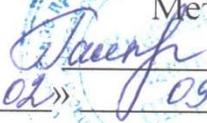


«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБПОУ СОЧГК им.
О.Колычева

Скоморохова Т.А.
« » 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Методист ОПДО

Галкина Н.В.
« » 2024 г.

**Циклическое 10-дневное меню
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих Образовательную программу
дошкольного образования
ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева,
С 13-часовым режимом функционирования**

1 день												
Сборник рецептур	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества		Витамины		
	технологи							Са мг	Fe мг	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	ческой карты											
Завтрак												
2004	1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
2004	2	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	108,24	0,02	0,02	0,02	1
2005	3	Батон с маслом, сыром	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				9,36	12,29	46,9	356	314,59	0,58	0,12	0,14	2,17
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итого за прием пищи				0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
Обед												
2004	34	Щи из св.капусты с туш.из говядины	250/18	3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41
2004	30	Макарон.изд.отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	14,63	0,07	0,06	0,02	5,95
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,04
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				12,91	14,66	87,91	550	110,64	1,05	0,19	37,56	26,48
Уплотненный полдник												
2004	22	Запеканка из творога с мол.сгущ.	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	299,52	1	0,1	0,2	0,54
2004	12	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0,11	0,02	0	0	0
Итого за прием пищи				19,6	16,7	43,1	475,3	299,63	1,02	0,1	0,2	0,54
Всего за день				41,99	43,7	187,1	1431	727,11	2,76	0,416	37,9	36,49

2 день												
Сборник рецептур	№ 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	45	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	185,34	0,77	0,14	0,02	1,95
2004	15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
2005	16	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				10,51	13,75	56,01	411	301,72	1,13	0,2	0,08	3,12
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 картофельный с бобовыми	250/10/6	6,5	5,2	22,09	150	35,89	1,3	0,21	0,08	6,1
2004	53	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	104,22	1	0,08	0,07	21
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				27,61	21,73	74,87	638	155,17	3,22	0,36	0,154	7,18
Уплотненный полдник												
2005	72	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	37,99	0,87	0,11	0,04	0,26
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого за прием пищи				5,3	4,75	41,48	226,3	38,34	0,93	0,11	0,04	0,26

Всего за день	47,48	44,71	178	1358	514,05	5,72	0,73	0,324	11,75
---------------	-------	-------	-----	------	--------	------	------	-------	-------

3 день												
Сборник рецептур	№ 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												
2005	50	Каша рисовая молочная	200	5,54	4,76	26,08	192	180,24	0,3	0,06	0,04	1,94
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
2005	3	Батон с маслом, сыром	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				7,84	9,12	52,68	343	187,19	0,7	0,09	0,07	1,94
2 завтрак												
2008	97	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	6,88	0,16	0	0	6,4
Итого за прием пищи				0,15	0,013	24,43	96	6,88	0,16	0	0	6,4
Обед												
2004	57	Суп с клецками с мясом птицы и сметаной	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	29,48	1,36	0,15	0,2	5,31
2004	48	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	10,41	0,83	0,04	0,03	1,5
2004	65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	24,93	2,4	0,06	0,07	0
2004	97	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,5	0,23	0,01	0	15
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				18,72	23,24	74,24	725,2	69,32	4,82	0,26	0,3	21,81
Уплотненный полдник												

2011	95	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,013	0,013	4
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0	0	0	0
		Печенье	20	1,5	2	15	83,4	10,8	0,4	0	0	0
Итого за прием пищи				2,09	6,04	31,28	183,7	24,57	1,04	0,013	0,013	4
Всего за день				28,8	38,41	182,6	1348	287,96	6,72	0,363	0,383	34,15

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	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
Завтрак												
2004	84	Каша молочная Геркулес	200	6,35	8,51	21,87	187	188,95	0,82	0,13	0,04	1,95
2004	2	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	108,24	0,02	0,02	0,02	1
2005	16	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				9,95	14,17	50,49	387	303,79	1,18	0,18	0,09	2,95
2 завтрак												
2004	21	Снежок	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	25	Рассольник с мясом и сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	29,68	1,07	0,11	0,07	8,2
2004	58	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	30,09	0,62	0,06	0,08	3,17
2004	8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,04
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				13,64	11,49	91,86	375,4	108,91	1,7	0,17	0,15	11,41
Уплотненный полдник												
2004	37	Омлет с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	79,98	1,2	0,05	0,04	0,49
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	4,6	0,4	0	0	0
2004	31	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2,35	0,09	0	0	2
Итого за прием пищи				9,05	12,51	14,37	203,3	82,33	1,29	0,05	0,04	2,49
Всего за день				36,7	42,65	162,3	1048	513,85	4,61	0,46	0,33	18,04

5 день												
Сборник рецептур	№ технологии чешской 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	68	Каша кукурузная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	185,34	0,77	0,14	0,02	1,95
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
2005	16	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				9,31	12,45	54,99	364	192,29	1,17	0,17	0,05	1,95
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итого за прием пищи				0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
Обед												
2004	5	Борщ с мясом и сметаной	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74
2019	304	Плов из говядины	200	9,01	12,78	5,39	287	0,43	0,12	0,09	31,2	2,59
2004	97	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,5	0,23	0,01	0	15
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				16,18	19,49	57,58	643	48,13	1,56	0,22	68,73	18,67
Уплотненный полдник												
2004	28	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	55,05	0,46	0,09	0,1	0,3
	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	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого за прием пищи				6,4	9,8	40,76	292,4	72,7	0,72	0,09	0,1	2,1
Всего за день				32,01	41,79	162,5	1349	315,37	3,56	0,486	68,88	30,02

6 день												
Сборник рецептур	№ технологи 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	39	Суп молочный с макарон.изд.	200	5,85	5,81	19,99	155	188	0,36	0,08	0,14	1
2004	2	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	108,24	0,02	0,02	0,02	1
2005	3	Батон с маслом, сыром	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				9,45	11,47	48,61	355	302,84	0,72	0,13	0,19	2
2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итого за прием пищи				0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
Обед												
2004	47	Суп гороховый с тушенкой из гов.	250/18	6,45	5,16	21,92	148,87	35,62	1,29	0,21	0,08	6,05
2004	33	Сельдь соленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	39,9	0,59	0,01	0,05	1
2004	8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,04

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				11,38	10,76	76,26	440,3	130,94	2,36	0,35	0,18	24,04
Уплотненный полдник												
2004	49	Пудинг творожный с мол. сгущен.	120/20	16,78	22,19	35,78	422	202,11	1,39	0,09	0,26	0,33
2004	12	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0,11	0,02	0	0	0
Итого за прием пищи				16,78	22,19	35,78	422	202,22	1,41	0,09	0,26	0,33
Всего за день				37,73	44,47	169,8	1267	638,25	4,6	0,576	0,63	33,67

7 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	23	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	198,46	0,55	0,12	0,08	1,95
2004	15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
2005	16	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				10,14	13,25	55,75	402	314,84	0,91	0,18	0,14	3,12
2 завтрак												
2004	21	Ряженка	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												
2005	18	Суп шахтерский со сметаной	250/6	4,15	6,04	19,67	144	26,5	1,21	0,15	0,04	7,87
2004	35	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8
2004	96	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	64,62	1	0,15	0,2	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
Итого за прием пищи				65,55	25,2	71,32	607,2	109,91	3,19	0,345	0,264	11,87
Уплотненный полдник												
2004	43	Пирожок с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого за прием пищи				4,51	5,04	40,45	232	31,11	0,58	0,08	0,04	21,6
Всего за день				84,26	47,97	173,1	1324	474,68	5,12	0,665	0,494	37,78

8 день												
Сборник рецептур	№ 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	14	Каша молочная Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
2005	16	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				8,51	12,09	54,31	352	189,25	0,9	0,13	0,13	1,95
2 завтрак												
2 завтрак												
2008	97	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	6,88	0,16	0	0	6,4
Обед												
2004	70	Свекольник с мясом и сметаной	250/10/6	4,22	6,5	13,77	145	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95

2004	29	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	44,1	0,88	0,06	0,09	0,42
2004	8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95
2004	97	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,5	0,23	0,01	0	15
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				8,91	12,2	62,64	446,4	98,19	2,93	0,24	0,16	42,9
Уплотненный полдник												
2004	37	Омлет с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	79,98	1,2	0,05	0,04	0,49
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	4,6	0,4	0	0	0
2004	31	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2,35	0,09	0	0	2
Итого за прием пищи				10,55	12,61	24,37	250,7	86,93	1,69	0,05	0,04	2,49
Всего за день				28,12	36,91	165,8	1145	381,25	5,68	0,42	0,33	53,74

9 день												
Сборник рецептур	№ 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	9	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	186,58	0,95	0,11	0,05	1,95
2004	2	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	108,24	0,02	0,02	0,02	1
2005	3	Батон с маслом, сыром	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				10,04	13,19	54	392	301,42	1,31	0,16	0,1	2,95
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												
2044	100	Суп с макаронными изделиями , с мясом и сметаной	250	6,5	5,2	22,09	150	35,89	1,3	0,21	0,08	6,1
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	180	4,63	8,4	30,72	254,4	5,8	1,02	0,05	0,024	7,14
2004	9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,04
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				15,88	16,76	61,79	549,7	116,99	2,71	0,31	0,16	6,23
Уплотненный полдник												
2011	20	Салат из б/капусты	100	1,4	5,08	9	87,4	32,44	0,5	0,026	0,034	37,36
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	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого за прием пищи				2,9	5,18	30,98	177,8	37,39	0,96	0,026	0,034	37,36
Всего за день				32,88	39,61	152,4	1202	474,62	5,42	0,556	0,344	47,73

10 день												
Сборник рецептур	№ 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	200	6,21	7,47	25,09	192	182,62	0,31	0,08	0,06	1,95
2004	13	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
2005	16	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
Итого за прием пищи				8,51	11,83	51,69	343	189,57	0,71	0,11	0,09	1,95

2 завтрак												
2019	418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	17	0	0	0
Итого за прием пищи				0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
Обед												
2004	38	Суп с яйцом и сметаной	250	4,15	6,04	19,67	144	26,5	1,21	0,15	0,04	7,87
2004	64	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	4,59	0,23	0,04	0,04	0,79
2004	90	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	60,14	1,01	0,06	0,05	17,2
2004	97	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,5	0,23	0,01	0	15
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				17,44	20,81	69,98	557,9	95,73	2,68	0,26	0,13	40,86
Уплотненный полдник												
2004	78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
	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	180/12	0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого за прием пищи				5,05	9,63	45,5	220,7	31,1	0,5	0,09	0,04	0,27
Всего за день				31,12	42,32	176,3	1172	318,65	4	0,466	0,26	50,38