



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

День 1 -ый		День 1 -ый		Пищевые вещества		Энергетическая ценность
Наименование блюда и продукта		Масса порции	Пищевые вещества			
			белки	жиры	угл-ды	ккал
Каша "Дружба" молочная		200	5,16	3,47	23,13	144,50
Масло сливочное порционно		5	0,04	3,63	0,07	33,00
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91,00
Вутерорд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,30	15,40	111,00
Итого:		420	10,35	14,01	52,96	379,50
		2 - ой ЗАВТРАК				
Сок (или нектар) в ассортименте		200	1,00	0,00	20,20	85,34
Итого:		200	1,40	0,40	30,00	129,34
		ОБЕД				
Салат из моркови с сахаром		60	0,75	0,06	6,97	31,40
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками		180/15	4,12	4,23	13,76	118,41
Котлеты рубленые из говядины		70	10,43	7,70	10,19	151,38
Капуста тушеная		150	3,30	4,90	14,10	114,60
Компот из свежемороженых фруктов		180	0,40	0,02	25,00	101,70
Алео ржаной		45	2,98	0,34	17,82	89,10
Итого:		700	21,98	17,45	87,84	606,59
		ПОЛДНИК				
Булочка дорожная		50	3,39	6,98	26,07	181,00
Кисломолочный напиток		180/5	2,22	4,30	12,19	109,95
Итого:		235	8,61	11,48	38,26	290,95
		УЖИН				
Пудинг рыбный		80/30	14,60	9,00	10,80	182,00
Пюре Картофельное		140	2,86	4,48	19,07	128,10
Чай с сахаром		180/10	0,10	0,02	10,00	40,00
Алео пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:		465	19,46	13,70	52,17	408,85
ВСЕГО:		2020,00	61,80	57,04	261,23	1815,23

День 2- ой		День 2- ой		Пищевые			Энергетическая ценность
Наименование блюда и продукта		Масса порции	Пищевые				
			белки	жиры	угл-ды	ккал	
		ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная		200	5,83	0,35	25,75	129,85	
Масло сливочное порционно		5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107,00	
Вутерорд с сыром, маслом сливочным		30/10/5	2,30	8,00	15,40	136,40	
Итого:		430	15,13	15,16	57,04	426,25	
		2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Итого:		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
		ОБЕД					
Салат из картофеля с солеными огурцами		60	0,82	3,13	5,14	51,96	
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		180/7	1,50	3,90	9,50	79,00	
Плов из отварной говядины		200	15,60	15,00	28,00	309,50	
Кисель		180			18,00	72,00	
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Алео ржаной		45	2,98	0,34	17,82	89,10	
Итого:		697	22,80	22,77	90,76	660,31	
		ПОЛДНИК					
Кондитерское изделие		20	1,80	3,60	12,80	90,00	
Кисломолочный напиток		180	5,22	4,30	7,56	92,00	
Итого:		200	5,22	4,30	7,56	92,00	
		УЖИН					
Запеканка творожная с повидлом		120/30	21,17	14,47	40,09	372,60	
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	
Алео пшеничный		30	2,28	0,24	14,70	70,20	
Итого:		377	23,57	14,73	65,05	484,10	
ВСЕГО:		1804,00	67,12	57,56	230,21	1706,66	

День 3 - ии		День 3 - ии		Пищевые			Энергетическая ценность
Наименование блюда и продукта		Масса порции	Пищевые				
			белки	жиры	угл-ды	ккал	
		ЗАВТРАК					
Каша кукурузная молочная		200	5,85	1,80	25,77	143,00	
Масло сливочное порционно		5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Чай с молоком, сахаром		180/10	2,67	2,34	14,31	89,00	
Вутерорд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,30	15,40	111,00	
Итого:		430	10,86	12,26	55,55	376,00	
		2 - ой ЗАВТРАК					
Сок (или нектар) в ассортименте		200	1,00	0,00	20,20	85,34	
Итого:		200	1,00	0,00	20,20	85,34	
		ОБЕД					
Салат из зеленого горошка к/с		50	0,89	1,55	1,87	25,08	
зеленый горошек к/с							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10	3,92	4,03	9,72	94,80	
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25	7,70	7,60	6,40	125,00	
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3	5,02	2,89	27,04	154,22	
Напиток из красной смородины замороженной		180	0,18	0,10	19,3	80	
Алео ржаной		45	2,98	0,34	17,82	89,10	
Итого:		675	20,69	16,71	82,15	568,20	
		ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Кондитерские изделия		30	2,26	2,94	22,32	125,10	
печенье		210	7,74	7,82	31,39	227,10	
		УЖИН					
Фрикадельки рыбные отварные		80	10,66	3,00	5,85	93,00	
Картофель тушеный с овощами в соусе		140	3,00	8,30	21,74	173,60	
Чай с мармеладом		180/13	0,00	0,00	25,20	95,07	
Алео пшеничный		30	2,28	0,24	14,70	70,20	
Итого:		443	15,94	11,54	67,55	432,17	
ВСЕГО:		1956	56,228	48,326	256,844	1688,81	

день 4 - ын		день 4 - ын				Энергетическая ценность ккал
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	14,23	18,55	2,60	235,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	2,29	8,00	12,40	120,40	
Итого:	375	22,67	28,96	32,36	482,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	4,39	4,22	13,23	118,60	
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,38	7,51	18,16	181,74	
Компот из свежемороженых фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Алео ржаной	45	2,98	0,24	17,82	89,10	
Итого:	710	20,89	16,10	91,47	605,57	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180	2,61	2,25	9,9	62,1	
булочка с сахаром	30	1,81	1,72	12,43	122,00	
Итого:	230	2,61	2,25	9,90	62,10	
УЖИН						
Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30	20,40	16,98	45,55	416,70	
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00	
Алео пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	
Итого:	370	22,78	17,24	70,31	527,20	
ВСЕГО:	1785	69,85	64,75	212,14	1720,27	

день 5 - ын		день 5 - ын				Энергетическая ценность ккал
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесовой крупой	180	5,33	5,34	8,61	133,92	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,34	8,12	12,40	144,00	
Итого:	400	11,34	16,65	39,89	384,92	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок (или нектар) в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с яблоками	50	0,70	2,54	4,51	43,70	
Суп из овощей с куриными фрикадельками со сметаной	180/10/7	2,82	6,36	8,37	108,13	
Суфле рыбное	70	11,00	7,50	2,00	119,00	
Рис отварной с маслом сливочным	130/3	3,14	3,20	31,73	168,39	
Напиток из яблок	180	0,12	0,12	17,91	73,20	
Алео ржаной	45	2,98	0,24	17,82	89,10	
Итого:	675	17,62	17,06	50,61	433,13	
ПОЛДНИК						
молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
кондитерские изделия вафли	30	1,18	2,18	18,76	162,60	
Итого:	210	6,66	14,06	27,83	264,60	
УЖИН						
Икра морковная	50	1,10	2,30	5,43	46,84	
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	200/30	15,58	13,38	33,89	318,48	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	
Алео пшеничный	15	1,14	0,12	7,58	32,22	
Итого:	492	17,94	15,82	56,90	441,57	
ВСЕГО:	1977,00	54,56	63,59	195,43	1609,56	

день 6 - ын		день 6 - ын				Энергетическая ценность ккал
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	200	4,56	1,27	26,26	134,66	
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,67	2,34	14,31	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	2,29	8,00	12,40	120,40	
Итого:	440	12,66	15,23	56,04	413,06	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из соевых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,30	29,90	
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	
Жаркое из птицы по-домашнему	190	14,55	9,87	18,20	219,33	
Напиток из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	125	
Хлеб ржаной	45	2,98	0,24	17,82	89,1	
Итого:	685	20,52	15,32	81,62	546,87	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	
Пирожок печеный с повидлом	40	2,14	1,95	17,86	100,00	
Итого:	220	7,36	6,45	25,42	192,00	
УЖИН						
Бефстроганов из отварной говядины	45/45	13,96	11,81	30,23	283,30	
Каша пшенная вязкая на воде	130	3,47	3,68	21,28	132,08	
Напиток из шиповника растворимого	180/10	0,61	0,25	18,67	79	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Итого:	440	20,32	15,98	84,94	564,88	
ВСЕГО:	1865	61,46	53,38	257,82	1760,81	

день 7 - ын		день 7 - ын				Энергетическая ценность ккал
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная	200	5,85	1,80	25,77	143,00	
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,30	12,40	111,00	
Итого:	420	11,04	12,33	55,60	378,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
ОБЕД						
Салат из моркови с апельсинами	60	0,76	0,06	4,86	23,68	
Суп картофельный с подливкой на курином бульоне с мясом	190/10	4,25	3,60	13,70	124,27	
Биточки рубленые из рыбы	80	11,90	7,00	3,98	126,50	
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	6,83	3,50	30,66	181,87	

Напиток из красной смородины замороженной	180	0,18	0,10	19,3	80
Алео ржаной	45	2,98	0,54	17,82	89,10
Итого:	698	26,90	14,80	90,32	625,42
ПОЛДНИК					
Ватрушка Французская	150	10,90	10,38	23,65	231,62
Кисломолочный напиток	180/5	5,22	4,50	12,19	109,95
Итого:	335	16,12	14,88	35,84	341,57
УЖИН					
Котлеты рубленые из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173,00
Рагу из овощей	150	2,25	7,38	14,38	133,00
Чай с сахаром и изюмом	180/10/5	0,18	0,04	13,28	52,67
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	455	14,38	9,08	39,68	296,17
ВСЕГО:	2008	69,935	51,593	242,444	1737,161

День 8 - он		День 8 - он				
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность Ккал	
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	3,15	0,27	21,39	100,00	
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
Бутеррод с сыром, маслом сливочным	30/10/5	5,59	8,00	15,40	156,40	
Итого:	430	12,45	15,08	52,68	396,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок (или нектар) в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
ОБЕД						
Винегрет с соевыми огурцами	60	0,82	3,71	5,06	56,90	
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,48	5,97	7,12	96,20	
Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе	70/30	9,09	8,96	10,07	157,66	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	5,01	2,89	27,04	154,22	
Компот из изюма	180	0,40	0,02	25,00	101,70	
Алео ржаной	45	2,98	0,54	17,82	89,10	
Итого:	715	21,78	22,09	92,11	655,78	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Слонка сладкая	30	4,45	4,95	28,30	176,37	
Итого:	230	9,93	9,83	37,57	278,37	
УЖИН						
Омлет с сыром	10/150	17,28	23,13	2,53	287,50	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	
Алео пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	372	19,30	23,35	25,03	387,25	
ВСЕГО:	1947	64,46	70,35	227,59	1803,14	

День 9 - он		День 9 - он				
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность Ккал	
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	200	5,44	0,55	33,66	108,00	
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,67	2,34	14,31	89,00	
Бутеррод с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	430	10,45	11,01	63,44	341,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,54	4,51	43,70	
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7	4,73	9,68	12,59	156,35	
Гуляш из отварной говядины	45/45	11,57	9,30	2,97	141,75	
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,07	128,10	
Компот из свежемороженых фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	
Алео ржаной	45	2,98	0,54	17,82	89,10	
Итого:	692	23,24	26,56	81,96	660,70	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180	2,61	2,25	9,9	62,1	
Кондитерские изделия печенье	30	2,20	2,94	22,32	123,10	
Итого:	210	4,87	5,19	32,22	187,20	
УЖИН						
Запеканка рисовая с творогом	150/25	10,90	9,60	63,74	385,00	
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00	
Алео пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	390	12,90	9,82	86,04	483,75	
ВСЕГО:	1822	51,86	52,98	273,46	1716,65	

День 10 - он		День 10 - он				
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность Ккал	
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная	200	3,75	1,87	18,97	108,00	
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,62	0,07	33,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	
Бутеррод с сыром, маслом сливочным	30/10/5	5,59	8,00	15,40	156,40	
Итого:	430	12,23	15,90	48,80	388,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок (или нектар) в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
ОБЕД						
Салат из кукурузы к/с	50	1,44	3,09	4,02	49,65	
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10	4,39	6,29	9,33	118,80	
Биточки "Домашние"	70	15,18	6,10	4,95	134,75	
Рагу из овощей	150	2,25	7,38	14,38	133,00	
Кисель	180	0,40	0,02	25,00	101,70	
Алео ржаной	45	2,98	0,54	17,82	89,10	
Итого:	685	26,24	23,40	68,50	597,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	30	1,18	9,18	18,76	162,60	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Итого:	210	6,66	14,06	27,83	264,60	
УЖИН						
Тефтели рыбные в сметанном соусе	60/20	7,58	6,93	9,94	132,39	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	4,02	3,25	18,14	117,73	
Напиток из шиповника растворимого	180/10	0,61	0,25	18,67	79,00	
Алео пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	423	13,73	10,59	56,59	376,12	
ВСЕГО:	1948	59,86	63,95	221,92	1711,76	
ИТОГО за 10 дней	17707,00	575,99	546,11	2206,20	16074,12	