

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ СОЧГК им.

О.Колычева

Скоморохова Т.А.

«02» / 09 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Методист ОПДО

Галкина Н.В.

2024 г.

«02» / 09



**Циклическое 10-дневное меню
питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,
посещающих Образовательную программу
дошкольного образования
ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева,
С 13-часовым режимом функционирования**

1 день												
Сборник рецептур	№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угле воды г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
Завтрак												
2004	1	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
2004	2	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
2005	3	Батон с маслом и сыром	20 4 9	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
Итого за прием пищи				9,01	11,45	35,13	299,7	334,49	0,52	0,09	0,1	1,85
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итого за прием пищи				0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Уплотненный полдник												
2004	34	Щи из св.капусты с туш.из говядины	200/14	2,95	4,8	6,87	94,49	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54
2004	30	Макарон.изд.отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	9,75	0,05	0,04	0,01	3,97
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				10,35	10,07	73,34	449,8	91,52	0,859	0,16	37,54	20,95
Уплотненный полдник												
2004	22	Запеканка из творога с мол.сгущ.	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	216,32	0,72	0,07	0,14	0,39
б	12	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0,11	0,02	0	0	0
Итого за прием пищи				12,8	11,5	31,13	343,3	216,43	0,74	0,07	0,14	0,39
Всего за день				32,36	33,22	151,2	1141	654,44	19,12	0,32	37,78	23,19

2 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	45	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
2004	15	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
2005	16	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
Итого за прием пищи				7,8	10,61	41,87	312,8	234,97	0,82	0,16	0,07	2,29
2 завтрак												
2004	21	Варенец	140	4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Итого за прием пищи				4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Обед												
2004	47	Суп с бобовыми, с мясом и сметаной	200	4,3	3,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
2004	53	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	71,06	0,9	0,05	0,05	19
2006	20	Кисель из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,9	69	15	0,8	0,005	0,004	3,2
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				24,41	19,73	66,85	568,6	114,56	1,82	0,295	37,61	28,11
Уплотненный полдник												
2005	72	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	32,56	0,75	0,09	0,03	0,22
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого за прием пищи				4,54	4,07	34,28	187,1	32,83	0,8	0,09	0,03	0,49
Всего за день				40,81	38,89	148,6	1151,1	401,18	3,88	0,605	37,76	32,08

3 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2005	50	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	135,18	0,23	0,05	0,03	1,46
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
2005	3	Батон с маслом и сыром	20 4 9	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
Итог за прием пищи				7,77	11	38,29	280	229,93	0,61	0,07	0,04	1,87
2 завтрак												
2008	97	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	5,16	0,12	0	0	4,8
Итог за прием пищи				0,11	0,01	18,32	72	5,16	0,12	0	0	4,8
Обед												
2004	57	Суп с клецками с мясом птицы и сметаной	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6	23,54	1,09	0,12	0,16	4,24
2004	48	Птица в соусе с томатом	60	6,89	8,85	2,4	97,43	9,67	0,77	0,04	0,03	1,39
2004	65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	16,62	1,6	0,04	0,05	0
2004	97	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				15,59	19,19	58,36	546,8	53,21	3,63	0,21	0,24	16,63
Уплотненный полдник												
2011	95	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	10,07	0,48	0,01	0,01	3
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
		Печенье	20	1,5	2	15	83,4	10,8	0,4	0	0	0
Итого за прием пищи				1,94	5,03	27,21	156,4	21,14	0,93	0,01	0	3,27
Всего за день				25,41	35,23	142,2	1055	309,44	5,29	0,29	0,28	26,57

4 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	84	Каша молочная Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,25	141,71	0,62	0,1	0,03	1,46
2004	2	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
2005	16	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
Итог за прием пищи				7,38	10,92	37,82	294,9	236,39	0,87	0,14	0,07	2,29
2 завтрак												
2004	21	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Итог за прием пищи				4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Обед												
2004	25	Рассольник с мясом и сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	23,77	0,86	0,09	0,06	6,57
2004	58	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	26,33	0,54	0,05	0,07	2,77
2004	8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				16,26	13,09	107	520,6	131,33	2,379	0,32	37,71	25,14
Уплотненный полдник												
2004	37	Омлет с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	63,98	0,96	0,04	0,03	0,39
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	4,6	0,4	0	0	0
2004	31	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,87	0,08	0	0	1,6
Итого за прием пищи				8,75	10,11	20,89	207,4	70,45	1,44	0,04	0,03	1,99
Всего за день				36,45	38,6	171,3	1106	456,99	5,129	0,56	37,86	30,61

5 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	68	Каша кукурузная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
2005	16	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
Итог за прием пищи				6,8	9,53	40,02	267,8	143,76	0,85	0,13	0,04	1,73
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итог за прием пищи				0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Обед												
2004	5	Борщ с мясом и сметаной	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,99	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8
2019	304	Плов из говядины	170	9,89	10,01	4,58	140	0,37	0,11	0,07	27	2,25
2004	97	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				16,3	15,51	50,24	448	38,35	0,4	0,15	0,02	22,13
Уплотненный полдник												
2004	28	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	47,19	0,39	0,08	0,09	0,26
	338	Яблоко свежее	100	0,8	5,5	4,3	67,1	17,3	0,2	0	0	1,8
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого за прием пищи				5,6	9,19	34,26	253,4	64,76	0,64	0,08	0,09	2,33
Всего за день				28,9	34,43	136,1	1017	258,87	18,89	0,36	0,15	26,19

6 день												
Сборник рецептов	№ технологии чешской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	39	Суп молочный с макарон.изд.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	141	0,27	0,06	0,11	0,75
2004	2	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
2005	3	Батон с маслом и сыром	20 4 9	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
Итог за прием пищи				9,08	10,84	36,41	298,9	325,68	0,62	0,1	0,14	1,72
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итог за прием пищи				0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Обед												
2004	47	Суп гороховый с тушенкой из гов.	200/14	4,3	3,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
2004	33	Сельдь соленая с луком	45	3,98	4,88	0,68	87	29,93	0,44	0,01	0,04	0,75
2004	8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				12,12	13,6	78,14	526,2	139,6	2,449	0,36	37,68	21,38
Уплотненный полдник												
2004	49	Пудинг творожный с мол. сгущен.	100/15	13,78	18,23	29,39	346,64	166,02	1,14	0,07	0,21	0,27
2004	12	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0,11	0,02	0	0	0
Итого за прием пищи				13,78	18,23	29,39	346,6	166,13	1,16	0,07	0,21	0,27
Всего за день				35,18	42,87	155,5	1220	643,41	21,23	0,53	38,03	23,37

7 день												
Сборник рецептов	№ технологии карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	23	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	148,85	0,41	0,09	0,06	1,46
2004	15	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
2005	16	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
Итог за прием пищи				7,52	10,23	41,68	306	244,81	0,66	0,14	0,11	2,29
2 завтрак												
2004	21	Ряженка	140	4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Итог за прием пищи				4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Обед												
2005	18	Суп шахтерский с мясом со сметаной	200/5	3,32	4,83	15,74	115,2	21,2	0,97	0,12	0,03	6,3
2004	35	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
2004	96	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	43,08	0,7	0,1	0,13	0
2006	20	Кисель из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,9	69	15	0,8	0,005	0,004	3,2
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				21,12	20,89	60,47	480,2	82,12	2,61	0,255	0,184	10,1
Уплотненный полдник												
2004	43	Пирожок с картофелем	60	3,87	4,32	24,4	162	26,37	0,53	0,07	0,03	18,51
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого за прием пищи				3,87	4,32	33,38	192	26,64	0,58	0,07	0,03	18,78
Всего за день				36,57	39,92	141,1	1061	372,39	4,29	0,525	0,374	32,36

8 день												
Сборник рецептов	№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	14	Каша молочная Дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	136,7	0,38	0,08	0,08	1,46
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
2005	16	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
Итог за прием пищи				6,2	9,25	39,51	258,8	141,45	0,66	0,1	0,1	1,73
2 завтрак												
2008	97	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	5,16	0,12	0	0	4,8
Итог за прием пищи				0,11	0,01	18,32	72	5,16	0,12	0	0	4,8
Обед												
2004	70	Свекольник с мясом и сметаной	200/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	38,04	1,31	0,07	0,05	7,97
2004	29	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	38,59	0,77	0,05	0,08	0,37
2004	8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
2004	97	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				11,79	9,45	62,06	350,3	80,01	2,25	0,13	0,13	19,34
Уплотненный полдник												
2004	37	Омлет с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	63,98	0,96	0,04	0,03	0,39
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	4,6	0,4	0	0	0
2004	31	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,87	0,08	0	0	1,6
Итого за прием пищи				8,75	10,11	20,89	207,4	70,45	1,44	0,04	0,03	1,99
Всего за день				26,85	28,82	140,8	888,4	297,07	4,47	0,27	0,26	27,86

9 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг
Завтрак												
2004	9	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
2004	2	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
2005	3	Батон с маслом и сыром	20 4 9	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
Итого за прием пищи				9,95	12,55	42,71	342,4	323,69	0,92	0,15	0,05	2,43
2 завтрак												
2004	21	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Итого за прием пищи				4,06	4,48	5,6	82,6	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19
Обед												
2004	100	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы и сметаной	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
2004	42	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	31,96	1,4	0,1	0,08	0,09
2004	59	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,21	0,57	0,03	0,01	3,97
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				13,63	15,46	54,83	496,3	104,63	2,439	0,27	0,14	5,28
Уплотненный полдник												
2011	20	Салат из б/капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	18,68	0,25	0,013	0,017	16,22
2005	63	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	4,6	0,4	0	0	0
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого за прием пищи				2,2	2,64	23,48	121,1	23,55	0,7	0,013	0,017	16,49
Всего за день				29,84	35,13	126,6	1042	470,69	4,499	0,493	0,257	25,39

10 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
								Са мг	Fe мг	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
Завтрак												
2004	32	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	136,97	0,23	0,06	0,05	1,46
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
2005	16	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
Итог за прием пищи				6,2	9,06	37,55	252	141,72	0,51	0,08	0,07	1,73
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итог за прием пищи				0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Обед												
2004	38	Суп с яйцом и сметаной	200	3,32	4,83	15,74	115,2	21,2	0,97	0,12	0,03	6,3
2004	64	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	3,28	0,16	0,03	0,03	0,56
2004	90	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	50,12	0,83	0,05	0,04	14,33
2004	97	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11
2019	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06	0,12	0,07	37,5	1,08
2019	148	Хлеб ржаной	40	1,4	0,36	12,48	59,4	0	0	0	0	0
Итог за прием пищи				13,54	16,09	57,35	443,8	77,98	2,13	0,21	0,1	32,19
Уплотненный полдник												
2004	78	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	21,97	0,32	0,07	0,03	0,19
	338	Яблоко свежее	100	0,8	5,5	4,3	67,1	17,3	0,2	0	0	1,8
2004	13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого за прием пищи				4,41	12,38	37,22	226,7	39,54	0,57	0,07	0,03	2,26
Всего за день				24,35	37,73	143,7	970,5	271,24	20,21	0,36	0,2	36,18