

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

д/с № 14 «Елочка»

Т.И. Колмыкова

2024 г.



Примерное десятидневное меню (период лето-осень)

для питания детей
возрастной группы с 3-х до 7-ми лет
в дошкольных организациях
с 10,5 – часовым пребыванием

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
День первый							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	2,13	0,26	22,44	101,00	0,00 №185 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42 №393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00 №6 Сб. рец.-2011
	Печенье	15	1,05	2,70	10,20	69,00	0,00
Второй завтрак 10-00час.	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,66	2,00 №399 рец.-2011
Итого за завтрак:			5,31	6,76	49,65	321,66	3,42
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,86	3,08	16,83	106,50	8,25 №82 Сб. рец.-2011
	Котлета рубленая из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12 №305 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11 №321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15 №383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00
Итого за обед:			22,34	10,14	88,27	536,64	20,63
Полдник							
	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19 №230 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20 №397Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			17,98	13,58	28,27	307,00	1,39
Итого за первый день:			45,63	30,48	166,19	1165,30	25,44

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Второй завтрак 10-00час.	Яблоко свежее	100/шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 рец.-2011
Итого за завтрак:			11,90	13,79	57,64	402,00	17,12	
Обед								
	Суп картофельный с горохом лушеным	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
	Запеканка картофельная с мясом	160/30	9,50	11,00	12,10	185,50	0,53	№287 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	
Итого за обед:			17,96	16,67	68,97	498,40	6,64	
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№350 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			13,88	8,45	33,69	265,75	2,24	
Итого за второй день:			43,74	38,91	160,30	1166,15	26,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,66	2,00	№399 рец.-2011
Второй завтрак 10-00час								
Итого за завтрак:			6,14	7,33	37,59	241,56	3,59	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Котлета рубленая из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			25,12	13,58	85,86	611,64	10,59	
Полдник								
	Оладьи с вареньем	60/5	4,56	4,08	27,90	167,00	0,26	№449 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			4,60	4,09	34,89	195,00	0,28	
Итого за третий день:			36,36	25,00	168,44	1090,86	16,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№368Сб.рец.-2011
Второй завтрак 10-00час								
Итого за завтрак:			9,92	12,14	41,58	315,50	2,12	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№82 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	75	1,55	2,43	7,07	56,38	12,87	№336 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,03	14,59	86,44	557,28	21,53	
Полдник								
	Шницель-рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			13,67	4,09	25,15	192,00	4,04	
Итого за четвертый день:			33,70	18,68	111,59	1064,78	25,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочным	120/36	26,35	18,12	33,39	401,69	0,77	№ 237 Сб. рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Второй завтрак 10-00час	Плоды свежие (яблоко)	100/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368Сб.рец-2011
Итого за завтрак:			33,52	26,60	91,49	738,69	1,97	
Обед								
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250/10	1,90	7,10	9,50	109,50	9,36	№80 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			19,85	14,87	77,50	526,10	24,24	
Полдник								
	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,40	0,00	№469 Сб. рец.-2011
	Молоко кипячёное	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			11,91	15,44	53,22	399,72	2,73	
Итого за пятый день:			65,28	56,91	222,21	1664,51	28,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№93 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
Второй завтрак 10-00час.	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,66	2,00	№ 399 Сб рец.-2011
Итого за завтрак:			10,66	11,22	78,16	456,66	2,98	
Второй завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с клецками	250	2,10	0,34	1,21	87,30	5,75	№85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,18	6,97	85,90	574,35	6,76	
Полдник								
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Шницель натуральный рыбный	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№249Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			14,66	4,54	19,51	178,00	1,59	
Итого за шестой день:			49,50	22,73	183,57	1209,01	11,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День сельской								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14	№ 94 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Плоды свежие (яблоко)	100/шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368Сб.рец-2011
Второй завтрак 10-00час			12,73	10,33	58,85	379,00	17,34	
Итого за завтрак:								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Макароны изделия отварные с маслом	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Гуляш из отварного мяса	70/70	18,05	14,26	4,59	218,75	0,97	№277 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			27,62	22,89	71,20	646,85	11,44	
Полдник								
	Картофельные лепёшки	75	3,43	7,11	20,85	161,00	5,61	№ 138 Сб рец.-2011
	Молоко кипячёное	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			9,52	12,53	30,93	274,32	8,34	
Итого за сельской день:			49,87	45,75	160,98	1300,17	37,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшенная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№ 185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№ 395 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
Второй завтрак 10-00час								№ 368 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			9,28	7,74	52,13	316,19	1,30	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,50	№ 67 Сб. рец.-2011
	Биточек рубленый	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№ 282 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№ 321 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№ 325 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№ 376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			21,10	18,36	92,02	616,90	31,32	
Полдник								
	Оладьи с вареньем	60/5	4,56	4,08	27,90	167,00	0,26	№ 449 Сб. рец.-2011
	Молоко кипячёное	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№ 400 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			10,65	9,50	37,98	280,32	2,99	
Итого за восьмой день:			41,03	35,60	182,13	1213,41	35,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,0	0,0	№6СБ рец.2011
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,50	23,50	181,50	1,12	№93 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	20	1,40	3,60	13,60	92,00	0,00	
Второй завтрак 10-00час.	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,66	2,00	№399Сб рец.-2011
Итого за завтрак:			13,77	12,98	70,00	452,16	4,32	
Обед								
	Суп картофельный протертый с гренками	275	3,04	3,26	13,93	97,25	7,58	№79 Сб. рец.-2011
	Котлета рубленая из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	№336 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			23,58	11,98	85,88	548,54	33,59	
Полдник								
	Сырники из творога с соусом молочным	100/30	19,27	14,03	15,38	264,45	0,35	№231 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			19,34	14,04	22,48	293,45	1,77	
Итого за девятый день:			56,69	39,00	178,36	1294,15	39,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,0	0,0	№6 Сб рец.2011
	Омлет натуральный	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215 Сб. рец.-2011
	Икра морковная	40	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	№54Сб.рец-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Печенье	15	1,05	2,70	10,20	69,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Второй завтрак 10-00час	Плоды свежие (яблоко)	100/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368Сб.рец-2011
Итого за завтрак:			15,77	20,28	54,56	461,95	18,33	
Обед								
	Суп картофельный с горохом лушеным	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Рагу овощное	150	2,80	8,50	19,20	164,50	12,00	№342 рец.-2011
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,46	18,31	94,16	639,80	20,73	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	9,24	5,48	29,18	202,00	0,20	№ 469 Сб рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			12,41	8,16	45,15	303,19	1,50	
Итого за десятый день:			52,64	46,75	193,87	1404,94	40,56	
Итого за весь период:			474,44	359,81	1727,64	12573,28	286,71	
Среднее значение за период:			47,44	35,98	172,76	1257,33	28,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	28	57			