



Утверждаю
Е.Н. Сафронова

Примерное 10-дневное меню для детей с 3-х до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение (с 12-часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1							
Завтрак – 8-30	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток Пряники	200 180 50	7,4 4,36 2,1	12,3 4,96 7	35,09 19,5 22,8	251,11 113,2 123	№94 №395
Итого за завтрак		430	13,86	24,26	77,39	487,3	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Рассольник со сметаной, с мясом курицы Жаркое по-домашнему с мясом курицы Свекольный салат Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 200 60 180 50 740	2,7 14,6 0,7 1,2 0,5 19,7	3,5 3,4 1,1 0,08 0,6 8,68	12,5 21,95 12,3 19 20,5 86,25	146,6 176,9 49,4 104 100 576,9	№74 №276 №33 №376
Итого за обед		740	19,7	8,68	86,25	576,9	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо Хлеб пшеничный Оладьи со стуженным молоком Чай с сахаром Апельсины	40 40 100/40 180 115 515	5,08 1,3 9,05 0 0,9 16,33	4,6 1,4 8,1 0 0,2 14,3	0,28 20,5 55,18 10 23,07 109,03	60,3 106 329,9 40 98 634,2	№213 №449 №392 №371
Итого за уплотненный полдник		515	16,33	14,3	109,03	634,2	
ВСЕГО за весь день:			55,29	49,04	279,87	1765,4	

5 Прием пищи Неделя 1 день 2	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная геркулесовая	200	8,4	10,5	25,3	222,3	№94
	Какао	180	6,4	6,8	23,4	145,6	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/12	2,45	9,8	19,0	176,0	№1
Итого за завтрак		432	17,25	27,1	67,7	543,9	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины и со сметаной	250	2,0	4,8	30,2	172,5	№67
	Мясная котлета из мяса говядины	80	6,1	4,9	9,0	83,9	№282
	Отварные макароны с маслом	130	7,2	5,2	32,4	219,8	№317
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	1,8	42,8	№15
	Сок мультифрукт	200	0,9	-	18,18	76	№399
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
Итого за обед		770	17,3	19,2	112,08	695,0	
Уплотненный полдник – 16-00	Салат из консервированной кукурузы	60	1,65	3,64	4,73	58,41	№12
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Запеканка из творога	150	15,6	18,1	38,6	370,0	№237
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,08	19,0	104	№376
	Бананы	115	1,5	0,5	21,1	95	№368
Итого за уплотненный полдник		545	21,25	23,72	103,93	733,41	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		60,15	73,77	288,31	2048,31	

Прием пищи Неделя 1 день 3	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша гречневая молочная	200	6,0	6,8	21,3	177,0	№94
	Кофейный напиток	180	4,36	4,96	19,7	113,2	№393
	Хлеб пшеничный с маслом	40/12	2,45	9,8	19,0	176	№1
Итого за завтрак		432	12,81	21,56	60,0	466,2	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6	56	
Обед – 12-00	Суп картофельный с мясом говядины со сметаной	250	2,8	3,1	16,0	101	№77
	Мясо говядины тушеное с овощами	210	5,1	4,6	15,2	237,6	№274
	Салат из зеленого горошка	60					
	Компот из сухофруктов	180	1,79	3,05	3,68	49,18	№10
	Хлеб ржаной	50	1,2	0,08	19	104	№376
Итого за обед		750	11,39	11,43	74,38	591,78	
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба минтай, запеченная в омлете	120	9,8	3,86	2,57	102	№249
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Кисель	180	0,2	0,08	18,0	57	№383
	Булочка ванильная	80	3,95	8,06	30,24	270,2	№467
	Яблоки	110	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за уплотненный полдник		530	15,65	13,8	81,11	579,2	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		44,35	48,29	221,49	1693,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 4							
Завтрак – 8-30	Каша манная молочная Какао Хлеб пшеничный с маслом	200 180 40/12	6,36 6,4 2,45	13,74 6,8 9,8	17,17 23,4 19,0	182,6 145,6 176	№92 №397 1
Итого за завтрак		432	15,21	30,34	59,57	504,2	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
Обед – 12-00	Суп с клецками с мясом свинины со сметаной Бефстроганов из мяса свинины Каша рассыпчатая рисовая с маслом Квашенная капуста Чай с сахаром Хлеб ржаной	250 140 130 60 180 50	2,0 10,5 3,8 0,8 0 0,5	2,5 8,1 6,8 0,06 0 0,6	12,86 2,29 19 7,2 10 20,5	126,5 163 211 30 40 100	№85 №278 №315 №29 №392
Итого за обед		810	17,6	18,06	71,85	670,6	
Уплотненный полдник – 16-00	Винегрет Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов Печенье Бананы	160 40 180 50 115	4,14 1,3 1,2 1,26 1,5	14,8 1,4 0,08 4,2 0,5	11,72 20,5 19 13,68 21,1	155,2 106 104 73,8 95	№45 №376 №368
Итого за уплотненный полдник		545	9,4	20,98	86	534	
ВСЕГО за весь день:			46,56	73,13	223,42	1783,8	

Прием пищи Неделя 1 день 5	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак -- 8-30	Каша молочная рисовая	200	5,95	2,2	17,92	197,78	№90
	Кофейный напиток	180	4,36	4,96	19,7	113,2	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/12	2,45	9,8	19	176	№1
Итого за завтрак		432	12,76	16,96	56,62	486,98	
Второй завтрак -- 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед -- 12-00	Борщ с капустой, со сметаной и мясом курицы	250	2,6	2,1	38	130	№57
	Котлета рыбная любительская из минтая	80	8,0	4,0	4,6	58,2	№255
	Картофельное пюре	150	2,5	9,48	34,42	187,3	№321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	1,8	42,8	№15
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,08	19	104	№376
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
Итого за обед		770	15,4	19,96	118,32	622,3	
Уплотненный полдник -- 16-00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Сырник из творога	140	10,6	22,0	34,0	275	№231
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№399
	Яблоки	110	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за уплотненный полдник		530	18,28	28,4	82,76	561,3	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		51,84	67,12	264,90	1737,58	

Прием пищи Неделя 2 день 6	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак -- 8-30	Каша молочная геркулесовая	200	8,4	10,5	25,3	222,3	№94
	Кофейный напиток	180	4,36	4,96	19,7	113,2	№395
	Пряники	50	2,1	7	22,8	123	
Итого за завтрак		430	14,86	22,46	67,8	458,5	
Второй завтрак -- 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед -- 12-00	Суп картофельный с рисом на м/б	250	1,9	1,7	19,0	133	№80
	Гуляш из отварного мяса курицы	120	10,42	7,08	3,36	162	№277
	Картофельное пюре	150	2,5	0,48	34,42	187,3	№321
	Салат из свеклы	60	0,7	1,1	12,3	49,4	№33
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,08	19	104	№376
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
Итого за обед		810	17,22	11,04	108,58	735,7	
Уплотненный полдник -- 16-00	Вареное яйцо	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Пудинг из творога со стуженным молоком	130/40	10,12	16,1	25,9	332,9	№234
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	№392
	Апельсины	115	0,9	0,2	23,07	98	№371
Итого за уплотненный полдник		545	17,4	22,3	79,75	637,2	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		54,88	57,6	263,33	1898,4	

Прием пищи Неделя 2 день 7	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Молочная вермишель	200	7,58	7,12	31,73	176,08	№93
	Какао	180	6,4	6,8	23,4	145,6	№397
	Хлеб пшеничный с сыром	40/16	4,73	6,88	18,9	180	№3
Итого за завтрак		436	18,71	20,8	74,03	501,68	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	250	5,5	3,5	33,7	206,6	№81
	Мясной биточек из мяса говядины и свинины в томатно-сметанном соусе	80/30	8,43	6,8	12,5	115,4	№282/335
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,58	5,61	34,71	194,21	№313
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	1,8	42,8	№15
	Лимонно-апельсиновый напиток Хлеб ржаной	180 50	1,8 0,5	0,02 0,6	28 20,5	94 100	№374
Итого за обед		780	22,41	20,23	131,21	753,01	
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба отварная	70	12,2	0,84	0,54	37,3	№242
	Рагу овощное	150	2,9	1,75	14,4	128,8	№343
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№399
	Банан	115	1,5	0,5	121,0	95,0	№368
Итого за уплотненный полдник		575	18,8	4,49	74,62	443,1	

ВСЕГО за весь день:	Всего:		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда							
Неделя 2 день 8								
Завтрак – 8-30	Каша молочная манная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром	200 180 40/16	6,36 4,36 4,73	13,74 4,96 6,88	17,17 19,7 18,9	182,6 113,2 180	№92 №395 №3	
Итого за завтрак		436	15,45	25,58	55,77	475,8		
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401	
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56		
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины Плов с мясом говядины Салат из зеленого горошка Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 180 60 180 50	2,0 22,2 1,79 1,2 0,5	4,8 21,9 3,05 0,08 0,6	30,2 35,9 3,68 19 20,5	172,5 429 49,18 104 100	№67 №304 №10 №376	
Итого за обед		720	27,69	30,43	109,28	854,68		
Уплотненный полдник – 16-00	Омлет натуральный Ватрушка с творогом Хлеб пшеничный Кисель Яблоки	85 120 40 180 110	5,73 4,61 1,3 0,2 0,4	11,4 8,2 1,4 0,08 0,4	1,1 44,6 20,5 18,0 9,8	127 303 106 57 44	№215 №458 №383 №368	
Итого за уплотненный полдник		535	12,24	21,48	94,0	637,0		
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		59,88	78,99	265,05	2023,48		

Прием пищи Неделя 2 день 9	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак -- 8-30	Каша пшеничная молочная	200	7,4	8,7	20,28	223,92	№92
	Какао	180	6,4	6,8	23,4	145,6	№395
	Хлеб пшеничный с сыром	40/16	4,73	6,88	18,9	180	№3
Итого за завтрак		436	18,53	22,38	62,58	549,52	
Второй завтрак -- 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6,0	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6,0	75	
Обед -- 12-00	Борщ с картофелем, с мясом курицы	250	2,64	2,88	34,5	112,1	№58
	Рыба минтай запеченная	100	5,0	3,0	7,98	71,5	№254
	Картофель тушеный с томатом	150	3,21	2,48	22,3	186	№133
	Квашенная капуста	60	0,8	0,06	7,2	30,1	№29
	Сок мультифрукт	180	0,9	0	18,148	76	№399
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
Итого за обед		750	13,05	9,02	110,66	575,7	
Уплотненный полдник -- 16-00	Отварные макароны с сыром	85	7,5	5,5	32,9	232,02	№206
	Хлеб пшеничный	110	1,3	1,4	20,5	106	
	Компот из сухофруктов	40	0,2	0,08	19	104	№376
	Печенье	180	1,26	4,2	13,68	73,8	
	Бананы	110	1,5	0,5	21,1	95	№368
Итого за уплотненный полдник		525	11,76	11,68	107,18	610,82	
ВСЕГО за весь день:			47,69	46,83	286,42	1811,04	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
Завтрак – 8-30	Каша молочная гречневая Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	200 180 40/12	6,0 4,36 2,45	6,8 4,96 9,8	21,3 19,5 19	177 113,2 176	№94 №395 №1
Итого за завтрак		432	12,81	21,56	59,8	466,2	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56	
Обед – 12-00	Суп рыбный сайра Ленивые голубцы с мясом говядины в сметанном соусе Салат из консервированной кукурузы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 180/30 60 180 50	8,09 12,1 1,65 1,2 0,5	7,48 11,0 3,64 0,08 0,6	18,14 20,0 4,73 19 20,5	137,2 216 58,41 104 100	№87 №298/355 №12 №376
Итого за обед		750	23,54	22,8	82,37	615,61	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо Салат из картофеля с зеленым горошком Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Яблоки	40 160 40 200 110	5,08 2,64 1,3 0,9 0,4	4,6 6,2 1,6 0 0,4	0,28 12,12 20,5 18,18 8,9	60,3 161,2 106 76 40	№213 №25 №399 №368
Итого за уплотненный полдник		550	10,32	12,8	59,98	443,5	
ВСЕГО за весь день:			51,17	58,66	208,15	1581,31	
			53,52	60,24	257,52	1810,53	

Содержание белка, жиров, углеводов за период в % от калорийности - белки-2,9%, жиры 3,3%, углеводы 14,3% †