



Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Е.В. Смелова

Примерное 10-дневное меню

Возрастная категория 3-7 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях», составители Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011.

На методические рекомендации и технические документы получено экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и в Свердловской области»(экспертное заключение № 02-01-12-13-01/276)

Возрастная категория: 3...7 лет

1 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая на сухом молоке	200/5	7.2	6.6	29.3	0.42	206	2/4
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6.6	14.1	0.07	137	4/13
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		12.2	13.2	52.5	0.49	378	
10.00							
Итого за приём		0	0	0	0	0	
Обед							
Суп-лапша на курином бульоне со сметаной	200/5	1.9	2.8	11.1	0.38	78	20/2
Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14.7	15.7	13.5	0	214	12/8
Капуста тушеная	150	3.5	2.9	13.6	33.4	94	8/3
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		25.22	22.13	82.54	83.94	589.59	
Уплотнённый полдник							
Печенье	50	3.05	9.4	34.05	0	233	
"Снежок"	200	5.4	5	21.6	1.8	158	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	10	47	
Итого за приём		8.85	14.8	65.45	11.8	438	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.27	50.13	200.49	96.23	1405.59	

Возрастная категория: 3...7 лет

2 день

Наименование изделий (блюд)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6.5	6	31.2	0.42	206	11/4
Хлеб с маслом	30/5	3.9	7.7	23.5	0	181	1/13
Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	0.52	135	14/10
Итого за приём		14.3	17.2	77.6	0.94	522	
10.00							
Сок в ассортименте	200	0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Итого за приём		0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Обед							
Борщ со сметаной	200/5	1.8	4.3	8.6	19.45	81	2/2
Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1.6	6.4	0.51	84	9/7
Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	0	197	45/3
Соус молочный с овощами	50	0.96	2.9	3.4	0.87	43.2	4/11
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		22.58	12.93	99.84	70.99	608.79	
Уплотнённый полдник							
Сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	32.4	0.1	188	8/12
Кисель	200	1	0.1	28.6	50.32	115	9/10
Итого за приём		6.3	4	61	50.42	303	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43.58	34.53	248.24	132.35	1476.47	

Возрастная категория: 3...7 лет

3 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6.5	6	31.2	0.42	206	15/4
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6.6	14.1	0.07	137	4/13
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		11.5	12.6	54.4	0.49	378	
10.00							
Итого за приём		0	0	0	0	0	
Обед							
Морковь тушеная	150	2.1	5.9	13	3.46	113	10/3
Суп-пюре гороховый со сметаной	200/5	5.2	1.8	14.4	10.68	96	29/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.3	11.7	11.9	0.3	211	5/9
Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	0	188	43/3
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.98	2.9	3.3	0.13	43.2	1/11
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		33	26.83	119.34	64.73	854.79	
Уплотнённый полдник							
Омлет запеченный или паровой	80	7.8	10.5	1.4	0.24	131	2/6
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		7.8	10.5	10.5	0.24	166	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52.3	49.93	184.24	65.46	1398.79	

Возрастная категория: 3...7 лет

4 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	6	5.3	30.7	0.42	195	14/4
Хлеб с маслом	30/5	3.9	7.7	23.5	0	181	1/13
Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	0.52	89	13/10
Итого за приём		12.9	15.9	67.6	0.94	465	
10.00							
Сок в ассортименте	200	0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Итого за приём		0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Обед							
Суп из овощей со сметаной	200/5	1.6	5.2	8.3	15.85	87	14/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	19.2	17.6	35	18	379	36/8
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.98	2.9	3.3	0.13	43.2	1/11
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		26.9	26.43	90.94	84.14	712.79	
Уплотнённый полдник							
Пирожок с рыбой	100	13.78	6.36	27.72	0.31	225.4	8/12, 22/12
Чай	200	0	0	9.1	0	0	10/10
Итого за приём		13.78	6.36	36.82	0.31	225.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.98	49.09	205.16	95.39	1445.87	

Возрастная категория: 3...7 лет

5 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200/5	4.5	5.7	26.4	0.53	175	17/4
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6.6	14.1	0.07	137	4/13
Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	0.26	61	12/10
Итого за приём		10.9	13.7	51.7	0.86	373	
10.00							
Итого за приём		0	0	0	0	0	
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.8	5	4.1	1.16	64	20/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1.6	2.6	6.6	11.15	56	6/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.3	11.7	11.9	0.3	211	5/9
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.98	2.9	3.3	0.13	43.2	1/11
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.6	6.8	37.8	7.2	250	44/3
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		30.6	24.73	103.94	68.94	763.79	
Уплотнённый полдник							
Запеканка из творога	100	16.9	9.6	13.2	0.23	209	9/5
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	60	36	
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		17.8	9.8	30.4	60.23	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59.3	48.23	186.04	130.03	1416.79	

Возрастная категория: 3...7 лет
6 день

Наименование изделий (блюда)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	5.8	42.4	0.52	248	7/4
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6.6	14.1	0.07	137	4/13
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		11	12.4	65.6	0.59	420	
10.00							
Итого за приём		0	0	0	0	0	
Обед							
Суп-лапша на курином бульоне со сметаной	200/5	1.9	2.8	11.1	0.38	78	20/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8.1	8.4	7.2	3.32	138	31/8
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.98	2.9	3.3	0.13	43.2	1/11
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		16.1	14.83	65.94	53.99	462.79	
Уплотнённый полдник							
Булочка с посыпкой	60	5.3	3.9	32.4	0.1	188	8/12
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Мандарин	80	0.8	0.2	7.5	38	30.4	
Итого за приём		6.1	4.1	49	38.1	253.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33.2	31.33	180.54	92.68	1136.19	

Возрастная категория: 3...7 лет

7 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12	0.42	95	21/2
Хлеб с маслом	30/5	3.9	7.7	23.5	0	181	1/13
Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	0.52	89	13/10
Итого за приём		10.3	14.3	48.9	0.94	365	
10.00							
Сок в ассортименте	200	0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Итого за приём		0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.8	5	4.1	1.16	64	20/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1.6	2.6	6.6	11.15	56	6/2
Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1.6	6.4	0.51	84	9/7
Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	10.74	135	6/2
Соус молочный с овощами	50	0.96	2.9	3.4	0.87	43.2	4/11
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		21.78	12.03	81.34	73.43	521.79	
Уплотнённый полдник							
Запеканка из творога с морковью	100	13.6	11.8	12.7	1.23	213	13/5
баранка ванильная	330	3.0	0.8	23	0	110	
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		16.6	12.6	44.8	1.23	358	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.08	39.33	184.84	85.6	1287.47	

Возрастная категория: 3...7 лет

8 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	4.5	5.9	22	0.59	159	4/4
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6.6	14.1	0.07	137	4/13
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		9.5	12.5	45.2	0.66	331	
10.00							
Итого за приём		0	0	0	0	0	
Обед							
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1.8	4.4	10.1	16.61	88	31/2
Суфле их мяса кур паровое	80	15.8	18.2	3.6	0.36	241	8/9
Капуста тушеная	150	3.5	2.9	13.6	33.4	94	8/3
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		26.22	26.23	71.64	100.53	626.59	
Уплотнённый полдник							
Печенье	50	3.05	9.4	34.05	0	233	
"Снежок"	200	5.4	5	21.6	1.8	158	
Итого за приём		8.45	14.4	55.65	1.8	391	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44.17	53.13	172.49	102.99	1348.59	

Возрастная категория: 3...7 лет

9 день

Наименование изделий (блюды)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6.4	7.4	27.2	0.42	202	8/4
Хлеб с маслом	30/5	3.9	7.7	23.5	0	181	1/13
Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	0.52	135	14/10
Итого за приём		14.2	18.6	73.6	0.94	518	
10.00							
Сок в ассортименте	200	0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Итого за приём		0.4	0.4	9.8	10	42.68	
Обед							
Свекольник со сметаной	200/5	1.7	4.4	11.7	15.05	93	5/2
Мясо кур отварное (порц. без кости)	50	11.8	11.2	0.1	0.56	148	1/9
Рагу из овощей	150	2.3	3.7	13.5	11.69	97	18/3
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		20.92	20.03	69.64	77.46	541.59	
Уплотнённый полдник							
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	35	2.1	1.7	21.2	0.06	107	17-2/12
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		2.1	1.7	30.3	0.06	142	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37.62	40.73	183.34	88.46	1244.27	

Возрастная категория: 3...7 лет

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5.3	5.1	27.5	0.42	178	5/4
Хлеб с маслом	30/5	3.9	7.7	23.5	0	181	1/13
Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	0.26	61	12/10
Итого за приём		10.6	14.2	62.2	0.68	420	
10.00							
Итого за приём		0	0	0	0	0	
Обед							
Морковь тушеная	150	2.1	5.9	13	3.46	113	10/3
Рассольник со сметаной	200/5	1.4	2.6	9.4	4.29	68	9/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.3	11.7	11.9	0.3	211	5/9
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.98	2.9	3.3	0.13	43.2	1/11
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.6	6.8	37.8	7.2	250	44/3
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0	44.7	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	86.89	
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	50.16	72	6/10
Итого за приём		30.4	24.73	106.74	62.08	775.79	
Уплотнённый полдник							
Запеканка рисовая с творогом	100	6.7	7.7	23.6	0.05	192	2/5
Стушенное молоко	5	0.36	0.43	2.78	0.05	17	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	10	47	
Чай	200	0	0	9.1	0	35	10/10
Итого за приём		7.46	8.53	45.28	10.1	291	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.46	47.46	214.22	72.86	1486.79	