



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные организации

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная	150	6,7	5,15	21,9	127,9	0	311
	Чай с молоком	180	1,8	1,6	19,6	105,8	0	261
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	10,7	54,0	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
Итого за завтрак:			10,8	12,3	52,2	360,6	0	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
Итого за 2 завтрак:			0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп –лапша с курицей	200/15	4,9	8,3	16,63	165,8	6,3	106
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,8	6,3	14,9	135	4,7	180
	Рагу из овощей	130	5,11	9,76	20,93	163,6	5,5	59
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,6	84,6	11	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
Итого за обед:			18,2	24,9	91,89	630,6	33,5	
Полдник	Вареники ленивые	100	6,7	2,4	14,2	93,2	0	230
	Соус сметанный	15	0,6	1,93	4,64	38,3	0	833
	Кофейный напиток	180	2,16	2,9	17,96	101	0	395
Итого за полдник:			11,2	8,64	39,15	342	0	
Итого за 1 день:			40,2	45,4	201	1405	36,5	
День 2 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,96	5,2	16,4	135,2	1,1	173
	Какао с молоком	180	3,6	1,5	21,25	112,9	1,4	397
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
Итого за завтрак:			10,9	12,2	52,5	367	2,5	
2 завтрак	Фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Борщ с мясом и сметаной	200/11/10	5,6	7,8	10,6	128,6	10,53	56
	Биточки из говядины	80	5,84	8,02	7,6	139,13	0,81	161
	Соус красный основной	50	0,68	1,95	3,09	31	0,4	833
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	2,9	32,6	101	0	243
	Компот из изюма	180	0,36	0,04	22,8	87,1	1,26	376
Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
Итого за обед:			19	21,3	97,7	630,9	19	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340
	Чай с лимоном	180	0	0	12,1	74	5,9	264
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
	Кондитерское изделие	50	1,77	4,41	5,15	35	0	603
Итого за полдник:			9,95	11,8	36,29	305,7	5,9	
Итого за 2 день:			40,5	45,7	196,3	1350	37,5	
День 3 Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,83	5,8	20,3	142	1,5	97
	Кофейный напиток	180	2,16	2,9	17,96	101	1,29	395
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
Итого за завтрак:			10,8	12,2	53	361	3,24	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707

		Итого за 2 завтрак:		0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	7,4	3,2	12,8	98,2	4,83	67	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/30	7,8	7	9,7	133	3	247	
	Пюре картофельное	120	2,52	5,52	10,1	98	10,5	520	
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	22,9	88,6	1,9	240	
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0		
		Итого за обед:		19,7	16,4	70,9	486	24,23	
Полдник	Булочка Плюшка	50	2,1	4,7	16,6	133	0		
	Снежок	180	3,24	4,5	12	101	0,5	698	
		Итого за полдник:		5,3	9,2	28,6	234	0,5	
		Итого за 3 день:		34,7	36,6	160	1097	30,2	
День 4 Завтрак	Овощи свежие или соленые	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70	
	Омлет натуральный	80	6,2	5,4	1,31	90,4	0,1	340	
	Чай с сахаром	150	0,36	0,09	13,4	75	0,16	263	
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0		
		Итого за завтрак:		10,3	6,09	39	279	4,3	
2 завтрак	Фрукт	100	0	0	9,8	47	10		
		Итого за 2 завтрак:		0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70	
	Суп с клецками	150	2,8	4,5	6,13	88,95	0	167	
	Тефтели из говядины (ежики)	60	5,3	3,1	2,6	71	0	400	
	Капуста тушенная	110	2,97	4,8	1,91	63	7,4	833	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	17,2	70,5	4	376	
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0		
		Итого за обед:		13,1	12,8	43,2	444	15,7	
Полдник	Фрикадельки рыбные в томате	60/30	4,12	7	1,54	88,5	0		
	Пюре картофельное	110	2,3	5,0	9,3	89,9	3,2	520	
	Кисель	150	0	0	10,5	39,4	2	648	
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0		
		Итого за полдник:		6,4	12,4	34,3	280,8	5,2	
		Итого за 4 день:		30,1	32,3	130,3	1050	35,2	
День 5 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	5,1	5,6	15,4	126	0	93	
	Кофейный напиток	180	1,94	2,6	16,2	90,9	1,16	395	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0		
	Сыр	7	2,53	3,26	0	47,6	0	382	
		Итого за завтрак:		11,4	11,6	40,5	309,5	1,16	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707	
		Итого за 2 завтрак:		0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70	
	Щи с мясом и со сметаной	150/7/9	2,4	3,2	4,8	51	6,7	83	
	Печень по-строгановски	60/30	3,4	9	7,5	153	14	226	
	Макаронны отварные	110	3,3	3,15	19,5	124	0	205	
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	20,9	88,6	5	240	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0		
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0		
		Итого за обед:		12,1	15,9	70,1	485	30	
Полдник	Оладьи дрожжевые	80	3,9	4,3	16,3	134	0	448	
	Ряженка	150	2,7	3,75	10,05	84,75	0	698	
		Итого за полдник:		7,6	8,05	26,35	218,7	0	
		Итого за 5 день:		31,9	35,5	152,7	1085	34,2	
День 6 Завтрак	Каша ячневая молочная	130	4,29	4,9	13,9	104	0	99	
	Чай с молоком	150	1,6	1,44	12,6	90,2	0	261	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0		
	Масло сливочное	5	0,03	3,78	0,04	34,4	0	96	
		Итого за завтрак:		7,82	10,3	35,4	266	0	
2 завтрак	фрукт	100	0	0	9,8	47	10		
		Итого за 2 завтрак:		0	0	9,8	47	10	

Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/7	3,5	3,2	12,8	98,2	4,5	67
	Плов из птицы	180	6,09	8,2	22,3	169,7	0	645
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	17,2	70,5	9	376
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0	
Итого за обед:			13,8	15,7	72,9	488	17,5	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	3,7	5,04	7,8	88,6	0,53	223
	Йогурт	150	4,95	4,5	14,7	126	0,5	698
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
Итого за полдник:			10,5	9,74	31,4	259,6	1,03	
Итого за 6 день:			32,1	35,7	149,5	1060	29	
День 7 Завтрак	Каша манная молочная	130	4,9	4,06	19	110,8	0	311
	Кофейный напиток	150	1,94	2,6	16,2	90,9	1,16	395
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
	Масло сливочное	5	0,03	3,78	0,04	34,4	0	96
Итого за завтрак:			8,7	10,6	44,1	281,1	1,16	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
Итого за 2 завтрак:			0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/7	2,2	2,6	8,9	80	7,7	76
	Гуляш из говядины	60/30	5,8	6,62	9,9	139,4	1	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,0	2,4	11,6	85,4	0	243
	Кисель	150	0	0	10,5	43,8	2,3	648
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0	
Итого за обед:			14,7	12,2	65,2	462	15	
Полдник	Оладьи дрожжевые	80	2,5	4,3	16,3	134	0	448
	Молоко	150	5,4	5,76	8,8	108,9	0	400
Итого за полдник:			7,9	10,0	25,1	242	0	
Итого за 7 день:			31,3	32,8	152,2	1057	19,2	
День 8 Завтрак	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70
	Омлет натуральный	80	6,2	5,4	1,31	90,4	0,1	340
	Чай с молоком	150	1,6	1,44	12,6	90,2	0	261
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
	сыр	7	2,53	3,26	0	47,6	0	382
Итого за завтрак:			14,0	10,3	25,2	278,8	4,1	
2 завтрак	фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70
	Суп молочный	150	3,5	6,4	9,3	106,7	0,02	42
	Котлеты рыбные	60	5,85	4,26	21,2	85,5	0	134
	Пюре картофельное	120	2,52	5,52	10,1	98	10,5	520
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	22,9	88,6	1,9	240
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0	
Итого за обед:			13,7	16,7	78,9	447,4	16,4	
Полдник	Сырники из творога со сгущенкой	80/10	4	7,4	25,7	221	0	
	кисель	150	0	0	10,5	47,3	2,5	648
Итого за полдник:			4	7,4	36,2	268	2,5	
Итого за 8 день:			31,7	34,4	150,1	1041	33	
День 9 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	4,2	2,9	13,7	117,9	0	93
	Какао с молоком	150	3	1,2	17,7	94	1,1	397
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
	Масло сливочное	5	0,03	3,78	0,04	34,4	0	96
Итого за завтрак:			9,13	8,08	40,3	291	1,1	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
Итого за 2 завтрак:			0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70
	Борщ с мясом и сметаной	150/9/7	4,2	5,85	7,95	96,4	8	56
	Оладьи из печени по- кунцевски	60	4,6	7,8	8,3	93	3	404

	Макароны отварные	110	3,3	3,15	19,5	124	16	205
	Компот из цитрусовых	150	0,3	0,075	21,3	102,2	10	636
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0	
Итого за обед:			15	22,7	62,3	472,6	26	
Полдник	Чай с лимоном	150	0,88	0	10,1	61,7	6	264
	Булочка «Молочная»	50	3,6	3,9	27,3	140	0,04	479
Итого за полдник:			6,5	2,6	37,4	201,7	6	
Итого за 9 день:			30,6	35,4	157,8	1037	36	
День 10	Каша рисовая молочная	130	3,5	4,5	14,2	117,1	0,9	173
	Кофейный напиток	150	1,94	2,6	16,2	90,9	1,16	395
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
	сыр	7	2,53	3,26	0	47,6	0	382
Итого за завтрак:			9,87	10,6	39,3	300	2	
2 завтрак	фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	40	1,8	0,04	2,4	5,6	4	70
	Суп гороховый с гречками	150/11	2,9	6,2	14,2	116,2	0,9	81
	Жаркое по-домашнему	180	8,6	12,8	8,7	180,2	16	276
	Компот из изюма	150	0,3	0,075	21,3	102,2	10	636
	Хлеб ржаной	25	0,06	0,36	13	63	0	
Итого за обед:			14,3	17,2	72	484	25	
Полдник	Запеканка творожная с яблоком	80	4,4	9,3	5,4	124	0	240
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	16,2	62,5	0	263
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,9	45	0	
Итого за полдник:			6,6	9,6	30,5	231	0	
Итого за 10 день:			30,8	37,4	151,6	1062	37	
Всего за 10 дней			31,1	35,1	154,0	1060	32,0	
Среднесуточная норма			31,2	35,2	152,2	1050	33,7	