

СОГЛАСОВАНО

Начальник МУ "Отдела образования Исполнительного  
комитета Довольского муниципального района РТ"

Бутина А.И.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"

Е.А.Шулина



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-10,5ч - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,73	6,71	32,24	216,22	235
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	462
Бутерброд с маслом	30/5	1,60	11,00	10,00	146,00	69
Итого:		11,30	20,32	54,66	446,82	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	190	5,51	4,75	7,60	95,95	470
Итого:		5,51	4,75	7,60	95,95	
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	60	0,84	2,28	3,90	26,28	54
Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	180/10/7	5,69	8,71	11,25	145,60	100
Тефтели говяжьи с соусом	60/20	8,40	6,50	9,70	131,00	350
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	4,92	4,39	26,20	163,59	256
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		23,99	22,65	87,19	634,77	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	140/5	8,23	6,15	36,45	234,09	202
Оладьи с повидлом	60/15	5,63	7,03	28,41	201,09	526
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
Итого:		16,72	13,91	97,79	583,58	
ВСЕГО:		57,52	61,63	247,24	1761,12	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	6,46	7,65	26,29	199,98	234
Кофейный пашиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,20	465
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	6,13	8,00	8,89	132,44	63
Итого:		15,11	17,90	47,42	411,62	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Итого:		1,00	0,20	20,20	86,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	180/10/7	5,28	7,45	8,97	101,26	95
Птица в соусе с томатом	50/25	7,13	8,30	1,66	109,82	367
Картофельное пюре с маслом сливочным	130/3	3,59	5,32	7,71	93,10	377
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		23,54	25,82	71,76	590,98	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,50	542
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
Итого:		3,6	5,68	34,27	203,5	
ВСЕГО:		43,25	49,60	173,65	1292,10	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	5,61	5,96	28,19	188,61	230
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Бутерброд с маслом	30/5	1,60	11,00	10,00	146,00	69
Итого:		7,39	17,05	46,56	368,81	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,30	469
Печенье	25	1,88	2,45	18,60	103,75	582
Итого:		7,1	7,22	26,79	200,05	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	180/10	3,49	3,58	5,57	68,34	113
Котлеты рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74,00	307
Каша рисовая рассыпчатая	140	3,34	4,38	34,21	189,54	205
Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		22,77	13,84	98,16	607,88	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный паровой	130	11,20	17,00	2,80	208,00	268
Чай с лимоном	180/6/7	0,27	0,09	8,55	36,00	459
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
Итого:		14,15	17,73	35,91	358,20	
<b>ВСЕГО:</b>		51,41	55,84	207,42	1534,94	

День 4 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	6,73	6,00	32,72	211,71	232
Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
Бутерброд с сыром	35/10	6,90	9,00	10,00	149,00	63
Итого:		15,07	16,17	53,07	418,31	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Итого:		1,00	0,20	20,20	86,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	60	0,84	2,28	3,90	26,28	54
Суп картофельный с мясом птицы	190/10	4,09	3,77	8,20	82,95	112
Плов из мяса птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		23,27	15,22	85,34	559,03	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка дорожная	50	3,58	6,67	24,00	170,83	543
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
Итого:		3,58	6,67	39,00	230,83	
<b>ВСЕГО:</b>		42,92	38,26	197,61	1294,17	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	200	5,76	6,48	19,70	160,20	139
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	6,13	8,00	8,89	132,44	63
<b>Итого:</b>		12,07	14,57	36,96	326,84	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Кондитерское изделие (вафли)	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
<b>Итого:</b>		1,78	6,32	32,7	194,2	
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/10	4,20	7,15	5,69	97,21	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,83	1,31	3,83	58,86	299
Картофельное пюре с маслом сливочным	130/3	3,59	5,32	7,71	93,10	377
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
<b>Итого:</b>		19,80	12,95	49,62	655,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макароны, запеченные с сыром	200	10,30	12,40	41,20	318,00	261
Чай с лимоном	180/6/7	0,27	0,09	8,55	36,00	459
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
<b>Итого:</b>		13,25	13,13	74,31	468,20	
<b>ВСЕГО:</b>		46,90	46,97	193,59	1644,44	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	4,69	5,96	24,91	172,00	229
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Бутерброд с маслом	30/5	1,60	11,00	10,00	146,00	69
<b>Итого:</b>		6,47	17,05	43,28	352,20	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Печенье	25	1,88	2,45	18,60	103,75	582
<b>Итого:</b>		2,88	2,65	38,8	189,75	
<b>ОБЕД</b>						
Икра свекольная	60	0,90	2,16	5,10	43,20	53
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180/10	4,56	8,74	9,25	104,36	115
Птица тушенная в соусе с овощами	200	10,00	6,41	18,51	172,17	319
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
<b>Итого:</b>		21,50	18,28	81,30	546,53	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный паровой	130	11,20	17,00	2,80	208,00	268
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
<b>Итого:</b>		13,66	17,33	25,93	312,40	
<b>ВСЕГО:</b>		44,51	55,31	189,31	1400,88	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	8,05	6,93	29,05	210,63	213
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	462
Бутерброд с маслом	30/5	1,60	11,00	10,00	146,00	69
Итого:		12,62	20,54	51,47	441,23	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	190	5,51	4,75	7,60	95,95	470
Итого:		5,51	4,75	7,60	95,95	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,50	149
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	180/10/7	5,24	8,79	9,28	103,25	118
Котлеты рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74,00	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	130/3	3,59	5,32	7,71	93,10	377
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		13,37	14,93	53,98	370,15	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога с соусом молочным	120/30	18,96	6,36	21,48	218,40	286
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
Итого:		19,36	6,76	46,28	322,40	
ВСЕГО:		50,86	46,98	159,33	1229,73	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,73	5,99	32,72	211,71	232
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,20	465
Бутерброд с маслом	30/5	1,60	11,00	10,00	146,00	69
Итого:		10,85	19,24	54,96	436,91	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	581
Итого:		2,77	1,61	42,7	195,8	
<b>ОБЕД</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42
Суп картофельный с мясом птицы	190/10	4,09	3,77	8,20	82,95	112
Птица в соусе с томатом	50/25	7,13	8,30	1,66	109,82	367
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	4,92	4,39	26,20	163,59	256
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		23,68	21,21	89,48	643,16	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с молочным соусом	120/30	19,08	9,24	18,00	232,80	279
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
Итого:		21,54	9,57	41,13	337,20	
ВСЕГО:		58,84	51,63	228,27	1613,07	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	4,64	5,87	28,96	187,20	236
Чай с сахаром	180/6	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	6,13	8,00	8,89	132,44	63
Итого:		10,95	13,96	46,22	353,84	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,30	469
Итого:		5,22	4,77	8,19	96,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
Суп-лапша домашняя с мясом птицы со сметаной	180/10/10	4,69	7,20	4,25	84,36	128
Котлеты говяжьи с маслом	70/3	12,34	10,79	10,54	189,93	339
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	140/5	8,23	6,15	36,45	234,09	202
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		32,14	28,77	104,24	789,78	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с повидлом	60/15	5,63	7,03	28,41	201,09	526
Чай с лимоном	180/6/7	0,27	0,09	8,55	36,00	459
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
Итого:		6,30	7,52	46,76	281,09	
<b>ВСЕГО:</b>		54,61	55,02	205,41	1521,01	

## День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный паровой	130	11,20	17,00	2,80	208,00	268
Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
Бутерброд с маслом	30/5	1,60	11,00	10,00	146,00	69
Итого:		14,24	29,17	23,15	411,60	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Кондитерское изделие (вафли)	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
Итого:		1,78	6,32	32,7	194,2	
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	60	0,84	2,28	3,90	26,28	54
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	180/10	3,49	3,58	5,57	68,34	113
Голубцы ленивые из птицы с соусом	120/30	13,49	15,86	6,18	223,17	333
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495
Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574
Итого:		21,96	22,49	51,79	486,09	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,50	542
Чай с лимоном	180/6/7	0,27	0,09	8,55	36,00	459
Итого:		3,77	5,67	31,72	193,50	
<b>ВСЕГО:</b>		41,75	63,65	139,36	1285,39	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>		492,57	524,89	1941,19	14576,85	
<b>ИТОГО в среднем за 1 день на 1 ребенка:</b>		49,26	52,49	194,12	1457,69	