УТВЕРЖДЕНО
Приказом
от 10.02.2021г №8

10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10 - 12-часовым пребыванием

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный, масло сливочное	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	244,40	189	2008
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**430**	**9,9**	**9,38**	**60,54**	**366,72**		
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	010	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**150**	**0,60**	**0,60**	**14,80**	**66,30**		
ОБЕД							
Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	015	2012
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью	200	5,00	7,70	11,00	179,00	85	2012
Голубцы ленивые с мясом	200	20,2	22,2	12,4	336,00	306	2008
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	ТК №241	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,2	93,00	ТК №003	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**696**	**29,1**	**30,26**	**69,00**	**717,41**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Биточки картофельные	150	5,28	13,42	35,48	283,62	65	2004
Салат свекольный	60	0,85	3,05	5,7	45,21	23	2008
Чай с сахаром	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
Хлеб пшеничный, масло сливочное	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**429**	**36,55**	**17,55**	**66,72**	**451,15**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**76,15**	**57,79**	**211,06**	**1601,58**		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	36/3/8	3,81	4,54	17,31	134,05	3	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2008
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**432**	**8,88**	**12,64**	**52,21**	**367,05**		
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (банан)	150	2,30	0,80	31,50	144,00	020	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**150**	**2,30**	**0,80**	**31,50**	**144,00**		
ОБЕД							
Помидор свежий	50	0,50	0,13	1,90	12,00	014	2008
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200	4,20	5,20	6,60	118,00	82	2012
Запеканка из печени с рисом	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294	2012
Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	14,9	60,5	283	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,2	93,00	003	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**695**	**27,16**	**26,69**	**64,6**	**638,5**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба, припущенная в молоке	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246	2012
Пюре картофельное	180	3,84	6,00	25,56	176,4	335	2008
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	392	2012
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**489**	**14,84**	**7,54**	**52,17**	**446,23**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**53,18**	**47,67**	**200,48**	**1595,78**		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Каша геркулесовая молочная с маслом	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**424**	**12,2**	**13,18**	**55,64**	**389,32**		
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	150	0,60	0,50	15,50	70,50	002	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**		
ОБЕД							
Огурец свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00	015	2012
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	200	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	9,1	11,30	14,90	196,80	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,80	38,07	276,92	181	2008
Кисель из концентрата	200	1,3	0,00	28,93	116	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,2	93,00	003	2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**765**	**27,6**	**26,66**	**109,8**	**804,72**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет	120	12,32	16,8	2,32	119,00	214	2008
Салат свекольный	80	1,12	4,05	7,6	60,2	23	2008
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	392	2012
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**439**	**16,14**	**21,93**	**36,23**	**304,63**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**56,54**	**62,27**	**217,17**	**1569,17**		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	36/3/8	3,81	4,54	17,31	134,05	012	2012
Каша манная жидкая с маслом	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**432**	**13,61**	**15,74**	**59,91**	**444,05**		
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (Апельсин)	81	0,3	0,09	4,5	24,3		
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**81**	**0,3**	**0,09**	**4,5**	**24,3**		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200	5,60	8,30	10,30	171,00	57	2012
Жаркое по-домашнему	180	21,00	19,8	20,28	259,56	276	2012
Сок яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,02	93	016	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**605**	**30,62**	**28,7**	**67,46**	**600,36**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	150	26,55	13,65	24,15	331,5	224	2008
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
Чай с лимоном	180	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2008
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**389**	**29,67**	**15,73**	**52,41**	**476,62**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**74,2**	**60,26**	**184,28**	**1545,33**		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,20	10,00	26,80	209,00	190	2008
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**419**	**8,9**	**11,08**	**52,34**	**331,32**		
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	150	0,60	0,50	15,50	70,50	002	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**		
ОБЕД							
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	4,0	45,60	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,1	2,7	13,9	122	97	2008
Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	291	2012
Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	14,9	60,5	283	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,2	93	003	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**765**	**37,59**	**32,74**	**73,43**	**759,15**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00	014	2012
Макароны, запеченные с яйцом	180	6,36	10,08	34,68	290,4	208	2012
Чай с лимоном	180	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2008
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**449**	**9,78**	**11,26**	**63,64**	**432,72**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**56,87**	**55,58**	**204,91**	**1593,69**		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	36/3/8	3,81	4,54	17,31	134,05	012	2012
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	226,40	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**432**	**13,81**	**15,24**	**65,01**	**444,45**		
II ЗАВТРАК							
Кефир, печенье	160/30	7,08	3,16	32,4	160,6	435	2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**190**	**7,08**	**3,16**	**32,4**	**160,6**		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом и гренками	200	3,60	4,50	20,0	167,00	81	2012
Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310	2012
Картофельное пюре	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335	2008
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	14,9	60,5	283	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,36	19,08	91,8	016	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**665**	**20,42**	**11,86**	**84,58**	**601,6**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи в молочном соусе	180	2,5	0,14	11,76	104,12	338	2008
Ватрушка с творогом	70	2,4	11,30	48,00	227,50	249	2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**430**	**4,9**	**11,44**	**66,76**	**359,62**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**46,21**	**41,7**	**248,75**	**1566,27**		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Каша гречневая молочная с маслом	200	7,6	10,4	25,7	224,9	64	2004
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**419**	**14,1**	**14,68**	**59,84**	**426,22**		
II ЗАВТРАК							
Сок	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
ОБЕД							
Рассольник Ленинградский	200	5,5	4,50	4,00	156,50	76	2012
Капуста тушеная с мясом	180	20,30	21,23	7,4	307,38	262	2008
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	14,9	60,5	283	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,36	19,08	91,8	016	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**625**	**29,02**	**26,09**	**45,38**	**616,18**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат морковно-яблочный	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40	2012
Оладьи	150	9,35	8,63	81,39	440,63	286	2004
Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
Чай с лимоном	180/5	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**435**	**10,9**	**10,68**	**96,85**	**555,23**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**54,98**	**51,69**	**219,87**	**1675,63**		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	36/3/8	3,81	4,54	17,31	134,05	012	2012
Каша ячневая молочная с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87	99	2004
Кофе с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**432**	**13,84**	**13,61**	**69,55**	**464,92**		
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,8	0,20	7,50	38,00	052	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**100**	**0,8**	**0,20**	**7,50**	**38,00**		
ОБЕД							
Огурец свежий	50	0,38	0,00	1,30	7,00	015	2012
Суп картофельный с пшеном со сметаной на мясном бульоне	200/15	6,7	4,7	15,7	133	98	2007
Овощное рагу	180	2,88	8,28	16,08	151,32	344	2012
Котлета мясная	70	12,50	12,50	10,20	104,00	282	2012
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	1,3	0,00	28,93	116	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,2	93	003	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**760**	**26,76**	**25,84**	**91,41**	**604,32**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суфле рыбное	160	12,2	12,8	6,60	250,0	268	2012
Салат свекольный	70	0,98	3,54	6,65	52,67	23	2008
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**449**	**15,88**	**17,42**	**38,79**	**424,99**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**57,28**	**57,07**	**207,25**	**1532,23**		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,20	8,30	35,00	244,40	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**424**	**12,7**	**11,78**	**66,24**	**422,72**		
II ЗАВТРАК							
Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	006	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**		
ОБЕД							
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200/15	5,34	7,57	8,04	121,33	34	2008
Ежики мясные в соусе	70/30	3,0	2,63	13,47	89,55	174	2004
Макароны	150	5,52	5,29	35,32	211,09	194	2004
Сок яблочный	180	1,15	0,28	21,36	93,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,00	0,36	19,2	93	016	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**675**	**18,01**	**16,13**	**97,39**	**608,57**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Винегрет, ½ яйца	200/20	4,97	22,53	16,79	288,97	1	2004
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/3	2,7	1,08	18,54	94,32	012	2012
Чай с лимоном	200	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**459**	**7,79**	**23,61**	**43,85**	**419,29**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**40,0**	**52,02**	**228,48**	**1546,58**		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	36/3/7	3,81	4,54	17,31	134,05	012	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	232	189	2008
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**431**	**8,91**	**11,34**	**52,21**	**394,05**		
II ЗАВТРАК							
Банан	150	2,30	0,80	31,50	144,00	020	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**150**	**2,30**	**0,80**	**31,50**	**144,00**		
ОБЕД							
Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,4	92,99	50	2008
Запеканка картофельная с овощами, соус молочный	200/50	4,96	14,84	31,45	279,2	79	2008
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	14,9	60,5	283	2008
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,36	19,08	91,8	016	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**695**	**18,75**	**18,49**	**70,83**	**524,49**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Вермишель молочная	200	7,3	10,8	32,8	274	87	2008
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
Печенье	30	4,2	5,4	22,4	152,0	008	2012
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	**430**	**11,5**	**16,2**	**62,2**	**454**		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		**41,46**	**46,83**	**216,74**	**1516,54**		