


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №4  
  
Э.Н.Чеботарева

**Десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте  
от 3-х до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
МБДОУ №4**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Капуста тушеная	150	2,44	4,71	12,51	127,8	336
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Какао с молоком	150	4,21	5,06	14,56	124,69	397
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,73</b>	<b>13,42</b>	<b>46,26</b>	<b>378,86</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	175	0,7	0	20,48	87,5	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>20,48</b>	<b>87,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	60	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с рыбой	250	4,43	4,93	10,87	108,89	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	80	12,00	9,91	3,21	160,81	238
Макароны отварные	100	3,17	3,52	24,85	144,27	306
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>24,06</b>	<b>18,89</b>	<b>86,05</b>	<b>574,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи дрожжевые с повидлом	70/20	5,71	8,52	24,65	330,59	
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>10,63</b>	<b>13,92</b>	<b>62,93</b>	<b>422,59</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>45,12</b>	<b>46,23</b>	<b>185,8</b>	<b>1462,95</b>	

День: второй  
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	194,16	155
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>8,83</b>	<b>15,25</b>	<b>54,73</b>	<b>397,14</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	90	0,24	0,	8,2	39,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,24</b>	<b>0,</b>	<b>8,2</b>	<b>39,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Капуста квашеная	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/35	6,78	7,94	13,21	156,92	83
Шницель рыбный	70	5,24	3,84	7,0	139,9	230
Пюре картофельное	120	1,84	3,44	15,29	107,42	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>17,6</b>	<b>17,62</b>	<b>72,9</b>	<b>600,93</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вареники ленивые	125	16,08	9,23	15,62	219,35	230
Сгущенное молоко	20	1,22	1,6	10,7	64,0	
Чай с лимоном	187	0,12	0	8,12	33,81	957
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>17,42</b>	<b>10,83</b>	<b>34,44</b>	<b>317,16</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,09</b>	<b>45,58</b>	<b>170,27</b>	<b>1354,73</b>	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
Кондитерское изделие	30	1,55	2,3	18,3	94,0	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>14,72</b>	<b>20,79</b>	<b>53,3</b>	<b>444,29</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>22,27</b>	<b>89,53</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	60	0,44	0	1,88	8,41	30
Бульон с гречками	220	1,72	0,21	12,78	61,74	51
Куры отварные	60	11,36	10,57	0,7	140,19	89
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,33	7,38	32,2	163,14	165
Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	407
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>22,97</b>	<b>18,65</b>	<b>70,97</b>	<b>587,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с повидлом	60	6,44	5,33	35,85	215,66	455
Чай с лимоном	187	0,12	0	8,12	33,81	957
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>6,56</b>	<b>5,33</b>	<b>43,97</b>	<b>249,47</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>42,77</b>	<b>197,21</b>	<b>1370,66</b>	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Геркулес»	200	5,36	7,84	22,61	193,25	85
Чай с лимоном	187	0,12	0	8,12	33,81	957
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>8,97</b>	<b>14,74</b>	<b>64,68</b>	<b>452,66</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	105	0,28	0,	9,1	42,8	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,28</b>	<b>0,</b>	<b>9,1</b>	<b>42,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	55	0,44	0	1,88	8,41	30
Борщ со сметаной	250	1,99	5,51	16,16	125,63	62
Рыба тушеная с овощами	70/50	5,58	4,03	3,07	155,1	247
Рис отварной	120	7,43	4,12	25,38	160,6	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>19,32</b>	<b>14,22</b>	<b>84,8</b>	<b>631,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с морковью	120	11,27	10,77	15,45	216,49	237
Молоко сгущенное	20	1,83	2,4	16,05	64,0	351
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>18,02</b>	<b>18,57</b>	<b>39,78</b>	<b>372,49</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>48,0</b>	<b>199,02</b>	<b>1497,06</b>	

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп манный молочный	200	5,28	6,9	24,31	191,25	85
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с сыром	25/15	4,8	4,33	14,63	120,9	3
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,09</b>	<b>13,27</b>	<b>49,33</b>	<b>370,24</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	175	0,7	0	20,48	87,5	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>20,48</b>	<b>87,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,92	4,13	20,0	141,28	81
Жаркое по-домашнему	180	14,64	13,28	18,11	267,97	247
Капуста квашеная	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>23,91</b>	<b>19,85</b>	<b>80,35</b>	<b>626,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фруктовый плов	120	1,76	5,28	31,83	196,91	48
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	97,0	405
Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>7,32</b>	<b>7,16</b>	<b>55,16</b>	<b>376,71</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,02</b>	<b>40,28</b>	<b>205,32</b>	<b>1460,74</b>	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Макароны отварные с сыром	155	7,71	9,35	33,71	265,84	206
Икра кабачковая	60	0,48	0	2,04	9,18	30
Чай с лимоном	187	0,12	0	8,12	33,81	957
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>11,42</b>	<b>16,88</b>	<b>63,8</b>	<b>477,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	95	0,25	0	8,5	40,85	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>8,5</b>	<b>40,85</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со сметаной	250	1,99	5,51	16,16	125,63	62
Ежики в томатном соусе	80/30	13,01	8,75	8,31	153,66	267
Рагу овощное	150	2,28	4,3	11,47	113,09	344
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>21,24</b>	<b>19,13</b>	<b>84,27</b>	<b>613,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творогом	60	8,77	8,11	35,03	260,11	432
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>13,09</b>	<b>13,51</b>	<b>43,67</b>	<b>352,11</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>49,52</b>	<b>200,2</b>	<b>1484,16</b>	

День: седьмой  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп гречневый молочный	200	7,5	7,24	23,15	190,65	86
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	30/5	1,95	4,12	14,38	112,95	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,21</b>	<b>14,44</b>	<b>52,57</b>	<b>405,7</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>100,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	55	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/35	6,78	7,94	13,21	156,92	83
Рыба запечённая с картофелем	180	7,60	4,37	21,48	168,03	221
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>18,54</b>	<b>12,84</b>	<b>105,57</b>	<b>508,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный с капустой	70	5,2	6,23	28,09	201,53	451
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>10,12</b>	<b>11,63</b>	<b>36,37</b>	<b>293,53</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>41,1</b>	<b>39,91</b>	<b>202,09</b>	<b>1307,81</b>	



День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	194,16	85
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>8,93</b>	<b>14,04</b>	<b>52,89</b>	<b>479,66</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>22,27</b>	<b>89,53</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	55	0,44	0	1,88	8,41	30
Рассольник со сметаной	250	1,78	5,58	9,92	100,1	67
Мясо тушеное	70/50	11,82	12,9	3,37	185,13	257
Пюре картофельное	150	2,29	4,77	19,09	147,5	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>20,53</b>	<b>23,85</b>	<b>75,64</b>	<b>637,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Салат из свеклы (вареной)	45	0,55	2,35	3,78	39,56	35
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Оладьи из печени	80	12,64	7,78	4,34	144,64	241
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Чай с лимоном	187	0,12	0	8,12	33,81	957
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>16,39</b>	<b>13,78</b>	<b>35,34</b>	<b>343,3</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>46,80</b>	<b>49,8</b>	<b>185,20</b>	<b>1468,40</b>	

День: девятый  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп пшеничный молочный	200	5,38	7,3	23,41	191,65	85
Какао с молоком	180	4,21	5,06	17,42	136,41	397
Бутерброд с сыром	30/15	4,8	4,33	14,63	120,9	3
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>14,39</b>	<b>16,69</b>	<b>55,46</b>	<b>448,96</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)</b>						
Свежие фрукты	105	0,28	0,	9,1	42,8	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,28</b>	<b>0,</b>	<b>9,1</b>	<b>42,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	250	1,68	4,92	15,19	114,8	80
Тефтеля мясная	65	7,25	7,26	5,44	125,62	287
Капуста тушеная	150	2,44	4,71	12,51	107,8	336
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	16,7	80,6	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>16,19</b>	<b>17,53</b>	<b>85,83</b>	<b>590,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	110	15,62	13,19	14,66	254,61	237
Соус молочный (сладкий)	20	0,46	2,01	3,32	21,7	351
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	395
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>18,08</b>	<b>17,6</b>	<b>31,23</b>	<b>368,31</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>48,94</b>	<b>50,82</b>	<b>181,62</b>	<b>1450,42</b>	

День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>13,12</b>	<b>17,16</b>	<b>49,63</b>	<b>412,74</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	90	0,24	0,	8,2	39,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,24</b>	<b>0,</b>	<b>8,2</b>	<b>39,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	60	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с клецками	250	2,24	6,3	15,36	132,35	85
Плов из птицы	175	15,72	16,21	31,23	342,34	646
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>22,38</b>	<b>23,04</b>	<b>87,93</b>	<b>618,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	179,07	458
Молоко кипяченое	180	4,8	6,0	9,2	114,0	405
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>8,05</b>	<b>9,53</b>	<b>36,59</b>	<b>293,07</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,79</b>	<b>49,73</b>	<b>182,35</b>	<b>1364,01</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>45,1</b>	<b>45,88</b>	<b>190,0</b>	<b>1412,09</b>	

Десятидневное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%.

**В рецептуре блюд использовалась литература:**

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
- 2.«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.
3. И.М.Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Мандрова Т.Е.