

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО «Педагогика сердца»
Н.Б.Власова Н.Б.Власова



Приказ № 1
от «03» 04 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 ЛЕТ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

г.Уфа 2023

1 день
понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,2	10	36,1	231	180
Баранки сдобные	50	4,2	4	30	174	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Фрукты (яблоки)	100	0,2	0,3	8	37	
Итого		11,7	14,33	83,2	477	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками (гороховый)	250/20	7,9	4,3	31,5	199	63
Макароны отварные из твердых сортов пшеницы	180/5	6,6	4,7	39,4	230	211
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100/6	15	21,4	15,5	316	129
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	13
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	301
Итого		34,1	35,1	147,4	1063,5	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	5	32	8,5	85	
Ужин						
Запеканка творожная с джемом	150/20	27,5	19,8	35,1	431	227
Банан	100	1,5	0,01	21	89	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	284
Итого		29,1	19,81	65,4	557	
Итого за день		79,9	101,24	304,5	2182,5	

6 день
понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,2	10	36,1	231	180
Баранки сдобные	50	4,2	4	30	174	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Фрукты (яблоки)	100	0,2	0,3	8	37	
Итого		11,7	14,33	83,2	477	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками (чечевичный)	250/20	7,9	4,3	31,5	199	63
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	172
Биточки рубленые из птицы (паровые) из индейки	80/30	11,6	13,2	9,2	203	128
Икра кабачковая	80	1	3,8	5,4	59	50
Хлеб ржаной и пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	301
Итого		34,8	29,2	148,9	1016,5	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	5	32	8,5	85	
Ужин						
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	19,5	12,4	19,3	269	230
Банан	100	1,5	0,01	21	89	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	284
Итого		21,1	12,41	49,6	395	
Итого за день		72,6	87,94	290,2	1973,5	

2-й день
вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша молочная ячневая вязкая	180/5	6,2	7,2	32,2	219	183
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Фрукты (киви)	100	1	0,6	4	51	
Итого		9,7	16,43	59,9	451	
Обед						
Суп лапша на курином бульоне	250	2,6	4,3	11,6	96	66
Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	138
Курица отварная порционно	60	15	12,6	0,2	174	125
Соленый огурец	50	0	0	2	7,5	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
Итого		25,1	23,8	97,2	710	
Полдник						
Кисломолочный напиток Снежок	100	2,5	2,8	11	77	
Ужин						
Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	222
Зеленый горошек	60	1,8	0	3,6	21	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Итого		10,6	14,13	25,4	276	
Итого за день		47,9	57,16	193,5	1514	

7-й день
вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	7,3	31,9	213	194
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Фрукты (киви)	100	1	0,6	4	51	
Итого		10	16,53	59,6	445	
Обед						
Суп куллама на курином бульоне	250	2,6	4,3	11,6	96	66
Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	138
Гуляш из отварной курицы	60/50	16,9	17,5	3,7	240	96
Соленый огурец	50	0	0	2	7,5	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
Итого		27	28,7	100,7	776	
Полдник						
Кисломолочный напиток Снежок	100	2,5	2,8	11	77	
Ужин						
Овощное рагу	175	2,9	8,5	16,6	155	151
Яйцо отварное	50	6,5	5,8	0,4	80	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Итого		9,5	14,63	37,2	325	
Итого за день		49	62,66	208,5	1623	

3-й день
среда

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221	193
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	2
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	288(2в)
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,1	21	89	
Итого		16,6	18,5	79,9	552	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5	11,6	97	56
Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	112
Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	14
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	294
Итого		31,9	34,6	86,9	789,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	100	2,7	2,8	4,3	52,6	281
Кукурузные хлопья	20	1,3	0,1	16,4	72	
Итого		4	2,9	20,7	124,6	
Ужин						
Овощи припущенные	180	2,5	4,8	15,3	113	148
Фрикадельки из кур	80/5	11,7	13,2	6,9	193	127
Хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	295
Итого		14,4	18,3	55,3	449	
Итого за день		81,3	74,3	398,4	1915,1	

8-й день
среда

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221	193
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	2
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	288(2в)
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,1	21	89	
Итого		16,6	18,5	79,9	552	
Обед						
Свекольник	250/10	2	5,1	13,7	108	68
Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334	97
Кукуруза консервированная	60	1,2	0	6,6	30	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	294
Итого		26	25,7	73,5	630,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	100	2,7	2,8	4,3	52,6	281
Кукурузные хлопья	20	1,3	0,1	16,4	72	
Итого		4	2,9	20,7	124,6	
Ужин						
Суфле из кур (паровое)	80/8	13,9	17,9	4,4	235	134
Икра кабачковая	80	1	3,8	5,4	59	50
Хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	295
Итого		15,1	22	42,9	437	
Итого за день		61,7	69,1	217	1744,1	

4-й день
четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	31,5	238	181
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	283
Фрукт (яблоко)	100	0,2	0,3	8	37	
Итого		11,2	19,4	65,3	482	
Обед						
Рассольник Ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,4	119	54
Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159	136
Шницель	80/30	16,2	14,5	13,9	252	98
Маринад овощной без томата	80	0,9	7,1	7,9	99	51
Хлеб ржаной и пшеничный						
Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	295
Итого		22,9	30,7	83,5	706	
Полдник						
Творожок с джемом (детская молочная кухня)						
Ужин						
Пицца Детская	70	18,6	12,7	34,8	332	260
Салат Мазайка	80	1,1	6,7	6,5	91	36
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	305
Итого		19,7	19,4	61,3	499	
Итого за день		53,8	69,5	210,1	1687	

9-й день
четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) молочная вязкая	180/5	7,8	8,7	32,9	242	186
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	283
Фрукт (яблоко)	100	0,2	0,3	8	37	
Итого		11,8	19	66,7	486	
Обед						
Щи по-уральски (с крупой)	250/10	1,8	5,5	7	87	55
Картофель в молоке	180/4	3,9	4,8	21,5	147	137
Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	98
Маринад овощной без томата	80	0,9	7,1	7,9	99	51
Хлеб ржаной и пшеничный						
Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	295
Итого		23	31,9	70,1	662	
Полдник						
Творожок с джемом (детская молочная кухня)						
Ужин						
Вак-беляш	100	11,3	11,1	23,7	242	258
Салат Пестрый	80	0,8	4	8,3	72	33
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	305
Итого		12,1	15,1	52	390	
Итого за день		46,9	66	188,8	1538	

5-й день
пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	190
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	2
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	286(1в)
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	
Итого		13,7	17,4	65,7	474	
Обед						
Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	67
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	172
Бефстроганов из говядины	80/50	22,5	28	6	366	92
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	80	1,6	4,5	3,8	62	12
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из кураги/изюма	200	0,9	0,05	20,6	89	292(д/с)
Итого		40,5	44,45	114,7	1038,5	
Полдник						
Био-йогурт (детская молочная кухня)						
Ужин						
Котлета Здоровье	100	15	12,2	8	203	99
Пюре гороховое	180/5	17,7	5,8	41,6	292	167
Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	21
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	305
Итого		34	21,9	89,6	698	
Итого за день		47,7	83,75	270	2210,5	

10-й день
пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209	195
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	2
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	286(1в)
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	
Итого		13,9	17,8	68,4	489	
Обед						
Суп-крем из разных овощей	250	5,9	9,6	16,5	176	69
Перловка рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	173
Азу из говядины	60/50	17	21,9	2,8	277	94
Салат из квашеной капусты	80	1,2	4	6,1	66	11
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из кураги/изюма	200	0,9	0,05	20,6	89	292(д/с)
Итого		33,7	41,15	111,4	969,5	
Полдник						
Био-йогурт (детская молочная кухня)						
Ужин						
Макаронь отварные из твердых сортов пшеницы	180/5	6,6	4,7	39,4	230	211
Зразы "Школьные"	80/8	11,2	14,2	10,5	215	101
Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	42
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	282
Итого		18,9	21,13	75,8	579	
Итого за день		66,5	80,08	144,2	2037,5	