

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ «Детский сад»
с. Кумак
_____ С.В. Резникова
Приказ №
_____ от _____.

**Примерное
десятидневное меню
для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 9 часовым пребыванием**

*(составлено с использованием Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005)*

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150\200	4.66\6.21	5.79\7.73	20.78\27.71	150.75\201		168
	Бутерброд с сыром	30\10 40\15	4.33\6.29	6.82\8.40	12.13\16.96	127.33\168.66	-	3
	Чай с сахаром	150 / 180	0.04\0.06	0.01\0.02	6.99\9.99	28\40	0.02\0.03	392
Итого за завтрак			9.03\12.56	12.62\16.15	39.9\54.66	306.08\409.66		
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	75	0.6	0.2	8.1	43	-	401
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200\250	2.95\3.68	4.8\7.07	6.87\8.58	94.49\118		34
	Каша гороховая	130\150	11.55\13	3.14\3.53	25.43\28.61	178.27\200.55		13
	Гуляш из говядины	105	17.3	17.5	3.4	240.3		259
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	45\60	0.7\0.9	3.2\4.2	3.8\5.1	46.5\62.1		20
	Сок фруктовый	150 / 180	0.8\0.9	0	20.2\24.3	80.6\96.7	0.6\0.7	122
	Хлеб пшеничный	35\50	2.1\3.7	0.7\1.7	14.6\20.9	75\107.2	-	147
	Хлеб ржаной	40\50	2.4\3	0.4\0.5	17.7\22.1	75.6\94.5	-	148
Итого за обед			37.8\41.58	29.74\34.5	92\112.99	790.76\919.35	0.6\0.7	
Полдник	Печенье	20	1.5	2	15	83.4	-	120

	Кисломолочный продукт	150 / 180 180\200	4.06\4.35	4.48\4.8	5.6\6	82.6\88.5	+	20
Итого за полдник			1.5	2	28.5\33	129.9\143.4		
Итого за день			37.02\42.12	38.78\40.38	187.5\227.4	1234.05\1418.97		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузнаямолочная с маслом сливочным	130\150 150\200	7	10.4	25	222.4		4
	Бутерброд с маслом	30\40	2.01\2.81	3.87\3.97	12.13\16.96	91.33\114.66		2
	Какао с молоком	150 / 180 180\200	3.15\3.67	2.72\3.19	12.96\15.82	89\107	1.20\1.43	7
Итого за завтрак			6.68\9.42	13.9\18.9	53.7\64.7	335.5\430		
Второй завтрак	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
Обед	Суп рисовый с мясом птицы	150\180 180\200	2.02	5.09	11.98	101.81		46
	Жаркое по-домашнему	160\180 150\200	5.63\7.5	7\9.1	11\14.66	170.45\227.27		276
	Салат из свежих овощей	30 / 40 50\60	0.4\0.6	3.2\4.3	1.7\2.3	42.4\56.6	6.4\8.5	21
	Сок фруктовый	150 / 180 180\200	1	0.2	20.2	92	4	134
	Хлеб пшеничный	50	2.1\3.7	0.7\1.7	14.6\20.9	75\107.2	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	2.4\3	0.4\0.5	17.7\22.1	75.6\94.5	-	б/н
Итого за обед			22.13\29.17	16.4\21.29	89.54\110.7	610.88\768.44		
Полдник	Ватрушка с творогом	50\90	2.6\4.7	2.1\3.8	20.3\36.5	108.2\194.8	0.005\0.009	184
	Чай с сахаром	150 / 180 180\200	4.35\5.8	3.75\5	7.2\9.6	81\108	1.95\2.6	401

Итого за полдник			6.95\10.5	5.85\8.8	27.5\46.1	189.2\302.8		
Итого за день			38.66\51.99	38.65\51.49	132.134\224.3 34	1188.58\1251.44		

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	130\150 150/200	7	10.4	25	222.4	-	4
	Бутерброд с сыром	55	2.04	3.21	23.62	131.72	-	2
	Чай с молоком	150 / 180 180\200	3.1\3.8	2.7\3.2	12.9\15.5	88.9\106.7	1.2\1.4	397
Итого за завтрак			12.14\12.84	16.31\16.81	61.52\64.12	443.02\460.82		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	+	401
ОБЕД	Суп фасолевый с мясом	150\180 180\200	3.32\4.15	4.83\6.04	15.74\19.67	115.2\144	-	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	110\120 130\150	4.2	3.07	17.4	110.67	-	125
	Котлета мясная	60\80	11.1	10.42	4.28	155.4		72
	Соус красный	20\30	0.2\0.3	0.8\1.3	1.2\1.8	13.3\20		159
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	30 / 40 50\60	0.6	3.2	8.8	65.3	-	20
	Компот изс\ф	150 / 180 180\200	0.3\0.4	0,07\01	25.5\34	103.9\138.6	-	374
	Хлеб пшеничный	30\50	2.1\3.7	0.7\1.7	14.6\20.9	75\107.2	-	б/н
	Хлеб ржаной	30\40	2.4\3	0.4\0.5	17.7\22.1	75.6\94.5	-	б/н

Итого за обед			28.82\33.15	21\26.94	107.24\141.6	713.2\921.15		
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60\80	3.45\4.6	1.40\1.87	33.33\44.44	159.6\212.8	-	454
	Кисломолочный продукт	140\150	4.06\4.35	4.48\4.8	5.6\6	82.6\88.5	-	376
Итого за полдник			6.46\7.65	5.88\6.7	44.4\60.4	250.5\323.5		
Итого за день			50.32\56.54	45.69\52.95	217.16\270.1 2	1459.72\1758.2		

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная жидкая	130\150 150\200	4.5\6	6.1\8.2	21.9\29.3	161.2\215	-	132
	Бутерброд с сыром	30\10 40\15	4.33\6.29	6.82\8.40	12.13\16.96	127.33\168.66	-	3
	Чай с сахаром	150 / 180 180\200	0.04\0.06	0.01\0.02	6.99\9.99	28\40	0.02\0.03	2
Итого за завтрак			11.32\12.3	15.24\16.36	59.22\66.42	257.87\364		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,00	53,0	-	401
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150\180 180\200	1.09\2.4	2\2.5	4.24\5.1	48.94	-	38
	Рис отварной	130\160	6.5\8.73	12.01\14.61	75\100	466.42	-	321
	Рыба тушеная с овощами	70\80	6.5\8.7	3\4	1.5\2	60\80		282
	Салат из лука с зеленым горошком	30 / 40 50\60	1.18\1.57	3.81\5.08	2.93\3.9	50.25\67	-	20
	Сок фруктовый	150 / 180 180\200	1	0.2	20.2	92	4	34
	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.7	20.9	107.2	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.1	94.5	-	б/н

Итого за обед			18.38\25.17	13.31\19.28	104.09\116.6	650.15\701.9		
ПОЛДНИК	Вафли	7\24	0.2\0.7	0.2\0.8	5.4\18.6	24.8\88	-	152
	Какао с молоком	150\180 180\200	3.1\3.8	2.7\3.2	12.9\15.5	88.9\106.7	+	376
Итого за полдник			16.9\21.2	11.6\14.6	39.98\29.68	262.2\333.2		
Итого за день			49.5\615.7	42.65\52.74	207.29\216.7	1223.22\1452.1		

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет	130\150 150/200	4.5\6	6.1\8.2	21.9\29.3	161.2\215	-	132
	Бутерброд с сыром	45	6.93	10.08	21.35	203.86	-	3
	Чай с молоком	150 / 180 180\200	1\1.4	1.2\1.6	11.8\15.8	60\80	-	394
Итого за завтрак			12.43\14.33	17.38\19.88	55.05\66.45	425.06\498.86		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Суп гречневый с мясом	150\180 180\200	2.82\3.52	4.79\5.98	9,17\11,21	93.69\117	-	82
	Рагу овощное с мясом	60 / 80	6.5\8.7	3\4	1.5\2	60\80	-	247
	Салат из моркови	30\40 50\60	3.66\4.88	5.43\7.24	21.38\28.51	148.5\198		17
	Сок фруктовый	150 / 180	0,49\0,59	0,19\0,23	15,55\18,66	65,7\78,84	+	398
	Хлеб пшеничный	50	2.1	0.7	14.6	75.6	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.7	94.5	-	б/н
Итого за обед			26.7\33.24	29.12\38.03	154.9\192.68	1004.41\1265.84		

ПОЛДНИК	Булочка дорожная	70\80	6.41\7.33	5.71\6.53	28\32	209\380	-	151
	Напиток цитрусовый	150 / 180 180\200	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	54,0/64,8	-	376
Итого за полдник			6.41\7.33	5.71\6.53	38.8\44.96	263\444.8		
Итого за день			44.08\54.57	50.15\62.71	231.35\242.75	1583.47\1976.5		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная жидкая	130\150 150 / 200	5.6	6.5	25.1	181.2	-	189
	Бутерброд с сыром	45	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150 / 180 180\200	2.34\2.85	2.00\2.41	10.63\14.36	70.00\91.00	+	391
Итого за завтрак			86.5\87.1	15.06\16.08	41.6\42.7	336.31\336.73		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Суп рыбный	150\180 180 / 200	12.7	3.6	9.2	105.4	-	43
	Картофельное пюре	110\150	2.8\3.5	3.8\4.8	11.7\14.7	93.6\117	-	204
	Тефтели	100	9.2\9.6	6.8\6.9	28.42\29.47	214\222.54		
	Салат из свежих овощей	30 / 40	0.4\0.6	3.2\4.3	1.7\2.3	42.4\56.6	-	33
	Сок фруктовый	150 / 180	0,78\0,93	0,0\0,0	20,22\24,26	80,58\96,69	+	349
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	б/н
Итого за обед			18.99\22.28	13.44\15.41	87\104.7	544.25\646.64		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	60\80	3.45\4.6	1.4\1.87	33.3\44.4	159.6\212.8	-	454
	Кисломолочный продукт	150 / 180	0,04\0,05	0,01\0,02	45,75\54,9	31,57\37,89	-	392
Итого за			3.49\4.65	1.41\1.89	79.05\99.3	191.17\250.69		

ПОЛДНИК								
Итого за день			111.88\116.9	32.4135.88	211.65\250.07	1124.73\1287.06		

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная рисовая	130\150 150\200	1.8\3	0.3\0.4	23.3\36.9	103.2\164		131
	Бутерброд со сливочным маслом	45	2,01\2.81	3.87\3.97	12.13\16.96	91.33\114.66	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150 / 180 150\200	2.34\2.85	2.00\2.41	10.63\14.36	70.00\91.00	-	392
Итого за завтрак			7.45\9.01	14.29\16.24	82.97\92.15	335.32\391.89		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150\180 180\200	3.28\4.1	4.8\7.16	16.76\20.93	116.1\145	-	25
	Запеканка творожная с изюмом	110\120 130\150	16.9\21.2	11.6\14.6	14.1\17.7	232.2\290.2	-	82
	Соус сметанный сладкий	25	0,9	1,3	1,9	33,4		117
	Салат из свеклы	30 / 40 50\60	0,4\0.5	1.8\2.4	2.5\3.3	28.1\37.5	-	71
	Сок фруктовый	150 / 180 180\200	0,78\0,93	0,0\0,0	20,22\24,26	80,58\96,69	+	349
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	б/н
Итого за обед			32.05\34.11	18.92\21.75	81.45\94.14	615.82\686.64		
ПОЛДНИК	Печенье	130\150	4,5\6	3.5\9.4	45\60	250.2\333.7	-	608

		150\200						
	Кисель	150 / 180 180\200	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	5.40/12,96	-	376
Итого за полдник			4.1\5.82	2.3\4.6	24\39.36	99.4\200.96		
Итого за день			46.95\51.84	38.01\45.09	192.42\			

ДЕНЬ 3

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Пищевые</i>	<i>Энергетическа</i>	<i>Витами</i>	<i>№</i>
-------------------	--------------------------	--------------	----------------	----------------------	---------------	----------

	блюда (гр.)	вещества (г)			я ценность (ккал)	н С	рецептуры	
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	130\150 150 / 200	7.4\7.4	9.31\	28.8\29.6	226\	-	27
	Бутерброд с повидлом	55	2.04	3.21	23.62	131.72	-	3
	Чай с сахаром	150 / 180 180\200	0,04\0.06	0.01\0.02	6.99\9.99	28\40	-	394
Итого за завтрак			8.94\10.34	13.42\22.6	66.82\70.5	422.22\435.12		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150\180 180\200	1.9\2.4	2\2.5	12.3\15.1	75.4\92.2	-	38
	Плов из курицы	150\200	13.9\18.6	1.5\2.1	29.5\39.3	315.7\421	-	100
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30 / 40 50\60	1	4	7.1	63	-	5
	Компот из с\ф	150 / 180 180\200	0,33\0.40	0,02\0,02	120.83\24.99	84.75\101.70	+	376
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	б/н
Итого за обед			27.67\32.63	6.94\8.16	54.88\68.06	506.51\631.84		
ПОЛДНИК	Пряник	50\70	2.4\3.3	1.4\1.9	38.8\54.4	167.9\235	-	152
	Кисель	150 / 180 180\200	0.0\0.0	0,0\0,0	14.7\19.6	60\80	-	349
Итого за			0.98\1.63	0.2\0.8	25.62\42.86	105.36\184.69		

ПОЛДНИК								
Итого за день			41.74\47.5	23.06\32.24	151.32\185.44	1087.09\1304.		

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными	130\150	6.6\8.2	9\11.2	20.6\25.8	187\233.8	-	35

	изделиями	150\180						
	Бутерброд с сыром	30\10 40\15	4.33\6.29	6.82\8.40	12.13\16.96	127.33\168.66	-	2
	Чай сладкий с лимоном	150 / 180 180\200	0.18\0.22	3.4\4	11.3\13.3	44.7\52.6	-	391
Итого за завтрак			8.94\10.6	12.28\14.5	44.28\49.49	320.83\368.05		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	150\180 180\200	2.82\3.52	4.79\5.98	7.83\9.78	93.69\117	-	102
	Каша гречневая	160\180 180\200	2.0\2.0	1\5	18.66\26	130\140	-	13
	Гуляш из говядины	75\100	17.3	17.5	3.4	240.3		259
	Салат из лука с зеленым горошком	30 / 40 50\60	3.66\4.88	5.43\7.24	21.38\28.51	148.5\198	-	20
	Компот из с\ф	150 / 180 180\200	0,33\0.40	0,02\0.02	20.83\24.99	84.75\101.70	+	398
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	б/н
Итого за обед			33.45\35.96\	26.2\27.99	58.58\68.31	605.98\671.31		
ПОЛДНИК	Печенье	65\80	4.5\6	3.5\9.4	45\60	250.2\333.7	-	140
	Кисломолочный продукт	150\180 180\200	4.06\4.35	4.48\4.8	5.6\6	82.6\88.5		

Итого за полдник			6.9\	7.32\9.31	48.72\60.7	277.73\348.08		
Итого за день								

ДЕНЬ - 5

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюда (гр.)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическа я ценность (ккал)</i>	<i>Витами н С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			Б	Ж	У			

ЗАВТРАК:	Яйцо отварное	130 / 150 150\200	15,67\18.09	26,65\30,75	2,08\2,88	231,4\267,0	-	216
	Бутерброд со сливочным маслом	45	2.01\2.81	3.87\3.97	12.13\16.96	91.33\114.66	-	2
	Какао с молоком	150 / 180 180\200	3.15\3.67	2.72\3.19	12.96\15.82	89\107	-	397
Итого за завтрак			20.08\22.97	31.85\36.35	37.65\40.84	438.94\489.71		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	95\100	2,9	2,5	4,0	53,0	-	401
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150\180 180\200	4.39\5.49	4.22\5.28	13.06\16.33	107.8\134.75	-	206
	Макаронные изделия отварные	110\120 130\150	4.2\5.7	0.6\0.8	22.8\31.1	113.7\155.1	-	104
	Гуляш из говядины	120\150	17.3\17.3	17.5	3.4	240.3		259
	Салат из моркови с изюмом	30 / 40 50\60	0,32\0,43	1,84\2,46	1,03\1,38	22,11\29,48	-	15
	Компот из с\ф	150 / 180 180\120	0.33\0.40	0.02\0.02	20.83\24.99	84.75\101.70	+	11
	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	-	б/н
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	-	б/н
Итого за обед			23.75\24.14	20.99\26.39	68.2\83.2	551.95\692.71		
ПОЛДНИК	Плюшка новомосковская	60/100	2.6\4.7	2.1\3.8	20.3\36.5	108.2\194.8	-	184
	Молоко кипяченое	150\180 180\200	4.58\4.88	4.08\4.35	7.58\8.08	85\90.66	-	372
Итого за			2.42\3.61	8.65\12.94	41.19\56.37	252.63\356.68		

ПОЛДНИК								
Итого за день			49.15\53.62	63.99\78.18	151.04\184.41	1296.52\1592.1		