



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 1-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8,4	7	24,71	196	0,14	259
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Ряженка	150	4,5	3,83	6,08	76	1,16	470
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	0,84	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 1 день			46,09	36,33	210,52	1437,8	15,39	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	1,75	4,22	8,27	154,13	4,31	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339

обед:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	80/15	24,14	6,97	26,79	339,45	0,27	286
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
Итого за 2 день			55,32	39,85	170,97	1497,82	16,7	
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Бутерброд с сыром	40/10	5,6	3,7	18,92	131,3	0,08	63
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	150/11	3,39	3,8	7,38	114,8	2,3	129
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,26	3,56	22,86	136,73	0	207
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	4,99	4,63	28,14	174,35	0	206
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 3 день			43,19	33,65	197,46	1474,11	8,24	
День 4								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Икра морковная	40	0,56	1,52	2,6	26,4	1,4	54
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574

полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	110/10	17,01	8,21	24,66	451,1	0,06	279
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
		Итого за 4 день	47,91	37,67	147,4	1531,43	9,945	
День 5								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,77	210,15	0,675	139
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Свекольник со сметаной	150/5	1,56	3,93	6,39	141,84	4,72	98
	Плов из птицы	130	7,99	5,33	16,12	326,95	0	375
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		Итого за 5 день	35,88	24,95	170,16	1480,79	8,295	
День 6								
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,22	4,48	38,36	207,2	0,14	242
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	150/11	3,6	3,33	6,51	107,9	4,94	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	84	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		Итого за 6 день	40,16	38	215,38	1485,35	95,67	

День 7								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	4,98	27,19	175,95	1,27	232
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с сыром	40/10	4,64	6,815	14,825	139,05	0,07	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	150/11	3,24	3,41	5,73	104,15	2,37	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,33	149,56	0	389
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	110/10	7,23	3,27	36,38	346,22	0,13	282
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
Итого за 7 день			46,66	32,525	186,815	1491,27	13,24	
День 8								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	50/50	11,66	3,5	198,16	281,5	1,92	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,3	3,61	23,13	138,33	0	207
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 8 день			42,25	34,6	355,17	1514,39	8,19	
День 9								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	26

обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	0,32	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 9 день			45,43	43,62	166,23	1429,96	16,29	
День 10								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	150/11	3,39	3,8	7,38	114,8	2,3	129
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	40/20	5,76	2,09	1,63	134,64	0,13	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,3	149,56	0	389
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 10 день			50,59	33,62	197,665	1504,14	6,145	
Итого за весь период			453,48	354,815	2017,77	14847,06	198,105	
Среднее значение за период			45,348	35,4815	201,777	1484,706	19,8105	



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "ГРАНД"
 И.П.Фадеева
 2022 г

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	1,4	470
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 1 день			58,67	47,54	270,08	1840,62	20,48	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69

2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
Итого за 2 день			73,228	51,407	222,864	1945,36	19,408	
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,825	24,6	170,7	0,105	63
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	200/11	4,52	5,07	9,84	153,07	3,07	129
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 3 день			53,765	42,67	245,395	1829,42	10,705	
День 4								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457

	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	2,1	54
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
Итого за 4 день			58,336	46,298	184,34	1726,24	12,525	
День 5								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 5 день			43,433	30,65	207,034	1807,94	10,34	
День 6								
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47

обед:	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 6 день			51,75	48,573	276,14	1896,16	16,31	
День 7								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,825	24,6	170,7	0,105	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за 7 день			57,966	36,213	230,08	1785,2	15,03	
День 8								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339

	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 8 день			54,505	44,633	211,44	1814,65	10,03	
День 9								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 9 день			58,12	57,2	208,78	1827,97	21,46	
День 10								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	200/11	4,52	5,07	9,84	153,07	3,07	129

обед	Биточки говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 10 день			61,35	40,183	241,355	1822,54	7,44	
Итого за весь период			571,123	445,367	2297,508	18296,1	143,728	
Среднее значение за период			57.1123	44.5367	229,7508	1829,61	14.3728	



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "ГРАНД"
 И.П.Фадеева
 2022 г

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецентуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	1,4	470
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 1 день			58,67	47,54	270,08	1840,62	20,48	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69

2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
Итого за 2 день			73,228	51,407	222,864	1945,36	19,408	
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,825	24,6	170,7	0,105	63
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	200/11	4,52	5,07	9,84	153,07	3,07	129
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 3 день			53,765	42,67	245,395	1829,42	10,705	
День 4								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457

	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	2,1	54
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
Итого за 4 день			58,336	46,298	184,34	1726,24	12,525	
День 5								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 5 день			43,433	30,65	207,034	1807,94	10,34	
День 6								
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47

обед:	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 6 день			51,75	48,573	276,14	1896,16	16,31	
День 7								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,825	24,6	170,7	0,105	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за 7 день			57,966	36,213	230,08	1785,2	15,03	
День 8								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339

	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 8 день			54,505	44,633	211,44	1814,65	10,03	
День 9								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 9 день			58,12	57,2	208,78	1827,97	21,46	
День 10								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	200/11	4,52	5,07	9,84	153,07	3,07	129

обед	Биточки говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 10 день			61,35	40,183	241,355	1822,54	7,44	
Итого за весь период			571,123	445,367	2297,508	18296,1	143,728	
Среднее значение за период			57.1123	44.5367	229,7508	1829,61	14.3728	