



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 12
И.А. Худошина
Приказ от 09.01.2020 г. № 12

Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
(весна)

(составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», Уральский региональный центр питания, Пермь, 2012 г.)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес. ценнос. (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,95	214,98	1,39	277
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	10	126
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	290,62	13,47	154
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	6,33	257,75	0	252
	Суфле из отварной говядины паровое	100	20,8	19,28	1,67	263,4	0	397
	Соус томатный	20	2,16	7,46	13,86	13,38	3,08	465
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
Ужин	Омлет натуральный	65	5,6	8,6	1,52	105,88	0	311
	Суфле из кур	70	9,14	8,53	10,87	125,69	0,31	129
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
ИТОГО:			82,51	87,49	265,64	2396,77	29,32	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" вязкая	200	8,57	13,73	31,58	286,19	1,43	179
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	10,1	46	4	532
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	9,81	158
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	5,1	441
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,74	5,68	3,18	103,54	1,59	353
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Оладьи с маслом	80	6,07	6,34	29,02	212,01	0,55	550
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
Ужин	Винегрет овощной	150	1,89	15,3	10,99	190,43	2,46	90
	Сосиска	50	5,85	11,4	0,1	126	0	310
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
ИТОГО:			58,17	76,21	260,93	2015,61	26,16	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	275
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
2-й завтрак	Апельсин	100	0,7	0,3	8,1	43	6	126
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,74	4,39	10,22	114,05	5,83	168
	Азу	200	15,47	13,8	17,63	256,63	11,91	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,008	593
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	22,37	15,76	15,85	358,24	0,29	328
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52	0	517
ИТОГО:			70,76	63,23	236,58	1872,65	25,658	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,91	180
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	1,36	0	11,53	47,45	30	126
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,36	12,11	90,84	9,08	161
	Голубцы с мясом и рисом	200	14,64	17,65	9,43	257,13	18,83	383
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Булочка "Нежная"	50	4,19	7,88	34,88	227,19	9,91	574
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Ужин	Рулет картофельный с луком и яйцом	200	11,04	14,22	27,24	323,14	6,24	219
	Соус молочный для запекания	20	0,75	1,8	2	8,68	0,13	446
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
ИТОГО:			60,56	62,99	268,38	1923,31	76,32	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,21	10,46	38,26	271,26	2,44	270
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	533
Обед	Уха с крупой	200	5,25	1,97	9,07	75,05	6,23	167
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	6,33	257,75	0	252
	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,58	9,87	1,01	135,23	0,24	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,15	554
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,42	129,54	20,16	188
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,99	1,14	51,32	2,27	16
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
ИТОГО:			57,43	57,29	278,81	1990,24	42,71	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	8,73	12,5	37,17	298,94	1,35	273
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
2-й завтрак	Апельсин	100	0,7	0,3	8,1	43	6	126
Обед	Суп картофельный с клецками	200	16,03	21,99	31,48	261,48	3,14	160/187
	Плов из отварной птицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65	0,4	416
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	602
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
Ужин	Сырники из творога	150	25,49	15,91	31,02	376,05	0,34	330
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
ИТОГО:			87,16	84,87	310,90	2243,49	12,30	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,91	179
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46	2	532
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,62	4,2	9,56	85,26	8,88	169
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	5,1	441
	Котлета куриная, припущенная	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57	422
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	50	0,4	5,05	1,19	51,77	3,63	17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Шанежка с яблоками	50	2,68	1,46	27,48	133,75	2,68	565
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
Ужин	Лапшевник с сыром запеченный	200	13,22	12,5	40,8	328,6	0,16	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
ИТОГО:			55,84	59,02	279,97	1905,38	25,15	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,18	7,1	37,08	240,12	1,3	280
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Обед	Борщ из свежей капусты	200	1,22	4,08	7,24	71,87	10,2	140
	Жаркое по-домашнему	220	22,25	22,82	17,17	363,06	7,84	379
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Шанешка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,66	0,05	564
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52	0	505
Ужин	Капуста, тушенная с морковью в молоке	200	4,04	5,52	17,8	130,88	20	311
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	517
ИТОГО:			57,4	56,75	271,94	1827,56	49,96	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,52	12,65	32,89	285,32	1,43	263
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
2-й завтрак	Апельсин	100	0,7	0,3	8,1	43	6	126
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	9,48	148
	Картофельное пюре	75	1,53	3,18	7,04	72,64	2,55	441
	Капуста тушеная	75	1,58	2,57	24,78	58,84	12,75	435
	Птица отварная	70	11,33	8,5	0	131,6	0,63	418
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Булочка х/з	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	578
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	0	432
	Сосиска	50	5,85	11,4	0,1	126	0	310
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	517
ИТОГО:			63,47	78,41	279,64	2056,95	33,91	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,73	12,5	37,17	271,26	1,35	273
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	1,36	0	11,53	47,45	30	533
Обед	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62	6,99	145
	Макаронные изделия отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	0	432
	Котлета рыбная	70	20,07	3,37	8,17	146	0,38	356
	Соус томатный	20	2,16	7,46	13,86	13,38	3,08	465
	Помидоры соленые	50	0,55	0,005	1,2	8	5	121
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
Полдник	Крендель сахарный	75	5,39	9,93	45,95	294,55	0	569
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52	0	517
Ужин	Биточки манные	200	8,84	5,71	52,97	298,62	0,65	432
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
ИТОГО:			73,08	63,83	371,44	2234,53	43,02	