



Примерное 10-ти дневное меню

в латерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

Принес пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 вариант						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареная и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пиши:	519	23,29	25,84	81,24	598,87	
Обед						
СВЕЖКА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пиши:	700	27,94	28,45	119,68	833,95	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пиши:	350	8,10	10,77	59,03	377,34	
Всего за вариант:		59,33	65,06	259,95	1 810,16	
2 Вариант						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВсяная С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОБЕДИОМ	40/20					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пиши:	610	19,00	20,40	88,50	606,30	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОПЧЕТА РЫБНАЯ	90					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150					сборник рецептов или ТТК
СОУПЕРКАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пиши:	790	27,70	26,16	137,70	800,90	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеченный, каша молочные, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пиши:	350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:		60,80	62,36	288,20	1 861,00	

3 Вариант						
Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					оборудование или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУШЕННЫМ С САХАРОМ	90					оборудование или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					оборудование или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					оборудование или ТТК
Итого за прием пищи:	540	24,51	29,3	100,8	645,7	
Обед						
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ	60					оборудование или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					оборудование или ТТК
ПРЕЖАКА ПОКУПЕЧЕСКАЯ С ФАЙДЕ КУРИНЫМ	150					оборудование или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					оборудование или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					оборудование или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					оборудование или ТТК
Итого за прием пищи:	730	27,58	26,06	114,90	827,20	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150					оборудование или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					оборудование или ТТК
Итого за прием пищи:	350	7,30	5,90	64,30	337,50	
Всего за вариант:		59,39	61,26	280,00	1 810,40	
4 Вариант						
Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	200/50					оборудование или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					оборудование или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					оборудование или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					оборудование или ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,60	16,70	126,90	638,20	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					оборудование или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					оборудование или ТТК
ПИЛОВИЗ ПТИЦЫ	150					оборудование или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					оборудование или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					оборудование или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					оборудование или ТТК
Итого за прием пищи:	700	31,94	34,75	103,68	898,35	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					оборудование или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ДРОЖЖАМИ СВЕЖИМ	200					оборудование или ТТК
Итого за прием пищи:	350	8,05	10,80	58,92	376,98	
Всего за вариант:		62,59	62,25	289,50	1 913,53	

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 Вариант							
		Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ		200				сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30/10/10				сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ		200				сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		55				сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		505	20,00	23,80	97,70	649,30	
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60				сборник рецептов или ТТК	
СУП С КРУПНОЙ (грисовая)		200				сборник рецептов или ТТК	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		150				сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ		200				сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50				сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40				сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		700	28,70	21,93	108,83	764,44	
Полдник							
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)		150				сборник рецептов или ТТК	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200				сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:			62,80	61,53	268,53	1 867,54	
6 Вариант							
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ		200				сборник рецептов или ТТК	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ		90				сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200				сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		30				сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		520	20,90	25,00	100,70	673,10	
Обед							
МОРКОВЬ С МАСЛОМ		60				сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200				сборник рецептов или ТТК	
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ		150				сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200				сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50				сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40				сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		700	31,19	30,36	93,30	799,80	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ		150				сборник рецептов или ТТК	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200				сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		350	7,30	5,90	64,30	337,50	
Всего за вариант:			59,39	61,26	258,30	1 810,40	

Применение пищи, наименование блюда		7 Вариант			Технологическая документация	
		Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ		200/50			сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ		30/20			сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200			сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		55			сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		555	23,00	16,70	129,40	649,80
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ		60			сборник рецептов или ТТК	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200			сборник рецептов или ТТК	
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ		150			сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50			сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40			сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		700	30,84	34,15	102,18	885,55
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЛОМ		150			сборник рецептов или ТТК	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200			сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		350	13,60	15,70	56,70	440,00
Всего за вариант:			67,44	66,55	288,28	1 975,35
8 Вариант						
Применение пищи, наименование блюда		Масса порции	Питательные вещества			Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)		200				сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драники и т.д.)		1шт				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ		200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		514	21,09	26,25	69,94	559,27
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60				сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)		200				сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ		150				сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ		200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		700	30,20	24,36	124,00	860,00
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)		150				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С БЛЮДКОМ СВЕЖИМ		200				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		350	8,55	10,90	64,22	390,78
Всего за вариант:			59,84	61,51	258,16	1 810,05

Примес пиши, наименование блюда		9 Вариант				Технологическая документация	
		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛЕНАЯ С МАСЛОМ	200					оборник расчетур или ТТК	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					оборник расчетур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					оборник расчетур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					оборник расчетур или ТТК	
Итого за примес пиши:	500		18,03	28,40	97,00	645,10	
Обед							
МОРОЖЬ С МАСЛОМ	60					оборник расчетур или ТТК	
СУП С КРУПНОЙ (гречневая)	200					оборник расчетур или ТТК	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					оборник расчетур или ТТК	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					оборник расчетур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					оборник расчетур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					оборник расчетур или ТТК	
Итого за примес пиши:	700		28,38	23,76	111,80	791,30	
Полдник							
ПУДИНГ МАЛЫНЬКИЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150					оборник расчетур или ТТК	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					оборник расчетур или ТТК	
Итого за примес пиши:	350		13,00	10,90	55,60	374,00	
Всего за вариант:			59,41	63,06	264,40	1 810,40	
10 Вариант							
Примес пиши, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					оборник расчетур или ТТК	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	90					оборник расчетур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					оборник расчетур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					оборник расчетур или ТТК	
Итого за примес пиши:	530		21,82	25,00	105,80	698,10	
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					оборник расчетур или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					оборник расчетур или ТТК	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					оборник расчетур или ТТК	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					оборник расчетур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					оборник расчетур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					оборник расчетур или ТТК	
Итого за примес пиши:	700		31,94	34,75	103,68	898,35	
Полдник							
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЛОМ	150					оборник расчетур или ТТК	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					оборник расчетур или ТТК	
Итого за примес пиши:	350		7,90	10,70	48,70	334,00	
Всего за вариант:			61,66	70,45	258,18	1 930,45	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
Итого за период		612,65	635,29	2 713,50	18 599,28		
Среднее значение за период		61,27	63,53	271,35	1859,93		