



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

## Примерное десятидневное меню

для детей от 3 до 7 лет

*(лето)*

(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 молочная кукурузная жидкая	200	6,18	7,1	37,08	240,12	1,3	280
	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	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46	2	532
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,74	4,39	10,22	114,05	5,83	168
	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	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	Рагу из овощей	200	3,43	14,5	16,85	215,7	13,34	210
	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>59,19</b>	<b>66,91</b>	<b>286,84</b>	<b>1998,02</b>	<b>23,94</b>	

## 2 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
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	9,81	158
	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	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	578
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
Ужин	Омлет натуральный	65	5,6	8,6	1,52	105,88	0	311
	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74	20,48	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
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52	0	517
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,96</b>	<b>63,24</b>	<b>253,3</b>	<b>1814,7</b>	<b>53,68</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,95	214,98	1,39	277
	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	Апельсин	100	0,7	0,3	8,1	43	6	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
	Гуляш из говядины	70	7,29	8,37	3,43	118,17	1,01	378
	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	Рулет картофельный с яйцом	200	11,04	14,22	27,24	323,14	6,24	219
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	1,14	51,32	2,27	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,03</b>	<b>73,88</b>	<b>260,64</b>	<b>2373,59</b>	<b>31,458</b>	

## 4 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
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	2,04	3,57	62,67	2,12	8
	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	Банан	100	1,5	0,1	21	89	10	126
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	9,48	148
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	5,1	441
	Птица отварная	70	11,33	8,5	0	131,6	0,63	418
	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,53	5,05	1,81	55,85	24,78	20
	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 джемом	60	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	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
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,19</b>	<b>61,22</b>	<b>266,21</b>	<b>1969,08</b>	<b>39,45</b>	

## 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	Напиток из шиповника	100	1,36	0	11,53	47,45	30	533
Обед	Уха с крупой	200	5,25	1,97	9,07	75,05	6,23	167
	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
	Тефтели из говядины паровые	100	12,9	11,36	8,22	186,72	0	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	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	Макаронные изделия отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	0	432
	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74	20,48	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
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	512
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,52</b>	<b>63,63</b>	<b>343,67</b>	<b>2142,67</b>	<b>75,82</b>	

## 6 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	298,94	1,35	273
	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 абрикосовый	100	0,5	0	10,1	46	4	532
Обед	Борщ из свежей капусты	200	1,22	4,08	7,24	71,87	10,2	140
	Рис отварной	150	3,74	6,11	37,61	225,7	0	387
	Рыба запеченная в омлете	100	16,87	10,03	2,28	166,87	0,07	465
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	1,14	51,32	2,27	446
	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	Винегрет овощной	150	1,89	15,3	10,99	190,43	2,46	90
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,74</b>	<b>72,96</b>	<b>288,25</b>	<b>2073,62</b>	<b>24,25</b>	

## 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
	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
	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	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	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	5,1	441
	Биточки рыбные	50	7,24	1,18	2,86	51,1	0,12	356
	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>73,87</b>	<b>77,31</b>	<b>257,74</b>	<b>1928,23</b>	<b>35,17</b>	

## 8 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	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,36	12,11	90,84	9,08	161
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,28	23,5	18,87	380,1	3,96	387
	Соус томатный	20	2,16	7,46	13,86	13,38	3,08	465
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	2,57	1,54	31,88	6,68	18
	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
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	505
Ужин	Капуста тушеная	150	3,16	5,14	49,56	117,69	25,5	435
	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
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52	0	517
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,74</b>	<b>70,76</b>	<b>325,76</b>	<b>1926,78</b>	<b>60,27</b>	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,6	8,6	1,52	105,88	0	311
	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74	20,48	310
	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	Виноград	100	0,7	0,2	11,5	38	38	126
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	29,08	27,56	50,24	412,84	6,25	163/184
	Рагу из овощей	100	1,64	8,59	4,7	106,13	5,85	209
	Мясо отварное	100	27,23	19,45	0	277,5	0	368
	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	Вареники ленивые	210	29,66	22,65	29,94	444,69	0,39	335
	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>117,96</b>	<b>118,3</b>	<b>268,06</b>	<b>2449,15</b>	<b>72,04</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,44	37,06	279,23	24,36	268
	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
	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
	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	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>51,51</b>	<b>53,96</b>	<b>303,84</b>	<b>1942,45</b>	<b>68,29</b>	