

**10-дневное меню для организации питания детей в
возрасте от 3 до 6 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5-часовым пребыванием**

День 1

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Сыр	12	3,07	3,13	0,18	41,16	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	111
Итого за завтрак		462	15,3	23,57	77,36	583,36	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
Итого за второй завтрак		200	5,8	5	9,6	106	
Обед	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	535
	Гренки	20	2,24	0,22	13,94	66,84	
	Салат "Витаминный"	60	0,66	0,1	6,36	82,8	536
	Жаркое по-домашнему	190	22,45	20,04	14,34	327,31	
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	537
	Компот из с/фр	200	0,5	0	27	110	
Итого за обед		720	30,99	24,36	90,44	760,35	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	341
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за уп.полдник		440	20,75	8,84	41,85	330,3	
Итого за день		1822	72,84	61,77	219,25	1780,01	

День 2

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	111
Итого за завтрак		450	12,49	18,68	66,54	463,2	
Второй завтрак	Фрукты /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп "Щи"	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	488
	Греча отварная	130	7,41	6,8	32,14	219,31	243
	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,8	198	373
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
Итого за обед		670	27,5	27,55	87,22	708,91	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	210	29,7	22,6	28,7	437	331
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
Итого за уп.полдник		450	34,24	24,22	64,3	612	
Итого за день		1670	74,63	70,85	227,86	1831,11	

День 3

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	111
Итого за завтрак		450	13,85	21,22	73,58	541,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	537

Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп с мак.изд и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Говядина, туш с капустой	200	19,4	46,73	11,6	544,66	371
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Компот из с/фр	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед		650	25,26	49,55	70,14	829,26	
	Картофель отварной	120	2,28	5,88	15,24	122,4	431
	Рыба, запеченная в омлете	90	14,31	7,02	2,88	132,3	343
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за уп.полдник		450	19,73	13,22	52,82	408,7	
Итого за день		1750	59,84	84,19	216,74	1871,16	

День 4

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		445	13,625	15,44	73	464,2	
Второй завтрак	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
Итого за второй завтрак		200	5,8	5	8	100	
Обед	Бульон из кур	200	1	0,2	0	5,8	126
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Рагу из птицы	200	15,77	16,45	18,17	283,43	412
	Хлеб ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	516
Итого за обед		670	23,72	17,48	77,82	565,07	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,3	163,07	307
	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Ватрушка с творогом	70	2,38	11,34	47,6	187,6	249
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
Итого за уп.полдник		510	16,99	32,68	94,76	625,47	
Итого за день		1825	60,135	70,6	253,58	1754,74	

День 5

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	273
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Сыр	12	3,07	3,13	0,18	41,16	106
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		457	17,495	21,15	81,58	610,96	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
Итого за второй завтрак		200	5,8	5	9,6	106	
Обед	Суп "Борщ"	200	1,46	4	8,52	76	133
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	488
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	19
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	382
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Компот из св.плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого за обед		720	29,48	35,86	73,04	734,4	
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за уп.полдник		440	7,1	11,86	52,56	344,8	
Итого за день		1817	59,875	73,87	216,78	1796,16	

2 неделя

День 6

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Сыр твердых сортов	16	4,34	4,17	0	54,88	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	111
Итого за завтрак		466	15,89	27,05	60,74	528,88	
Второй завтрак	Фрукты /Банан/	100	1,5	0,5	21	96	118
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-2гн-2020
	Котлеты из белипа	80	13,2	14,1	8,66	222,9	93
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Компот из с/фр	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед		680	28,38	23,36	99,48	731,6	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,3	163,07	307
	Салат из свеклы с ЗГ	100	1,7	6,3	7,3	93	54
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	559
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за уп.полдник		500	17,15	21,7	85,2	604,07	
Итого за день		1746	62,92	72,61	266,42	1960,55	

День 7

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	273
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		445	14,465	17,18	80,54	559	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	537
Обед	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	151
	Клецки мучные	20	1,17	1,1	4,79	33,76	178
	Говядина, тушенная с капустой	190	18,43	44,4	11,02	517,43	371
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
Итого за обед		660	25,26	48,18	68,53	810,79	
Уплотненный полдник	Рулет картофельный с яйцом	130	7,15	9,36	17,68	183,3	210
	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,1	4,3	74,2	54-113-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
Итого за уп.полдник		430	12,35	17,08	57,58	432,5	
Итого за день		1685	52,825	82,59	221,8	1871,29	

День 8

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с морковью	200	7,6	10,4	25,7	224,9	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111

Итого за завтрак		445	13,865	17,52	61,34	435,3	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
Итого за второй завтрак		200	5,8	5	9,6	106	
Обед	Суп "Свекольник" со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	13,78	119,6	434
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	312
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Компот из с/фр витаминизированный	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед		660	14,39	10,69	69,64	436,2	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога паровой	200	27,87	21,73	44	482,67	323
	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за уп.полдник		460	32,45	23,75	89,8	702,27	
Итого за день		1765	66,505	56,96	230,38	1679,77	

День 9

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Ищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с мак.изд	200	5,7	5,26	18,98	146	171
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Сыр твердых сортов	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		455	14,925	15,59	63,72	455,7	
	Фрукты /апельсин/	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	160
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	7,2	172,8	34
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Компот из с/фр витаминизированный	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед		660	28,23	17,2	67,61	541,7	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	2,1	6,1	4,6	82,2	30
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Оладьи с яблоками	160	8,4	13,1	57,3	381	557
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за уп.полдник		460	13,64	19,52	96,6	617,2	
Итого за день		1675	57,695	52,51	236,03	1657,6	

День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Ищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		445	13,425	16,52	64,44	438,8	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
Итого за второй завтрак		240	8,8	8,92	39,36	272,8	
Обед	Суп "Щи"	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Плов из отварной говядины	190	14,36	14,14	37,39	334,4	375
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Компот из св. плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого за обед		707	20,64	23,27	88,7	648,54	
	Картофель отварной	120	3,72	5,04	15	120	432

Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	341
	Хлеб пшеничный(обоготценный)	40	3,04	0,32	19,7	94	114
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
Итого за уп.полдник		440	21,06	10,5	52,68	389,4	
Итого за день		1832	63,925	59,21	245,18	1749,54	

Среднее значение за неделю 1741 61 65 240 1784