

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Ломоносовская школа»

  
« 10 » января 20 22 г.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность  
приготовляемых блюд для детей 3 – 7 лет  
МБОУ «Ломоносовская школа» -  
Детский сад № 20 «Рябинушка»**

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом сливочным	180/5	2,4	3,82	16,10	108	-	185
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>7,52</b>	<b>13,71</b>	<b>45,03</b>	<b>333</b>	<b>1,2</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	399
Обед								
	Суп щи со свежей капустой	200	1,74	6,9	8,5	84,8	18,5	67
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>16,08</b>	<b>16,695</b>	<b>74,94</b>	<b>492,2</b>	<b>22,6</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Омлет натуральный	130	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Фрукты свежие	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>8,13</b>	<b>13,48</b>	<b>41,2</b>	<b>244</b>	<b>5,28</b>	
<b>Всего за 1-й день</b>		<b>1575</b>	<b>32,63</b>	<b>43,885</b>	<b>179,35</b>	<b>1145,2</b>	<b>32,68</b>	
<b>Е ценность</b>			130,52 11,4%	395 34,5%	672,6 59%			

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 2</i>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,06	26,99	162	-	185
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>6,91</b>	<b>11,63</b>	<b>51,6</b>	<b>338</b>	<b>0,03</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый промышленного производства</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>399</b>
<b>Обед</b>	Салат из консервированного огурца	30	11,31	61,86	47,20	791	204,2	14
	Суп каргоф. с крупой со сметаной	200/5	10,04	11,16	68,01	413	33,00	80
	Мясо, туш. с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228	3,71	274
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>70,45</b>	<b>86,595</b>	<b>166,98</b>	<b>1602,3</b>	<b>241,21</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток ягодный	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	«Кекс «Столичный»	36	2,28	6,92	21,11	156	-	487
	Фрукты	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>316</b>	<b>2,95</b>	<b>6,94</b>	<b>61,01</b>	<b>244</b>	<b>7,93</b>	
<b>Всего за 2-й день</b>		<b>1526</b>	<b>81,21</b>	<b>105,165</b>	<b>297,77</b>	<b>2260,3</b>	<b>252,77</b>	
<b>Её ценность</b>			324,8 14,4%	946,5 42%	1116,6 49%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая гречневая с сахаром и маслом	180/5	6,21	5,28	32,79	203	-	168
	Бутерброд с маслом	35/5	2,5	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,56</b>	<b>15,24</b>	<b>61,77</b>	<b>430</b>	<b>1,43</b>	
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый промышленного производства</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>399</b>
Обед								
	Суп рассольник ленинградский	180	7,99	20,44	67,71	487	30,15	76
	Рыба, запеченная в мол.соусе	60	7,18	4,31	2,38	77	0,14	251
	Макаронны отварные	155	5,6	4,36	27,25	171	-	317
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,9	73,16	1,29	372
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>22,77</b>	<b>29,51</b>	<b>135,16</b>	<b>893,76</b>	<b>31,58</b>	
Полдник								
	Зразы из творога с изюмом со сметаной	130	14,87	10,18	31,38	277	0,17	241
	Напиток ягодный	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	398
	Фрукты	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>16,03</b>	<b>10,43</b>	<b>79,75</b>	<b>403</b>	<b>95,27</b>	
Итого за 3-й день		<b>1610</b>	<b>51,26</b>	<b>55,18</b>	<b>294,86</b>	<b>1802,76</b>		
	<b>Её ценность</b>		205,04 11,4%	497 27,6 %	1105,7 61%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Каша «Дружба»	180/5	4,52	4,07	30,57	177	-	168
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	0,16	397
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,17</b>	<b>15,24</b>	<b>62,47</b>	<b>431,66</b>	<b>0,16</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	399
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	5,12	6,35	16,14	133,3	5,81	81
	Голубцы ленивые	160	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>17,94</b>	<b>13,455</b>	<b>71,92</b>	<b>467,6</b>	<b>21,14</b>	
	Кисель ягодный	180	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37	378
	Макароны запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	0,33	208
	Фрукты свежие	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>8,35</b>	<b>6,94</b>	<b>72,33</b>	<b>310,9</b>	<b>6,8</b>	
	<b>Итого за 4-й день в общепит</b>	<b>1600</b>	<b>38,36</b>	<b>35,635</b>	<b>224,9</b>	<b>1286,16</b>	<b>32,97</b>	
		153,44 12 %	320,72 25 %	843,4 66 %				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5									
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с сахаром и маслом	180/5/5	5,39	6,38	27,13	187	-	168	
	Бутерброд с маслом сливоч.	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,69</b>	<b>16,34</b>	<b>56,11</b>	<b>414</b>	<b>1,17</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	399	
	Салат из огурца свежего/конс.огурец	30	11,31	61,86	47,2	791	204,2	14	
Обед	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,87	0,85	5,09	36,41	4,94	46	
	Жаркое по-домашнему	170	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376	
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1	
		<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>42,92</b>	<b>70,475</b>	<b>114,98</b>	<b>1262,71</b>	<b>218,41</b>	
		Напиток лимонный	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Полдник	Капустно-морковная котлета	100/5	5,08	8,31	16,71	162	11,91	144	
	Фрукты свежие	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>5,75</b>	<b>8,33</b>	<b>56,61</b>	<b>250</b>	<b>19,84</b>		
Итого за 5-й день Ежедневность		<b>1645</b>	<b>60,26</b>	<b>95,145</b>	<b>245,88</b>	<b>2002,71</b>	<b>243,02</b>		
			241,04 12 %	856 43%	922 46%				



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 6 Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	180/5	7,49	11,27	36,35	289	1,36	172	
	Печенье	30	2,94	2,97	20,43	120	-	-	
	Какао с молоком	180	52,9	25,3	5,0	70,8	1,3	397	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>63,33</b>	<b>39,54</b>	<b>61,78</b>	<b>479,8</b>	<b>1,66</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,60	399	
Обед	Суп – пюре из разных овощей	200	23,48	46,08	68,29	782	32,72	106	
	Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,45	91	0,29	271	
	Томатный соус	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348	
	Греча отварная	150	30,53	33,38	136,81	970	-	314	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376	
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1	
		<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>67,47</b>	<b>84,355</b>	<b>252,69</b>	<b>2036</b>	<b>34,02</b>	
	Полдник	Кисель ягодный	180	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37	378
		Пирог с повидлом (открытый)	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	459
		Фрукты свежие	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>6,8</b>	<b>3,25</b>	<b>104,62</b>	<b>400,9</b>	<b>6,55</b>		
Итого за 6-й день в деньность		<b>1635</b>	<b>138,5</b>	<b>127,145</b>	<b>332,74</b>	<b>2992,7</b>	<b>45,83</b>		
			554 18,5%	1144,3 38%	1248 42%				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным и морковью	200/5	3,09	4,07	36,98	197	-	168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	1
	Чай сладкий с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,89</b>	<b>12,54</b>	<b>66,57</b>	<b>418</b>	<b>2,94</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	399
Обед								
	Суп борщ вегетар. с капустой и картофелем	200	2,74	5,95	13,7	119,25	17,78	59
	Картофельное пюре	60	1,22	1,92	8,17	54,9	7,26	322
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	278
	Компот из с/фр	180	0,12	0,12	17,9	73,16	1,29	372
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>26,64</b>	<b>24,84</b>	<b>64,07</b>	<b>581,91</b>	<b>26,04</b>	
Полдник								
	Кисель молочный	180	20,99	18,63	151,23	875	7,19	384
	Биточки или котлеты (из смеси круп) сг.молоком	150	8,9	7,81	41,17	271	1,56	200
	Фрукты свежие	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>30,44</b>	<b>26,44</b>	<b>222,1</b>	<b>1193</b>	<b>13,85</b>	
Итого за 7-й день								
Энергетическая ценность			271,48	574,4	1391	2269	46,43	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5	5,43	4,23	38,27	213	-	168
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,73</b>	<b>14,19</b>	<b>67,25</b>	<b>440</b>	<b>1,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,55</b>	-	<b>29,7</b>	<b>47,0</b>	<b>5,1</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>	Суп молочный с крупой	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	1,13	286
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
	Пюре картофельное с морковью	150	3,17	5,13	20,02	139	17,49	322
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>24,68</b>	<b>26,105</b>	<b>101,6</b>	<b>736,65</b>	<b>20,76</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток лимонный	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Пудинг и творога (запеченный)	150	15,14	10,76	24,34	254	0,2	235
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>15,26</b>	<b>10,78</b>	<b>34,54</b>	<b>295</b>	<b>2,85</b>	
<b>Всего за 8-й день</b>		<b>1515</b>	<b>51,22</b>	<b>51,075</b>	<b>233,09</b>	<b>1518,65</b>	<b>29,88</b>	
<b>Е ценность</b>			204,8 13,5%	460,6 30,3%	874 57,5%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	130	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Бутерброд с маслом сливоч.	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Какао с молоком	180	52,9	25,3	5,0	70,8	1,3	397
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>62,87</b>	<b>46,31</b>	<b>21,13</b>	<b>363,8</b>	<b>1,45</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,60	399
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,9	6,5	38,1	259,54	21,2	81
	Пудинг рыбный	80	11,93	3,28	6,04	101	0,26	270
	Макароны отварные	150	5,6	4,36	27,25	171	-	317
	Молочный соус	30	0,34	1,26	2,40	22,35	0,71	347
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>25,98</b>	<b>15,695</b>	<b>114,53</b>	<b>724,19</b>	<b>22,47</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток ягодный	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Сырники творожные	105	18,69	12,67	11,40	234	0,25	231
	Фрукты свежие	100	0,55	-	29,7	47,0	5,1	368
	<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>19,36</b>	<b>12,69</b>	<b>51,3</b>	<b>322</b>	<b>8,18</b>	
<b>Всего за 9-й день</b>		<b>1595</b>	<b>109,11</b>	<b>74,695</b>	<b>205,14</b>	<b>1486</b>	<b>35,7</b>	
<b>Е ценность</b>			436,4 29%	672 45%	769 52%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп вермишелевый	180/5	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12,48</b>	<b>16,47</b>	<b>52,52</b>	<b>409</b>	<b>2,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,60	399
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	200	6,05	3,55	12,19	119	11,2	84
	Суфле из отварного мяса и риса	60	11,6	8,94	13,07	179	-	279
	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	171,62	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,7	0,3	376
	Хлеб рж.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>40,51</b>	<b>44,855</b>	<b>160,28</b>	<b>1219,3</b>	<b>183,12</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кекс творожный	100	9,41	0,35	50,05	372	0,06	488
	Снежок /Йогурт	180	4,86	4,50	19,44	142,2	1,62	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>14,27</b>	<b>4,85</b>	<b>69,49</b>	<b>514,2</b>	<b>1,68</b>	
<b>Всего за 10-й день</b>		<b>1495</b>	<b>68,16</b>	<b>66,175</b>	<b>300,47</b>	<b>2218,5</b>	<b>190,7</b>	
<b>Е ценность</b>			272,6 12%	595,6 27%	1127 51%			

## Примерная сводная

**по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:**

Общая	Вес (кг)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		С	С
Итого за 1 день	1575	32,63	43,886	179,35	1145,2		32,68
Итого за 2 день	1496	81,21	105,165	297,77	2260,3		252,77
Итого за 3 день	1610	51,26	55,18	294,86	1802,76		95,27
Итого за 4 день	1610	38,36	35,635	224,9	1286,16		32,97
Итого за 5 день	1645	60,26	95,145	245,88	2002,71		243,02
Итого за 6 день	1635	138,5	127,145	332,74	2992,7		45,83
Итого за 7 день	1670	67,87	63,82	370,92	2269,0		46,43
Итого за 8 день	1515	51,22	51,075	233,09	1518,65		29,88
Итого за 9 день	1595	109,11	74,695	205,14	1486,0		35,7
Итого за 10 день	1495	68,16	66,175	300,47	2218,5		190,7
<b>Среднее потребление за 10 дней</b>	<b>15846</b>	<b>698,58</b>	<b>892,745</b>	<b>2685,12</b>	<b>18981,98</b>		<b>1005,25</b>

При составлении меню использован сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012.- 584с.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

Фрукты можно заменить на сок.

Прошито и пронумеровано и скреплено  
печатью 11 листа(ов).

Стар.восп-ль: Фёдорова Н.В.

(Подпись) *Н.В. Фёдорова* «10» августа 2022г

М.П.