



09.01.2024 № 1

Примерное десятидневное меню 3-7 лет (весна –лето)							
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	омлет	200	8,9	20,28	1,92	224	215
	кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	15,8	100	395
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	7
	итого за завтрак	410	14,18	23,98	29,43	390,2	
Второй завтрак:	бананы	100	1,62	0,54	22,68	96	368
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	2,37	0,54	37,83	142	
Обед:							
салат	салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11
первое блюдо	борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	180	4,75	5,65	14,97	110	58
второе блюдо	гуляш из отварного мяса	60	9,3	8,24	2,64	111	277
	каша гречневая рассыпчатая	130	8,55	5,7	37,5	198	313
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376

	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	680	28,94	23,92	114,78	724,26	
Полдник:	суп молочный с макаронными изделиями	150	5,85	5,81	19,19	175	93
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	350	7,49	6,03	38,84	262	
Итого:		1640	52,98	54,47	220,88	1518,46	
День 2							
Завтрак:	каша ячневая молочная	200	5,2	8,26	37,86	234	418
	какао с молоком	180	4	3,4	17,4	118	397
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	масло сливочное	10	2,2	4,3	16,3	87,2	
	итого за завтрак	410	12,98	16,16	81,22	486,2	
Второй завтрак:	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	144
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	1,15	0,4	24,95	90	
Обед:							
салат	салат свекольный с изюмом	60	0,77	6,06	4,11	77,69	32
первое блюдо	суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3,1	5,1	16,12	123	81
второе блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	60	7,4	8,2	6,01	98	247
	картофельное пюре	130	2,8	1,2	23,05	93	151
третье блюдо	кисель	180	8,8	0,2	11,4	120	378
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	680	27,87	21,36	88,09	648,69	
Полдник:	запеканка творожная	100	7,2	15,2	19,15	247	237
	чай с молоком и сахаром	200	4,2	4,8	15,03	119	401
	итого за полдник	300	11,4	20	34,18	366	

Итого:		1590	53,4	57,92	228,44	1590,89	
День 3							
Завтрак:	макароны отварные с сыром	200/15	11,17	11,53	31,78	293	206
	кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	15,8	100	395
	итого за завтрак	415	14,17	14,13	47,58	393	
Второй завтрак:	бананы	100	1,62	0,54	22,68	96	368
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	2,37	0,54	37,83	142	
Обед:							
салат	салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,788	2,096	3,912	47,3	25
первое блюдо	суп картофельный с клецками	200	4,75	4,93	13,92	163	85
второе блюдо	плов из филе птицы	200	22,4	28,4	36,8	325	304
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	710	33,478	36,046	109,632	785,3	
Полдник:	сочник с творогом	70	4,6	16	31,2	165,3	212
	чай с молоком и сахаром	200	4,2	4,8	15,03	119	401
	итого за полдник	365	8,8	20,8	46,23	284,3	
Итого:		1690	58,818	71,516	241,272	1604,6	
День 4							
Завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	8,6	7,26	32,1	176,5	134
	какао с молоком	180	4	3,4	17,4	118	397
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	масло сливочное	10	2,2	4,3	16,3	87,2	
	итого за завтрак	415	16,38	15,16	75,46	428,7	
Второй завтрак:	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	144
	сок	100	0,75	0	15,15	64	399
	итого за 2-й завтрак	200	1,15	0,4	24,95	108	
Обед:							

салат	салат из отварной моркови с изюмом	60	4,2	4,2	5,2	78,36	66
первое блюдо	суп картофельный с крупой (гречневый)	200	6,9	7,3	8,3	124	80
второе блюдо	жаркое по-домашнему	150	8,4	17,3	17,6	254	96
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	660	25,04	29,42	86,1	706,36	
Полдник:	печенье	50	3,6	13,25	31,5	259,5	442
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	230	3,66	13,27	41,49	299,5	
Итого:		1505	46,23	58,25	228	1542,56	
День 5							
Завтрак:	каша вязкая пшеничная молочная	200	9,6	8,3	19,86	198,3	168
	кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	15,8	100	395
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	7
	итого за завтрак	410	14,88	12	47,37	364,5	
Второй завтрак:	бананы	100	1,62	0,54	22,68	96	368
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	2,37	0,54	37,83	142	
Обед:							
салат	винегрет овощной	60	0,76	5,14	4,4	76,17	61
первое блюдо	рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	200	8,7	7,6	11,6	132	74
второе блюдо	курник	100	4,3	15,6	21,4	215,3	178
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	570	15,7	28,56	74,2	579,47	
Полдник:	оладьи с повидлом	70	11,9	8,4	15,3	176	436

	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	250	11,96	8,42	25,29	216	
Итого:		1430	44,91	49,52	184,69	1301,97	
День 6							
Завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	200	7,3	9,7	19,19	187	93
	какао с молоком	180	4	3,4	17,4	118	397
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	7
	итого за завтрак	410	13,58	14,2	48,3	371,2	
Второй завтрак:	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	144
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	1,15	0,4	24,95	90	
Обед:							
салат	салат из отварной моркови с яблоком	60	0,8	3,71	4,67	62	27
первое блюдо	борщ на мясокостном бульоне сос сметаной	180	3,5	9,6	6,8	131	57
второе блюдо	тефтели мясные	60	7,63	15,9	9,08	143	287
	гороховое пюре	130	13,8	0,92	30,6	164,3	108
	соус красный основной	25	0,69	1,95	3,09	31	348
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	705	31,96	32,7	109,24	781,3	
Полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,1	6,98	40,6	156,3	458
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	250	4,16	7	50,59	196,3	
Итого:		1565	50,85	54,3	233,08	1438,8	
День 7							
Завтрак:	каша гречневая молочная	200	5,1	9	25,6	162	416
	кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	15,8	100	395

	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	масло сливочное	10	2,2	4,3	16,3	87,2	
	итого за завтрак	410	11,88	16,1	67,36	396,2	
Второй завтрак:	бананы	100	1,62	0,54	22,68	96	368
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	2,37	0,54	37,83	142	
Обед:							
салат	салат"Здоровье"	60	0,77	6,06	4,11	68,3	61
первое блюдо	суп рыбный с пшеном	200	6,3	0,75	11,3	138,6	69
второе блюдо	запеканка картофельная с мясом	100	8,6	15,2	11,81	184	98
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	610	21,21	22,63	82,22	782,9	
Полдник:	сырники из творога со сметаной	100	11,2	10,6	31,2	134	231
	чай с молоком и сахаром	200	4,2	4,8	15,03	119	401
	итого за полдник	300	15,4	15,4	46,23	253	
Итого:		1520	50,86	54,67	233,64	1574,1	
День 8							
Завтрак:	каша рисовая молочная	200	5,55	11,3	34,6	256,9	173
	какао с молоком	180	4	3,4	17,4	118	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	7
	итого за завтрак	410	11,83	15,8	63,71	441,1	
Второй завтрак:	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	144
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	1,15	0,4	24,95	90	
Обед:							
салат	салат "Пестрый"	60	0,76	6,12	11,3	76,17	24

первое блюдо	суп картофельный с гренками	180	2,7	7,6	21,5	132	77
второе блюдо	котлеты из говядины	60	12,57	16,8	13,6	212	282
	макароны отварные с маслом сливочным	130	7,68	7,1	41,52	232	204
	соус красный основной	25	0,69	1,95	3,09	31	348
третье блюдо	кисель	180	8,8	0,2	11,4	120	378
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	705	38,2	40,37	129,81	940,17	
Полдник:	пирожок печеный с капустой	70	3,2	7,89	24,3	186,3	178
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	250	3,26	7,91	34,29	226,3	
Итого:		1565	54,44	64,48	252,76	1697,57	
День 9							
Завтрак:	каша манная молочная	200	7,5	7,08	15,6	174,3	416
	кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	15,8	100	395
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	масло сливочное	10	2,2	4,3	16,3	87,2	
	итого за завтрак	410	14,28	14,18	57,36	408,5	
Второй завтрак:	бананы	100	1,62	0,54	22,68	96	368
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	2,37	0,54	37,83	142	
Обед:							
салат	салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	4,6	4,2	5,2	78,36	67
первое блюдо	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	5,2	4,7	10,3	109	81
второе блюдо	котлеты рубленые из птицы	60	12,3	12,8	8,7	162	305
	картофельное пюре	130	6,3	1,2	16,3	112,5	151
	соус сметанный	25	0,69	1,95	4	31	344
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49

	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	705	34,63	25,47	99,5	742,86	
Полдник:	суп молочный с рисовой крупой	150	5,32	4,6	17,6	248	97
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	49
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	350	6,96	4,82	37,25	335	
Итого:		1665	58,24	45,01	231,94	1628,36	
День 10							
Завтрак:	каша пшеничная молочная	200	6,3	8,6	38,5	196,3	417
	какао с молоком	180	4	3,4	17,4	118	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	7
	итого за завтрак	410	12,58	13,1	67,61	380,5	
Второй завтрак:	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	144
	сок	100	0,75	0	15,15	46	399
	итого за 2-й завтрак	200	1,15	0,4	24,95	90	
Обед:							
салат	винегрет овощной	60	0,76	5,14	4,4	76,17	61
первое блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,6	7,8	14,19	136	83
второе блюдо	голубцы ленивые	130	13,63	15,23	5,63	242	298
	соус красный основной	25	0,69	1,95	3,09	31	348
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,54	0,02	27,6	113	376
	хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	18,2	94	49
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,2	43	49
	итого за обед	645	28,22	30,74	82,31	735,17	
Полдник:	суп молочный с гречневой крупой	150	8,6	7,9	28,5	146,3	387
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391
	итого за полдник	350	10,24	8,12	48,15	233,3	

<i>Итого за десятый день:</i>	1605	52,19	52,36	223,02	1438,97	
<i>Итого за весь период</i>	15775	522,918	562,496	2277,722	15336,28	
<i>Среднее значение за период</i>	1577,5	52,2918	56,2496	227,7722	1533,628	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,41%	3,67%	14,85%		

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы**

Ответственный за организацию питания в ДООУ: завхоз