

**Утверждаю**

**Примерное 10-дневное меню  
для питания детей в возрасте с 3 лет до 7 лет,  
посещающих МОУ ГСОШ (с 10,5-часовым пребыванием)**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ под ред.  
М.П. Могильного, Т.В. Тутельяна, 2004 год**

**1 день**

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	омлет с зеленым горошком	150/30	7,03	14,62	5,83	0,77	183,08	111
	кофейный напиток	200	3,50	2,80	15,70	1,17	102,90	№ 395
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0,10	203,86	№ 3
итого за завтрак 39,11 руб			17,47	27,51	42,62	2,04	489,84	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	№133
итого за 2 завтрак 1,40 руб			0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	
обед	суп вермишелевый с курой	250	4,35	0,68	18,15	8,25	107,05	№ 233
	рагу овощное	200	19,70	15,00	13,65	4,72	269,00	№ 63
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	салат из свежих огурцов	60	0,27	0,00	0,93	5,70	5,60	№ 13
	компот с изюма	200	0,35	0,10	21,20	0,40	87,40	№ 376
итого за обед 49,14 руб			27,68	16,41	92,43	19,07	561,05	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401

	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90
	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 38,87 руб			11,61	11,61	58,86	11,26	411,90	
ужин	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	18,15	138,00	№321
	огурец соленый	100	0,20	0,00	0,40	1,30	3,30	№ 6
	чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,28	2,83	40,71	№ 393
итого за ужин 28,40 руб			3,38	4,81	31,11	22,28	182,01	
	<b>ИТОГО за день 1</b>		<b>60,41</b>	<b>60,45</b>	<b>232,88</b>	<b>144,65</b>	<b>1682,69</b>	
<b>2 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	пудинг творожный со сгущенным молоком	200/30	18,36	16,95	25,33	0,20	328,21	№ 128
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0,10	203,86	№ 3
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	0,03	40,00	№ 392
итого за завтрак 100,56 руб			6,94	10,09	31,08	0,13	243,86	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	

обед	суп картофельный с мясом	200	5,77	6,95	11,96	11,20	132,85	№ 77
	гуляш мясной	70/60	9,02	7,10	2,29	0,97	109,37	№ 277
	греча отварная рассыпчатая с маслом	100	5,64	5,60	27,71	0,00	186,64	№ 313
	салат "Здоровье"	50	0,53	3,00	3,56	3,75	47,54	№ 20
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,58	0,00	92,00	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	18,61	0,40	72,28	№ 376
итого за обед 51,18 руб			24,32	23,27	102,70	16,32	640,68	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401
	ватрушка с повидлом	60	10,20	9,10	49,40	0,00	318,10	№458
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 71,20 руб			14,70	14,30	65,85	6,26	453,60	
ужин	каша геркулесовая на молоке	200	7,28	9,53	26,56	0,00	220,85	№ 168
	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00	№394
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
итого за ужин 26.55 руб			11,79	12,51	53,43	1,20	374,18	
	<b>ИТОГО за день 2</b>		<b>58,25</b>	<b>60,27</b>	<b>262,96</b>	<b>27,51</b>	<b>1755,32</b>	
<b>3 день</b>								

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	Каша "Дружба"	200	5,50	8,77	29,27	0,00	213,00	№ 168
	кофейный напиток	200	4,50	3,82	22,01	1,17	136,66	№ 395
	булка с маслом	45/5	2,35	7,50	15,00	0,00	138,44	№ 1
итого за завтрак 29,81 руб			12,35	20,09	66,28	1,17	488,10	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	№ 133
итого за 2 завтрак 1,40 руб			0,27	0,11	7,86	90,00		
обед	суп с бобовыми	250	13,13	5,99	28,76	5,81	113,62	№ 81
	котлета мясная	70/20	8,63	10,25	8,89	0,00	163,05	№ 282
	картофель отварной	180	4,00	3,60	11,90	0,00	96,00	№ 321
	салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,22	0,09	0,52	11,14	26,86	№ 15
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот из изюма	200	0,36	0,00	19,27	0,40	75,23	№ 376
итого за обед 61,46 руб			30,34	20,56	107,83	17,35	566,77	
полдник	кефир	200	4,20	3,80	7,05	1,26	78,00	№ 401
	пряник	25	1,20	0,93	15,00	0,00	73,20	№ 13

	фрукт(груша,яблоко)	60	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 27.70 руб.			6,40	5,73	35,05	11,26	211,20	
ужин	рыба,припущенная в молоке	100	4,01	4,80	6,84	0,26	94,12	№ 624
	рис отварной	100	2,24	0,32	24,00	0,00	142,50	№ 315
	салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	10,00	41,80	№ 10
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	0,03	40,00	№ 392
итого за ужин 24,86 руб			7,74	7,71	43,95	10,29	318,42	
	ИТОГО за день 3		57,10	54,20	260,98	130,07	1584,49	
4 день								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	Каша ячневая	200	20,80	2,60	143,80	0,00	644,00	№ 168
	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	№ 397
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0, 10	203,86	№ 3
итого за завтрак 32,96 руб			31,41	15,88	180,71	1,43	954,86	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	

обед	борщ с мясом, сметана	250	4,91	51,00	12,98	8,04	966,79	№ 57
	бефстроганов	70	7,45	11,56	4,21	0,28	150,89	№ 25
	салат из свежих помидоров с луком	30	0,30	0,10	1,10	0,00	7,20	№ 14
	макароны отварные	100	4,31	4,65	27,40	0,00	171,40	№ 317
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот с сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113,00	№ 376
итого за обед 59,86 руб			20,42	67,96	111,95	8,72	1501,28	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401
	вафли	30	0,88	1,00	23,25	0,00	106,25	№ 152
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 40,10 руб			5,38	6,20	39,70	6,26	241,75	
ужин	картофельное пюре	130	4,00	5,07	24,70	18,15	159,13	№ 321
	сельдь порционная с луком	80/60	9,12	3,28	0,00	3,34	68,00	№ 23
	чай с лимоном	200	0,12	0,00	10,20	2,83	40,71	№ 393
итого за ужин 27,69 руб			13,24	8,35	34,90	24,32	267,84	
	<b>ИТОГО за день 4</b>		<b>70,94</b>	<b>98,48</b>	<b>377,16</b>	<b>44,33</b>	<b>3008,73</b>	
<b>5 день</b>								

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	омлет	170	3,69	6,02	6,71	0,18	95,15	№ 216
	икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	7,00	119,00	№ 5
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,99	0,03	40,00	№392
	булка с маслом	45/5	2,35	7,50	15,00	0,00	138,44	№ 1
итого за завтрак 30,99 руб			7,94	22,42	39,41	7,03	392,59	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	№ 133
итого за 2 завтрак 2,00 руб			0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	
обед	щи, сметана	250	5,77	6,95	11,96	18,45	132,85	№ 67
	картофельная запеканка с курой	200	20,01	15,68	42,41	6,27	391,05	№ 291
	салат из консервированной кукурузы	60	1,72	3,70	4,82	5,58	59,50	№ 12
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	18,61	0,40	72,28	№ 376
итого за обед 75,19 руб			30,86	26,96	116,29	30,70	747,68	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,20	88,50	№ 401
	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90

	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 34,87 руб			11,61	11,61	58,86	11,20	411,90	
ужин	каша манная	200	7,07	7,99	31,84	0,00	227,68	№ 168
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00	№394
итого за ужин 26,49 руб			11,58	10,97	58,71	1,20	381,01	
	ИТОГО за день 5		62,27	72,06	281,13	140,13	1971,05	
6 день								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша кукурузная	200	5,22	0,77	0,77	0,00	212,45	№91
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	№ 395
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0, 10	203,86	№ 3
итого за завтрак 40,88 руб			15,01	13,27	36,22	1,17	507,31	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	
обед	суп "Жемчужный" на курином бульоне	250	6,98	8,83	10,93	0,00	150,27	№ 29

	плов с курой	100	10,00	9,24	16,73	0,96	190,00	№ 304
	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	5,70	56,34	№ 33
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот из изюма	200	0,36	0,00	19,27	0,40	75,23	№ 376
итого за обед 77,40 руб			21,20	22,35	90,62	7,06	563,84	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401
	сдоба	60	6,70	5,40	42,31	0,00	231,11	453,117
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 47,68 руб			11,20	10,60	58,76	6,26	366,61	
ужин	салат рыбный	250	14,09	8,85	33,74	43,38	271,26	№ 47
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№147
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	0,03	40,00	№ 392
итого за ужин 21,91 руб			15,93	9,49	56,29	43,41	375,59	
	<b>ИТОГО за день 6</b>		63,84	55,81	251,79	61,50	1856,35	
<b>7 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		

завтрак	сырники творожные со сметс.соусом	180/30	16,18	14,80	30,44	0,23	319,25	85,121
	булка с маслом	45/5	2,35	7,50	15,00	0,00	138,44	№ 1
	чай с лимоном	200	0,00	0,00	10,20	2,83	40,71	№ 393
итого за завтрак 93,34 руб			18,53	22,30	55,64	3,06	498,41	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	№ 133
итого за 2 завтрак 1,70 руб			0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	
обед	рассольник домашний со сметаной	250	6,14	7,02	17,63	7,53	157,47	№ 73
	жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	8,15	259,00	№ 276
	салат из зеленого горошка с консерв. огурцом	60	1,78	3,11	1,91	3,17	50,00	№ 18
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113,00	№ 376
итого за обед 60,00 руб			33,39	17,57	105,75	19,25	671,47	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401
	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90
	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 47,68 руб			11,61	11,61	58,86	11,26	411,90	
ужин	макароны с сыром	180\16	7,49	0,12	31,44	0,14	323,65	№ 206

	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	№ 397
итого за ужин 21,91 руб			13,00	3,95	59,82	1,57	494,98	
	<b>ИТОГО за день 7</b>		<b>76,80</b>	<b>55,55</b>	<b>287,93</b>	<b>125,14</b>	<b>2114,64</b>	
<b>8 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша пшенная	200	8,00	8,03	36,72	0,00	250,84	№ 168
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	№ 395
	булка с маслом	45/5	4,67	10,05	29,96	0,00	232,00	№ 1
итого за завтрак 33,27			15,52	20,49	81,04	1,17	573,84	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	
обед	суп крестьянский с курой	250	5,67	6,16	14,72	18,40	136,54	№ 3
	котлеты рыбные, соус молочный	70/30	10,09	3,86	9,04	0,24	112,13	255,114
	рис отварной	100	3,64	37,00	36,67	0,00	210,00	№ 315
	салат из свежего огурца и помидора	60	0,90	3,14	3,39	11,40	17,46	№ 15

	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот из яблок	200	0,05	0,05	9,88	1,72	28,14	№ 372
итого за обед 55,17 руб			23,35	50,84	112,19	31,76	596,27	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401
	пряник	25	1,20	0,93	15,00	0,00	73,20	№ 13
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 34,37 руб			5,70	6,13	31,45	6,26	208,70	
ужин	Винегрет	200	2,76	12,36	16,80	20,40	189,60	№ 45
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	0,03	40,00	№ 392
итого за ужин 16,48 руб			4,60	13,00	39,35	20,43	293,93	
	<b>ИТОГО за день 8</b>		<b>49,67</b>	<b>90,57</b>	<b>273,93</b>	<b>63,22</b>	<b>1715,74</b>	
<b>9 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша пшеничная	200	8,56	8,12	36,91	0,00	247,12	№ 168
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00	№ 394

	булка с маслом	45/5	2,35	7,50	15,00	0,00	138,44	№ 1
итого за завтрак 31,22 руб			13,58	17,96	66,22	1,20	474,56	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	№ 133
итого за 2 завтрак 1,70 руб			0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	
обед	суп молочный	250	6,60	6,16	20,06	1,13	162,36	№ 93
	картофель отварной	180	4,00	3,60	11,90	0,00	96,00	№ 321
	гуляш мясной	70	13,23	8,68		0,97	13,09	№ 277
	свекла тушенная	50	1,29	0,25	8,56	5,70	41,61	№ 61
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148
	компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	18,61	0,40	72,28	№ 376
итого за обед 65,94 руб			28,48	19,32	97,63	8,20	477,33	
полдник	кефир	200	4,20	4,80	6,15	1,26	88,50	№ 401
	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90
	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 38,87 руб			11,61	11,61	58,86	11,26	411,90	
ужин	греча рассыпчатая	200	5,64	5,57	27,56	0,00	183,48	№ 313
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0,00	63,00	№ 213

	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	№ 397
итого за ужин 61,83 руб			16,23	14,00	56,22	1,43	417,81	
	<b>ИТОГО за день 9</b>		<b>70,17</b>	<b>63,00</b>	<b>286,79</b>	<b>112,09</b>	<b>1819,48</b>	
<b>10 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	творожная запеканка со сметаной	150/30	26,31	18,09	25,74	0,36	372,00	№ 237
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0, 10	203,86	№ 3
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	0,03	40,00	№ 392
итого за завтрак 103,45 руб			33,25	28,18	56,82	0,39	615,86	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	
обед	суп рыбный	250	6,37	0,60	9,20	11,20	105,44	№ 84
	голубцы ленивые с курой, соус сметанный	100	8,90	13,99	231,02	20, 03	243,21	№ 298
	салат из консервирован.кукурузы	60	1,72	3,70	4,82	5,58	59,50	№ 12
	хлеб ржаной	50	3,01	0,63	38,50	0,00	92,00	№ 148

	<b>компот из изюма</b>	<b>200</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>19,27</b>	<b>0,40</b>	<b>75,23</b>	<b>№ 376</b>
<b>итого за обед 32,34 руб</b>			<b>20,36</b>	<b>18,92</b>	<b>302,81</b>	<b>17,18</b>	<b>575,38</b>	
<b>полдник</b>	<b>кефир</b>	<b>200</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>1,26</b>	<b>88,50</b>	<b>№ 401</b>
	<b>вафли</b>	<b>30</b>	<b>0,88</b>	<b>1,00</b>	<b>23,25</b>	<b>0,00</b>	<b>106,25</b>	<b>№ 152</b>
	<b>фрукт(груша,яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>60,00</b>	<b>№ 144</b>
<b>итого за полдник 33,10 руб</b>			<b>6,08</b>	<b>6,80</b>	<b>42,40</b>	<b>11,26</b>	<b>254,75</b>	
<b>ужин</b>	<b>каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>3,09</b>	<b>4,07</b>	<b>32,09</b>	<b>0,00</b>	<b>177,00</b>	<b>№ 168</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>1,84</b>	<b>0,64</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>64,33</b>	<b>№ 147</b>
	<b>чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,20</b>	<b>2,83</b>	<b>40,71</b>	<b>№393</b>
<b>итого за ужин 16,05 руб</b>			<b>4,93</b>	<b>4,71</b>	<b>54,85</b>	<b>2,83</b>	<b>282,04</b>	
	<b>ИТОГО за день 10</b>		<b>65,12</b>	<b>58,71</b>	<b>466,78</b>	<b>35,26</b>	<b>1771,04</b>	