



Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад №4 «Калинка»

комбинированного вида г. Валуйки

Л.А. Конашенко

2023 г.

*Муниципальное дошкольное образование  
«Детский сад №4 «Калинка» комбинированного вида  
города Валуйки Белгородской области*

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ОП 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

**ОП 3 ДО 7 ЛЕТ**

*ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ*

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК (ПОНЕДЕЛЬНИК)	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	3,6	4,6	37,7	206	323
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,8	4,7	12,5	99,8	1
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,2	0	5,3	21,8	266
<b>ИТОГО</b>			<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>54,9</b>	<b>336,3</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок фруктовый</i>	120	0,9	0,18	17,82	77,4	442
<b>ИТОГО</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>17,82</b>	<b>73</b>	
ОБЕД	<i>Суп с клецками на к/бульоне со сметаной</i>	180	10,21	2,84	14,29	191,5	79/120
	<i>Голубцы ленивые с мясом птицы</i>	210	13,3	14,5	9,8	222,9	306
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	2
<b>ИТОГО</b>			<b>20,39</b>	<b>25,42</b>	<b>73,43</b>	<b>700,69</b>	
ПОЛДНИК	<i>Пудинг творожный со сметанным соусом</i>	90/30	26,49	44,26	74,42	334,15	235/367
	<i>Молоко</i>	180	6,11	5,31	10,1	112,78	400
<b>ИТОГО</b>			<b>32,6</b>	<b>49,57</b>	<b>84,52</b>	<b>438,85</b>	
УЖИН	<i>Кофейный напиток</i>	180	0,2	0	5,3	21,8	266
	<i>Батон пшеничный</i>	30	2,96	3,76	29,3	162,8	69
<b>ИТОГО</b>			<b>3,16</b>	<b>3,76</b>	<b>34,6</b>	<b>184,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>64,85</b>	<b>88,43</b>	<b>265,27</b>	<b>1772,84</b>	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК (ВТОРНИК)	<i>Каша геркулесовая молочная жидкая с сливочным маслом и сахаром</i>	180	6,5	8	26,4	204,4	188
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	0,12	0,02	10,2	41	266
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/7	3,35	4,64	19,28	128,2	3
<b>ИТОГО</b>			<b>9,97</b>	<b>12,66</b>	<b>55,88</b>	<b>373,6</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие: яблоко</i>	110	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	<i>Суп с макаронами на к/б</i>	180	2,18	2,84	14,29	191,5	85/120
	<i>Жаркое по домашнему</i>	210	12,21	12,48	22,31	280,3	578
	<i>Соленый (свежий) огурец порциями</i>	30	0,7	2,3	6,0	67,3	13
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	2
<b>ИТОГО</b>			<b>20</b>	<b>25,7</b>	<b>91,94</b>	<b>825,39</b>	
ПОЛДНИК	<i>Рыба запеченая с овощами в том/с</i>	95/30	2,4	2,2	0,1	30,5	213
	<i>Кофейный напиток</i>	180	0,2	0	5,3	21,8	199
	<i>Батон пшеничный</i>	20	1,53	0,53	10,38	53,6	69
<b>ИТОГО</b>			<b>4,7</b>	<b>5,33</b>	<b>18,17</b>	<b>141,6</b>	
УЖИН	<i>Пирожок с повидлом</i>	65	4,72	2,48	43,68	212	453/473
	<i>Какао с молоком</i>	180	2,7	2,2	12,6	81,8	272
<b>ИТОГО</b>			<b>7,42</b>	<b>4,68</b>	<b>56,28</b>	<b>294,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,49</b>	<b>48,41</b>	<b>232,07</b>	<b>1679,19</b>	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК (СРЕДА)	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	180	5,7	2,7	38,5	180,2	189
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,12	0,02	10,2	41	266
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/7	1,8	4,7	12,5	99,8	1
ИТОГО			7,62	7,42	61,2	140,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие</i>	110	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО			0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	<i>Суп рыбный</i>	180	4,1	5,2	11	191,3	76
	<i>Каша перловая с сливочным маслом</i>	130	7,1	7,2	34,9	172,3	181
	<i>Котлета из мяса говядины</i>	60	6,3	7,1	6	113,5	272
	<i>Салат из отварной свеклы</i>	50	0,9	3,6	4,9	84,6	33
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			24,31	33,68	104,64	837,09	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	90	5,6	4,3	24,48	182,3	89
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	1,2	-	3,6	54,1	199
ИТОГО			18,54	4,22	16,39	210,56	
УЖИН	<i>Батон пшеничный</i>	30	2,96	3,76	29,3	162,8	84
	<i>Кофейный напиток</i>	180	5,22	4,50	7,20	95,40	267
ИТОГО			8,18	8,26	36,5	258,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,55	53,76	236,55	1524,05	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК (ЧЕТВЕРГ)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	180	7,1	7,2	34,9	232,3	187
	Кофейный напиток	180	1,2	-	3,6	54,1	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			11,65	11,84	57,78	414,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	110	1,5	0,5	8	95	369
ИТОГО			1,5	0,5	8	95	
ОБЕД	Суп гороховый на к/бульоне с гренками	180	4,6	2,1	15,1	186,8	99
	Каша ячневая со сливочным маслом	130	2,7	2,4	18,1	105,1	323
	Шефтеля из мяса птицы в томатном соусе	70/35	14,11	15	12,97	244,8	117/348
	Соленый (свежий) огурец порционно	20	4,6	10,1	21,1	112,6	16
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	2
	ИТОГО			30,92	37,68	116,61	935,59
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	2,4	2,2	0,1	30,5	213
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	6
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,6	266
	Батон пшеничный	20	1,53	0,53	10,38	53,6	69
ИТОГО			44,13	54,61	97,71	615,58	
УЖИН	Кондитерские изделия: печенье	20	2,96	3,76	29,3	162,8	84
	Молоко	180	2,7	2,2	12,6	1,8	272
ИТОГО			2,12	1,12	36,38	156,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			90,32	405,75	316,5	2216,89	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК (ПЯТНИЦА)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	180	4,9	2,8	39,7	203,4	190
	Кофейный напиток	180	1,2	0	3,6	54,1	199
	Бутерброд с маслом	30/5	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			8,37	7,38	69,18	372,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	110	0,9	0,18	17,82	77,4	442
ИТОГО			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	Борщ на м/б со сметаной	180	4,1	5,2	11	191,3	76/120
	Гречка по купечески с м/говядины	210	8,14	9,04	10,3	206	253
	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	50	0,7	2,3	6,0	67,3	13
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			17,05	21,59	81,94	727,19	
ПОЛДНИК	Винегрет с р/м	160	5,7	6,6	2,7	143	52
	Батон пшеничный	30	1,53	0,53	10,46	53,6	69
	Чай с сахаром и лимоном	180	2,7	2,2	12,6	81,8	272
ИТОГО			4,62	6,5	29,76	292,1	
УЖИН	Кофейный напиток	180	2,7	2,2	12,6	81,8	272
	Батон пшеничный	30	1,8	4,7	12,5	99,8	69
ИТОГО			3,80	6,9	25,1	181,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,74	42,63	223,8	1650,89	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК (ПОНЕДЕЛЬНИК)	<i>Макаронные изделия отварные</i>	130	3,6	4,6	37,7	206	323
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,2	0	5,3	21,8	266
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,8	4,7	12,5	99,8	1
ИТОГО			5,6	9,3	55,5	327,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок фруктовый</i>	110	0,9	0,18	17,82	77,4	442
ИТОГО			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	<i>Суп с крестьянский на м/бульоне</i>	180	2,42	1,62	12,12	102,8	15/120
	<i>Плов с мясом говядины</i>	210	14,49	15,75	43,24	374	2
	<i>Салат из капусты с морковью и р/м</i>	50	0,7	2,3	6	67,3	13
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			28,42	35,55	132,8	875,69	
ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожная со сметанным соусом</i>	150	30,31	15,5	27,58	378,38	255
	<i>Молоко</i>	180	6,11	5,31	10,1	112,78	400
ИТОГО			36,42	20,81	37,68	491,16	
УЖИН	<i>Кофейный напиток</i>	180	1,2	-	3,6	54,1	199
	<i>Батон пшеничный</i>	30	1,8	4,7	12,5	99,8	69
ИТОГО			3,00	4,7	16,1	153,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,34	70,54	259,9	1925,75	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 9

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК (ВТОРНИК)	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	180	
	<i>Кофейный напиток</i>	180	
	<i>Бутербрoд с маслом и сыром</i>	30/5/7	
ИТОГО			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Свежие фрукты</i>	110	
ИТОГО			
ОБЕД	<i>Суп харчо на к/бульоне со сметаной</i>	180	
	<i>Картофельное пюре</i>	130	
	<i>Рыбная котлета в томатном соусе</i>	70/35	
	<i>Соленый (свежий) огурец порционно</i>	20	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	
ИТОГО			



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК (СРЕДА)	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	180	5,7	2,7	38,5	180,2	189
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			9,17	7,36	67,98	369,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	110	0,9	0,18	17,82	77,4	442
ИТОГО			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	Уха рыбная с овощами	180	5,4	5,5	13,4	166,8	86
	Макаронные изделия отварные	130	5,8	4,8	37,1	214,7	210
	Котлета из мяса говядины	60	6,3	7,1	6	113,5	272
	Пюре из отварной свеклы	50	2,4	2,2	2,1	60,51	324
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			20,91	27,68	84,34	793,09	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с творогом	70	49,74	50,69	70,19	380,53	57
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО			54,96	55,19	77,39	555,93	
УЖИН	Кофейный напиток	180	0,2	0	5,3	21,8	266
	Батон пшеничный	30	2,51	3,93	28,8	161	69
ИТОГО			2,71	3,93	34,1	182,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,65	94,34	281,63	1978,42	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК (ЧЕТВЕРГ)	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным и сахаром	180	11,2	7,2	37,8	165,1	186
	Чай с сахаром и лимоном	180	1,2	-	3,6	54,1	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК ИТОГО			15,75	11,84	60,68	347,4	
	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,8	44	368
			0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом птицы	180	2,18	2,84	14,29	191,5	79
	Каша пшенная	130	2	3,3	14,2	195,8	335
	Фрикаделька из м/птицы в т/с	70/35	12,34	16	21,3	273,8	308/348
	Соленый (свежий) огурец порциями	20	0,4	2,55	1,3	79,9	12
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			20,76	24,01	98,91	909,89	
ПОЛДНИК	Манник	110	5,15	9,86	28,88	245,3	274
	Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	272
ИТОГО			7,85	12,06	41,48	327,1	
УЖИН	Кофейный напиток	180	0,2	0	5,3	21,8	266
	Кондитерское изделие : печенье	15	2,96	3,76	29,3	162,8	84
ИТОГО			3,16	3,76	34,6	184,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,92	52,07	245,83	1812,99	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК (ПЯТНИЦА)	Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным и сахаром	180	7,1	7,2	34,9	232,3	187
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	5,3	21,8	266
	Бутерброд с маслом	30/5	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			10,65	11,84	59,48	382,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	110	0,9	0,18	17,82	77,4	442
ИТОГО			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	Рассольник на м/б со сметаной	180	5,4	5,5	13,4	166,8	91/120
	Гороховое пюре с сливочным маслом	130	5,2	4,5	10,9	145	100
	Шефтеля из мяса птицы в томатном соусе	70/35	14,11	15	12,97	244,48	117/348
	Салат из капусты с морковью и р/м	50	0,704	2,54	4,5	63,7	20
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	2
	ИТОГО			34,12	44,18	119,61	938,67
ПОЛДНИК	Булочка домашняя печеная	70	5,05	19,63	33,52	257,9	910
	Какао с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	270
ИТОГО			9,03	11,93	60,96	390,7	
УЖИН	Кофейный напиток	180	0,2	0	5,3	21,8	266
	Батон пшеничный	30	5,05	19,63	33,52	257,9	69
ИТОГО			5,25	19,63	38,82	279,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,95	87,76	296,69	2068,77	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323
	Бутерброд с маслом	35/5	1,8	4,7	12,5	99,8	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>54,9</b>	<b>336,3</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	120	0,9	0,18	17,82	77,4	442
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>73</b>	
ОБЕД	Суп с клецками на к/б со сметаной	200	10,21	2,84	14,29	191,5	79/120
	Голубцы ленивые с мясом птицы	230	13,3	14,5	9,8	222,9	306
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,86</b>	<b>24,89</b>	<b>62,97</b>	<b>647,09</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный со сметанным соусом	130/30	26,49	44,26	74,42	334,15	235/367
	Молоко	200	6,11	5,31	10,1	112,78	400
<b>ИТОГО</b>			<b>32,6</b>	<b>49,57</b>	<b>84,52</b>	<b>446,85</b>	
УЖИН	Кофейный напиток	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	Батон пшеничный	35	1,55	0,54	10,56	54,6	69
<b>ИТОГО</b>			<b>1,75</b>	<b>0,54</b>	<b>15,86</b>	<b>76,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>61,11</b>	<b>84,5</b>	<b>237,15</b>	<b>1579,64</b>	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК (ВТОРНИК)	Каша геркулесовая молочная жидкая с сливочным маслом и сахаром	200	6,5	8	26,4	204,4	188
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
			9,97	12,66	55,88	373,6	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие: яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО			0,4	0,04	9,8	44	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на к/бульоне	200	2,18	2,84	14,29	191,5	85/120
	Жаркое по домашнему	230	12,21	12,48	22,31	280,3	578
	Соленый (свежий) огурец порциями	30	0,7	2,3	6,0	67,3	624
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
				18,47	25,17	81,48	771,79
ИТОГО							
ПОЛДНИК	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	110/35	9,59	16,5	24,17	252	250/348
	Кофейный напиток	200	1,2	0	3,6	54,1	199
	Батон пшеничный	35	1,53	0,53	10,46	53,6	69
ИТОГО			5,7	5,4	16,47	173,9	
УЖИН	Пирожок с повидлом	75	4,72	2,48	43,68	212	453/473
	Какао с молоком	200	2,7	2,2	12,6	81,8	272
ИТОГО			7,42	4,68	56,28	294,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,96	47,95	219,91	1657,89	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК (ВТОРНИК)	Каша геркулесовая молочная жидкая с сливочным маслом и сахаром	200	6,5	8	26,4	204,4	188
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
			9,97	12,66	55,88	373,6	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие: яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО			0,4	0,04	9,8	44	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на к/бульоне	200	2,18	2,84	14,29	191,5	85/120
	Жаркое по домашнему	230	12,21	12,48	22,31	280,3	578
	Соленый (свежий) огурец порциями	30	0,7	2,3	6,0	67,3	624
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
				18,47	25,17	81,48	771,79
ИТОГО							
ПОЛДНИК	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	110/35	9,59	16,5	24,17	252	250/348
	Кофейный напиток	200	1,2	0	3,6	54,1	199
	Батон пшеничный	35	1,53	0,53	10,46	53,6	69
ИТОГО			5,7	5,4	16,47	173,9	
УЖИН	Пирожок с повидлом	75	4,72	2,48	43,68	212	453/473
	Какао с молоком	200	2,7	2,2	12,6	81,8	272
ИТОГО			7,42	4,68	56,28	294,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,96	47,95	219,91	1657,89	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Принем пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК (ЧЕТВЕРГ)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	7,1	7,2	34,9	232,3	187
	Кофейный напиток	200	1,2	-	3,6	54,1	199
	Бутиерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
			11,65	11,84	57,78	414,6	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	120	1,5	0,5	8	95	369
ИТОГО			1,5	0,5	8	95	
ОБЕД	Суп гороховый на к/бульоне с гренками	200	4,6	2,1	15,1	186,8	99
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	2,7	2,4	18,1	105,1	323
	Шефтелея из мяса птицы в томатном соусе	80/35	14,11	15	12,97	244,8	117/348
	Соленый (свежий) огурец порционно	30	0,4	2,55	1,3	79,9	12
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			30,19	38,05	138,15	927,99	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	9,59	16,5	24,17	252	250/348
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	Батон пшеничный	35	1,53	0,53	10,46	53,6	69
ИТОГО			11,32	17,03	39,93	327,4	
УЖИН	Кондитерские изделия: Печенье	28	2,96	3,76	29,3	162,8	84
	Молоко	200	2,7	2,2	12,6	1,8	272
ИТОГО			6,83	5,13	27,96	187,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,49	72,55	271,82	1952,69	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ СМ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК (ПЯТНИЦА)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,9	2,8	39,7	203,4	190
	Кофейный напиток	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	Бутиерброд с маслом	35/5	1,8	4,7	12,5	99,8	1
	ИТОГО		6,9	7,5	57,5	325	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	120	0,9	0,18	17,82	77,4	442
ИТОГО			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	Борщ на м/б со сметаной	200	5,3	6,5	25,3	150,3	84
	Гречка по купечески с м/говядины	230	8,14	9,04	10,3	206	253
	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	60	0,7	2,3	6,0	67,3	13
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
	ИТОГО			17,72	26,19	110,48	681,29
ПОЛДНИК	Винегрет с р/м	160	4,72	2,48	43,68	212	453/473
	Батон пшеничный	35	1,53	0,53	10,46	53,6	69
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,7	2,2	12,6	81,8	272
ИТОГО			7,42	4,68	56,28	293,8	
УЖИН	Какао с молоком	200	2,7	2,2	12,6	81,8	272
	Батон пшеничный	35	1,53	0,53	10,46	53,6	69
ИТОГО			2,73	0,53	14,06	107,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,67	39,08	256,14	1485,19	



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК (ПОНЕДЕЛЬНИК)	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	3,6	4,6	37,7	206	323
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/5	1,8	4,7	12,5	99,8	1
ИТОГО			5,6	9,3	55,5	327,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок фруктовый</i>	120	0,9	0,18	17,82	77,4	442
ИТОГО			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	<i>Суп с крестьянский на м/бульоне</i>	200	2,42	1,62	12,12	102,8	15/120
	<i>Плов с мясом говядины</i>	230	14,49	15,75	43,24	374	2
	<i>Салат из капусты с морковью и р/м</i>	60	0,7	2,3	6,0	67,3	13
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			28,42	35,55	132,8	875,69	
ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожная со сметанным соусом</i>	170/30	30,31	15,5	27,58	378,38	255
	<i>Молоко</i>	200	6,11	5,31	10,1	112,78	400
ИТОГО			36,42	20,81	37,68	491,16	
УЖИН	<i>Кофейный напиток</i>	200	1,2	-	3,6	54,1	199
	<i>Батон пшеничный</i>	35	1,8	4,7	12,5	99,8	1
ИТОГО			3,00	4,7	16,1	153,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,34	70,54	259,9	1925,75	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Каша ячневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,1	7,2	24,8	135,1	185
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			11,57	11,86	54,28	304,3	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Свежие фрукты	120	0,4	0,4	9,8	44	368
			0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Суп харчо на к/бульоне со сметаной	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101/120
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	2	3,3	14,2	195,8	335
	Рыбная котлета в т/с	80/35	10,97	7,49	15,08	169	150/348
	Соленый (свежий) огурец порциями	30	0,7	2,3	6,0	67,3	13
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			30,02	39,77	132,84	1012,53	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	2,4	2,2	0,1	30,5	213
	Пюре из отварной свеклы	60	2,4	2,2	2,1	60,5	324
	Батон пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	69
	Какао с молоком	200	0,2	0	5,3	21,8	266
ИТОГО			45,63	7,77	21,3	174,8	
УЖИН	Бутерброд с повидлом	35	2,7	2,2	12,6	81,8	272
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	5,3	21,8	393
ИТОГО			7,62	8,32	43,68	216,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			95,24	68,05	261,9	1751,75	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Принем пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК (СРЕДА)	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,7	2,7	38,5	200,2	189
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			9,17	7,36	67,98	369,4	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК ИТОГО	Фрукты свежие	120	0,9	0,18	17,82	77,4	442
			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	Уха рыбная с овощами	200	5,4	5,5	13,4	166,8	86
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,8	37,1	214,7	210
	Котлета из м/говядины	70	6,3	7,1	6	113,5	272
	Пюре из отварной свеклы	60	2,4	2,2	2,1	60,51	324
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
				20,91	27,68	84,34	793,09
ИТОГО ПОЛДНИК	Пирожок с творогом	75	19	15,3	29,15	362,1	474
	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО			54,96	55,19	77,39	555,93	
ИТОГО УЖИН	Кофейный напиток	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	Батон пшеничный	35	2,51	3,93	28,8	161	5
ИТОГО			2,71	3,93	34,1	182,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,65	94,34	281,63	1978,42	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК (ЧЕТВЕРГ)	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным и сахаром	200	11,2	7,2	37,8	165,1	186
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,2	-	3,6	54,1	199
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			15,75	11,84	60,68	347,4	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Свежие фрукты	120	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО			0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Суп вермишелевый на м/бульоне	200	2,18	2,84	14,29	191,5	79
	Каша пшенная	150	2	3,3	14,2	195,8	335
	Фрикаделька из м/птицы в т/с	70/35	12,34	16	21,3	273,8	308/348
	Соленый огурец порциями (свежий)	30	0,4	2,55	1,3	79,9	12
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
ИТОГО			20,76	24,01	98,91	909,89	
ПОЛДНИК	Манник	130	5,15	9,86	28,88	245,3	274
	Какао с молоком	200	2,7	2,2	12,6	81,8	272
ИТОГО			7,85	12,06	41,48	327,1	
УЖИН	Кофейный напиток	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	Кондитерское изделие : печенье	28	2,96	3,76	29,3	162,8	84
ИТОГО			3,16	3,76	34,6	184,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,92	52,07	245,83	1812,99	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК (СРЕДА)	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,7	2,7	38,5	200,2	189
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	3,35	4,64	19,28	128,2	3
ИТОГО			9,17	7,36	67,98	369,4	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК ИТОГО	Фрукты свежие	120	0,9	0,18	17,82	77,4	442
			0,9	0,18	17,82	77,4	
ОБЕД	Уха рыбная с овощами	200	5,4	5,5	13,4	166,8	86
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,8	37,1	214,7	210
	Котлета из м/говядины	70	6,3	7,1	6	113,5	272
	Пюре из отварной свеклы	60	2,4	2,2	2,1	60,51	324
	Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,26	96,69	38
	Хлеб ржаной	50	2,45	7,55	14,62	136	2
				20,91	27,68	84,34	793,09
ИТОГО ПОЛДНИК	Пирожок с творогом	75	19	15,3	29,15	362,1	474
	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО			54,96	55,19	77,39	555,93	
ИТОГО УЖИН	Кофейный напиток	200	0,2	0	5,3	21,8	266
	Батон пшеничный	35	2,51	3,93	28,8	161	5
ИТОГО			2,71	3,93	34,1	182,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,65	94,34	281,63	1978,42	

