



Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 10-часовым пребыванием

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход блюд	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
21\2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		9,1	12,0	29,8	214,2	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
31\2	Суп крестьянский с крупой, со сметаной и мясом	200,0	1,8	4,4	10,1	88,0	5,2
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197,0	0,0
12\8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,9	15,7	4,7	220,0	0,5
15\10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		25,2	24,2	99,0	712,4	94,7
Полдник							
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
19\12	Пирожок с капустой	70,0	4,4	3,2	24,0	142,0	0,4
	Итого		10,2	9,6	32,0	258,6	0,4
	Итого за день		44,9	46,3	170,6	1227,9	106,0
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	6,0	27,4	188,0	0,5
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/7/8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		14,0	17,4	67,6	483,0	0,8

10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
30\1	Салат из отварн картофеля						
	с солёным огурцом	60,0	0,8	9,0	5,5	106,0	2,5
14\2	Суп из овощей						
	со сметаной с мясом	200,0	1,5	5,2	8,3	87,0	6,9
268\2010	Суфле "Рыбка"	150,0	20,5	10,0	14,3	225,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		27,9	24,8	75,3	632,4	59,6
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
7\12	Пирожок с яблоками	70,0	4,4	5,6	30,3	190,0	0,4
	Итого		9,6	10,9	38,4	290,0	0,4
	Итого за день		55,6	61,0	198,6	1565,4	60,8

3 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченый или						
	паровой	120,0	11,7	15,8	2,1	196,5	0,0
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
4\13	Хлеб пшеничный с маслом						
	и сыром	35\7\8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		18,8	26,6	32,8	445,5	0,5
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\1	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,0	2,1	65,0	13,5
32\2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12,0	99,0	2,9
2\9	Кура отварная в соусе	80,0	16,5	15,6	0,1	207,0	0,7
43\3	Макаронные изделия отв.	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
15\10	Напиток из шиповника	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		30,9	30,0	92,2	766,4	106,1
	Полдник						
5\12	Сдоба обыкновенная	70	4,4	7,5	32,4	214,8	0,0
	Кисломолочные продукты						
	в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	Итого		10,2	13,9	40,4	331,4	0,0
	Итого за день		60,3	70,9	175,2	1586,0	116,6

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая молочная						
	с маслом	200,0	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		12,0	15,8	54,8	412,2	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0

Обед							
14\1	Салат из свежих огурцов	60,0	0,4	5,9	1,4	60,0	5,5
9\2	Суп рассольник	200,0	1,8	4,4	11,0	93,0	8,4
9\8	Печень по-строгановски	100,0	16,4	16,1	7,4	240,0	1,1
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
1\10	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,4	25,3	86,2	682,4	70,4
Полдник							
	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
	Сырники из творога	120,0	14,7	12,1	13,7	224,0	0,2
	Итого		19,9	17,4	21,8	324,0	0,2
	Итого за день		58,7	58,9	172,6	1461,3	81,3

5 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая	200	6,0	6,0	27,4	188,0	0,5
8\10	Кисель	200	0,1	0,0	18,4	72,0	0,5
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/7/8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		10,2	13,9	63,1	420,0	1,0
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
	Морковь отварная	60,0	0,8	3,0	11,8	75,0	2,2
5\2	Свекольник со сметаной	200,0	1,7	4,4	11,7	93,0	5,5
5\8	Плов из отв. мяса говядины	50\150	14,2	15,8	33,2	335,4	0,9
15\10	Напиток из шиповника	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		21,5	23,9	102,3	710,8	97,6
Полдник							
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	Кондитерские изделия	60,0	2,9	5,3	33,4	200,4	0,0
	Итого		8,7	11,8	41,4	317,0	0,0
	Итого за день		40,8	50,0	216,6	1490,5	108,6

6 ДЕНЬ							
Завтрак							
5\4	Каша манная с маслом	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/7/8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		12,4	15,9	58,2	427,0	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
	Свекла отварная	60,0	0,8	3,0	11,8	75,0	2,2
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,5	2,5	6,0	53,0	10,9

14\8	Биточки из мяса говядины	80	12,4	9,2	12,6	183	0,1
43\3	Макаронные изделия отв.	150	5,3	3,8	32,4	188	0
	Соус молочный	30	0,6	1,7	2	26	0
15\10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		24,6	17,9	98,6	657,4	100,0
	Полдник						
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
17\10	Пирожок с повидлом	75,0	4,4	3,2	23,8	142,0	0,3
	Итого		10,2	9,6	31,8	258,6	0,3
	Итого за день		47,6	43,9	198,4	1385,7	111,2

7 ДЕНЬ

	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная с маслом	200,0	5,0	5,9	25,6	175,0	0,5
11\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
3\13	Хлеб пшеничн с маслом	35\7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		7,8	11,3	51,2	336,2	1,3
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
23\1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60,0	0,8	9,0	5,5	106,0	2,5
16\2	Суп овсяный	200	2,7	4,4	18,3	117,0	10,0
9\7	Котлета рыбная	80	11,1	6,0	10,7	142,0	0,6
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,3	0,1	9,8	46,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		21,8	24,1	94,9	679,4	74,0
	Полдник						
	Кекс детский	70,0	3,0	11,7	28,0	227,3	0,0
	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого		8,2	17,0	36,1	327,3	0,0
	Итого за день		38,2	52,8	192,0	1385,6	85,3

8 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченый или паровой	120	11,7	15,8	2,1	196,5	0
11\10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/7/8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		15,9	23,7	28,6	392,5	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
3\1	Салат из свежей капусты	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0	22,5
18\2	Суп с макаронными						

	изделиями	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	2,4
3\9	Рагу из кури	80\140	27,4	7,5	21,9	265,0	8,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		35,0	13,2	86,5	604,4	83,9
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
7-2\12	Ватрушка с повидлом	70,0	7,7	7,4	23,8	192,7	0,1
	Итого		13,5	13,8	31,8	309,3	0,1
	Итого за день		64,8	51,2	156,7	1348,9	94,8

9 ДЕНЬ

	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная						
	с маслом	200,0	6,0	5,8	42,4	248,0	0,5
3\10	Кофейный напиток. с молоком	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
4\13	Хлеб пшеничн с маслом и	35\7\8	4,1	7,9	17,3	103,0	0,0
	сыром						
	Итого		13,1	16,6	73,1	440,0	1,0
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
2\2	Борщ со сметаной	200,0	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7
13\8	Бифштекс из говядины	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	0,1
сб 2004	Пюре гороховое	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,4	19,1	91,0	643,4	69,5
	Полдник						
43-2\3	Макароны с сыром	160,0	7,8	6,1	32,4	219,0	0,0
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
	Итого		10,7	9,1	43,6	304,0	0,3
	Итого за день		50,6	45,2	217,5	1430,1	80,8

10 ДЕНЬ

	Завтрак						
4\4	Каша кукурузная молочная						
	с маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и						
	сыром	35/7/8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		10,4	9,5	54,1	341,0	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
4\1	Салат из капусты с кукурузой	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0	22,5
14\2	Суп овощной с мясом	200,0	1,5	5,2	8,3	87,0	6,9
	и сметаной						
36\8	Запеканка картофельная,						

	фаршированная мясом	180,0	6,1	10,4	28,4	232,0	12,9
8\10	Кисель	200	0,1	0,0	18,4	72,0	0,5
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		13,3	20,2	89,9	596,4	42,8
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
37\3	Кондитерские изделия	50,0	2,9	5,3	33,4	200,4	0,0
	Итого		8,7	11,7	41,4	317,0	0,0
	Итого за день		32,8	41,9	195,2	1297,1	53,5