130
<i>Хлеб экстра</i>	30	2,4	0,3	15,6	73,8
<i>Чай сладкий</i>	180	0,2	0,1	8,4	34,2
<i>Итого</i>	410	7,4	5,4	40,4	238
<i>Всего за день</i>	2110	76,68	50,63	234,3	1704,2

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 3					
Уплотнённый завтрак					
Суп молочный с верм.	200	5,8	6,5	19,7	160,2
Хлеб с повидлом	50	2,5	0,3	29	126,2
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	530	11,7	9,8	70,9	415,4
Обед					
Суп с рыбой	200	9,4	3,12	8,64	100,4
Суфле куриное	80	10,3	10,2	3,5	147
Картофельное пюре	150	4,1	6	8,7	105
Соус	30	0,9	5,6	1,6	61
Салат: морковь с яблоком	50	0,5	3	3,8	44,5
Чай сладкий	180	0,2	0,1	8,4	34,2
Хлеб экстра	20	1,6	0,1	4,2	49,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	760	30,4	28,82	58,74	640,3
Полдник					
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Йогурт	200	5,8	5	8	101
Итого	250	9,6	9,9	45,2	309
Ужин					
Горошница	150	16,1	3,7	29	214
Ёжики	80	8,4	6,5	9,7	131
Соус	30	0,9	5,6	1,6	61
Хлеб экстра	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70
Итого	470	28,4	16,34	72,4	549,8
Всего за день	2010	80,1	64,86	247,24	1914,5

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энерг. Цен-ть, Ккал</i>
ДЕНЬ 4					
<i>Уплотнённый завтрак</i>					
<i>Омлет натуральный</i>	130	11,2	17,3	2,2	202
<i>Хлеб с сыром</i>	40	4,7	3,3	15,6	111
<i>Напиток из шиповника</i>	180	0,6	0,24	16,5	70
<i>Снежок</i>	100	3	2,5	4	51
<i>Итого</i>	450	19,5	23,34	38,3	434
<i>Обед</i>					
<i>Суп куриный с вермишелью</i>	200	2,32	3,32	9,76	78,2
<i>Котлета рыбная</i>	70	9	1,1	7	74
<i>Рис</i>	150	3,8	5,4	38,9	219,3
<i>Соус</i>	30	0,9	5,6	1,6	61
<i>Салат: св. огурец</i>	50	0,4	3	1,3	34
<i>Кисель</i>	180	0	0	13,5	54
<i>Хлеб экстра</i>	20	1,6	0,1	4,2	49,2
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4	0,7	19,9	99
<i>Итого</i>	750	21,42	19,22	96,16	668,7
<i>Полдник</i>					
<i>Манник</i>	130	7,2	6,7	40,4	251
<i>Сок фруктовый</i>	200	1,3	0,32	23,7	104
<i>Фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	44
<i>Итого</i>	430	8,9	7,42	73,9	399
<i>Ужин</i>					
<i>Каша пшеничная</i>	205	7,5	7,4	35,7	240
<i>Хлеб экстра</i>	30	2,4	0,3	15,6	73,8
<i>Молоко</i>	200	5,8	5,3	9,1	107
<i>Итого</i>	435	15,7	13	60,4	420,8
<i>Всего за день</i>	2065	65,52	62,98	268,76	1922,5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 5					
Уплотнённый завтрак					
<i>Каша геркулесовая</i>	205	7,7	8,6	32,34	237
<i>Хлеб с маслом</i>	35	2,4	3,9	15,7	107
<i>Чай сладкий</i>	180	0,2	0,1	8,4	34,2
<i>сок фруктовый</i>	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого	520	10,8	12,7	66,54	421,2
Обед					
<i>Суп гороховый</i>	200	5,9	2,62	12,6	97,8
<i>Шницель</i>	70	12,1	14,7	6,9	209
<i>Гречка</i>	130	7,4	5,5	32,68	210
<i>Салат: св. помидор</i>	50	0,5	3,1	1,8	37
<i>Компот</i>	180	0,5	0,1	18,1	76
<i>Хлеб экстра</i>	20	1,6	0,1	4,2	49,2
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	700	31,4	26,82	96,18	778
Полдник					
<i>Молоко</i>	200	5,8	5,3	9,1	107
<i>Слоёные банты с сахаром</i>	50	2,5	11,2	31,3	236
<i>Фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	350	8,7	16,9	50,2	387
Ужин					
<i>Печень в смет. Соусе</i>	100	16,6	8	9,3	176
<i>Картофельное пюре</i>	130	3,6	5,2	7,5	91
<i>Коф. Напиток</i>	180	1,3	1,1	10,3	57
<i>Хлеб экстра</i>	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Итого	440	23,9	14,6	42,7	397,8
Всего за день	2010	74,8	71,02	255,62	1984

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 6					
Уплотнённый завтрак					
Макароны запеч. С сыром	150	7,7	9,3	30,9	238,5
Хлеб с повидлом	50	2,5	0,3	29	126,2
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	330	3,5	0,94	55,3	240,2
Обед					
Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,3	74,6
Плов с курицей	200	12,3	8,2	24,8	223
Салат: св. огурец	50	0,4	3	1,3	34
Сок фруктовый	200	1,3	0,32	23,7	104
Хлеб экстра	20	1,6	0,1	4,2	49,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	720	20,86	16,1	82,2	583,8
Полдник					
Твор. Запеканка со сгущ молоком	150	20,5	11,2	29,1	298,2
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85
Итого	330	23,5	13,8	41,5	383,2
Ужин					
Суп молочный с рисом	200	4,8	5	16,4	130
Хлеб экстра	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Чай сладкий	180	0,2	0,1	8,4	34,2
Итого	410	7,4	5,4	40,4	238
Всего за день	1790	55,26	36,24	219,4	1445,2

0,13 0,8 0,2 8

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 7					
Уплотнённый завтрак					
Каша ячневая	205	7,24	6,64	33,12	221,2
Коф. Напиток	180	1,3	1,1	10,3	57
Хлеб с сыром	40	4,7	3,3	15,6	111
Йогурт	100	3	2,5	4	51
Итого	525	16,24	13,54	63,02	440,2
Обед					
Суп с рыбой	200	9,4	3,12	8,64	100,4
Бигус	200	18	13,3	5,2	213
Салат: свекла + изюм	50	0,7	3,1	6,1	54,5
Кисель	180	0	0	13,5	54
Хлеб экстра	20	1,6	0,1	4,2	49,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	700	33,1	20,32	57,54	570,1
Полдник					
Вафли	50	2	15	16,3	271
Чай сладкий	180	0,2	0,1	8,4	34,2
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	330	2,6	15,5	34,5	349,2
Ужин					
Омлет с зел. Горошком	150	10	15	4,8	194
Хлеб экстра	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Сок фруктовый	200	1,3	0,32	23,7	104
Итого	380	13,7	15,62	44,1	371,8
Всего за день	1935	65,64	64,98	199,16	1731,3

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 8					
Уплотнённый завтрак					
Суп молочный с рисом	200	4,8	5	16,4	130
Хлеб с маслом	35	2,4	3,9	15,7	107
Чай сладкий	180	0,2	0,1	8,4	34,2
сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого	515	7,9	9,1	50,6	314,2
Обед					
Щи со сметаной	200	1,3	3,6	3,1	49,8
Печень в смет. Соусе	80	13,3	6,4	7,4	141
Картофельное пюре	150	4,1	6	8,7	105
Салат: сельд с карт.	50	3,2	4,3	3,7	66
Нап. Из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70
Хлеб экстра	20	1,6	0,1	4,2	49,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	730	27,5	21,34	63,5	580
Полдник					
Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107
Сдоба	50	3	5,2	26,9	184
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	350	9,2	10,9	45,8	335
Ужин					
Каша ячневая	205	7,24	6,64	33,12	221,2
Хлеб экстра	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Компот	180	0,5	0,1	18,1	76
Итого	415	10,14	7,04	66,82	371
Всего за день	2010	54,74	48,38	226,72	1600,2

0,13 0,8 0,2 8

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 9					
Уплотнённый завтрак					
<i>Каша манная</i>	205	6,2	6,6	31,24	206
<i>Хлеб с повидлом</i>	50	2,5	0,3	29	126,2
<i>Какао с молоком</i>	180	3	2,6	12,4	85
<i>Фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	535	12,1	9,9	82,44	461,2
Обед					
<i>Суп крестьянский со сметаной</i>	200	1,86	4	6,8	70,8
<i>Рыба в смет. Соусе</i>	100	13,3	4	3,3	103
<i>Рис</i>	150	3,8	5,4	38,9	219,3
<i>Салат: морковь с зел. горошком</i>	50	1	3,1	3	43
<i>Сок фруктовый</i>	200	1,3	0,32	23,7	104
<i>Хлеб экстра</i>	20	1,6	0,1	4,2	49,2
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	770	26,26	17,62	99,8	688,3
Полдник					
<i>Творожок</i>	150	24	0,75	15	162
<i>Нап. Из шиповника</i>	180	0,6	0,24	16,5	70
Итого	330	24,6	0,99	31,5	232
Ужин					
<i>Горошница</i>	150	16,1	3,7	29	214
<i>Чай сладкий</i>	180	0,2	0,1	8,4	34,2
<i>Хлеб экстра</i>	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Итого	360	18,7	4,1	53	322
Всего за день	1995	81,66	32,61	266,74	1703,5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен-ть, Ккал
ДЕНЬ 10					
Уплотнённый завтрак					
Омлет с сыром	130	15,1	20,2	2	252,2
Хлеб с маслом	35	2,4	3,9	15,7	107
Коф. Напиток	180	1,3	1,1	10,3	57
Йогурт	100	3	2,5	4	51
Итого	445	21,8	27,7	32	467,2
Обед					
Суп с фрикадельками	200	15,2	14,1	6,3	211,6
Птица в соусе	80	7,6	8,9	1,8	117,2
Перловка отварная	130	3,7	4,1	26	155,4
Салат: св. помидор	50	0,5	3,1	1,8	37
Компот	180	0,5	0,1	18,1	76
Хлеб экстра	20	1,6	0,1	4,2	49,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99
Итого	710	32,5	31,1	78,1	745,4
Полдник					
Кисель	180	0	0	13,5	54
фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого	330	4,2	5,3	60,5	306
Ужин					
Суп молочный с верм.	200	5,8	6,5	19,7	160,2
Хлеб экстра	30	2,4	0,3	15,6	73,8
Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,1	58
Итого	410	9,6	8	45,4	292
Всего за день	1895	68,1	72,1	216	1810,6