

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

**1 день**

Наименование блюд и продуктов	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Обед</b>						
Икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,6	
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	180/15	4,93	3,80	12,68	114,56	6,17
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	0,65
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кондитерское изделие	20	3,28	4,80	32,00	192,00	
<b>Ужин</b>						
Котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1777</b>	<b>54,70</b>	<b>47,31</b>	<b>254,06</b>	<b>1633,70</b>	<b>37,96</b>

## 2 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,83	7,26	29,50	202,64	
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок (или нектар) в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00	3,60
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,71	5,38	66,84	3,62
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7	1,50	4,77	8,11	87,64	7,66
Тефтели куриные запечённые всметанно-томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,93	2,75	27,70	155,22	0,00
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
<b>Ужин</b>						
Запеканка творожная с повидлом	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	2,14
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1842,00</b>	<b>52,68</b>	<b>59,59</b>	<b>238,71</b>	<b>1740,36</b>	<b>24,81</b>

## 3 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	
Суп картофельный гороховый на бульоне из индейки	180/10	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	
<b>Ужин</b>						
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
<b>ВСЕГО:</b>						
	<b>1830</b>	<b>57,42</b>	<b>46,42</b>	<b>257,26</b>	<b>1716,96</b>	<b>116,19</b>

## 4 день

Наименование блюд и продуктов	Масса Порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,8	
Суп картофельный с пшённой крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,3	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44
Булочка с сахаром	35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,32
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1858</b>	<b>62,97</b>	<b>66,06</b>	<b>208,78</b>	<b>1627,38</b>	<b>25,50</b>

**5 день**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00	
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с сыром, масло сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,67	6,50	6,87	106,12	
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/2	3,80	2,37	26,43	141,96	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44
Кондитерское изделие	10	1,09		15,28	83	
<b>Ужин</b>						
Элеш с птицей	100	10,09	14,00	22,30	245,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1723</b>	<b>55,83</b>	<b>61,92</b>	<b>189,52</b>	<b>1555,52</b>	<b>23,13</b>

## 6 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	5,04	8,18	28,77	208,76	
Чай с молоком и сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	34,80	
Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7	1,63	4,71	8,88	88,56	6,16
Тефтели куриные (без риса) запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38
Вермишель отварная	130	4,90	0,58	27,66	135,46	
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
<b>Ужин</b>						
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/30	23,92	21,47	25,23	390,40	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1812</b>	<b>60,62</b>	<b>59,46</b>	<b>236,84</b>	<b>1712,69</b>	<b>104,32</b>

## 7 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,93	7,16	15,49	146,10	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,66	5,01	56,34	
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180	3,05	3,76	15,76	120,08	4,14
Гуляш из отварной индейки	40/40	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3	3,69	2,29	25,58	137,68	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кондитерское изделие	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1775</b>	<b>62,04</b>	<b>56,39</b>	<b>241,70</b>	<b>1692,51</b>	<b>23,52</b>

## 8 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
<b>Обед</b>						
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24	
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	180/7	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39
Биточки «Домашние»	70	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73
Гороховое пюре	130	11,79	2,96	30,29	196,94	
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
Булочка с сахаром	35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11
<b>Ужин</b>						
Рыба, тушеная с овощами	50/25	4,00	13,24	27,13	245,23	0,26
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1919</b>	<b>59,49</b>	<b>64,58</b>	<b>275,11</b>	<b>1895,13</b>	<b>23,12</b>

**9 день**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86
Чай с молоком и сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	
Суп лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,64
Жаркое из птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	6,95
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44
<b>Ужин</b>						
Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1697</b>	<b>64,51</b>	<b>56,40</b>	<b>228,21</b>	<b>1671,83</b>	<b>24,57</b>

**10 день**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,93	7,16	15,49	146,10	
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом растит.	60	0,85	3,66	5,01	56,34	
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,60	
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка «Российская»	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая вязкая с мясом и овощами	200	11,17	12,30	27,90	268,50	1,17
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1928</b>	<b>59,37</b>	<b>57,01</b>	<b>252,92</b>	<b>1763,22</b>	<b>100,91</b>