



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12 – часовым пребыванием  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад №14 «Ласточка» с.Елизаветовка**

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны отварные	207	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				12,08	16,16	64,85	453
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ с мясом	62	200/20	7,9	5,8	11	128
	Котлеты мясные	282	60	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельное пюре	321	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				24,06	18,18	100,24	664,59
Полдник	Творожная запеканка со сметанным соусом	188	200/20	9,2	7,06	54,37	318
	Чай с сахаром	394	200	2,85	2,41	14,36	91
Итого				12,05	9,47	68,73	409
Всего				48,19	46,81	233,82	1526,5

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	205	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Закрытые бутерброды с маслом и повидлом	5	60	2,45	7,55	14,62	136
Итого				10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Сок	399	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свежих овощей	33	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп картофельный на мясном бульоне	83	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыба тушеная с овощами	247	80	7,66	3,85	2,2	74



	Рис отварной	315	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из яблок	372	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				20,89	16,52	114,73	691,24
Полдник	Омлет натуральный	215	85	7,52	13,46	1,51	157
	Ватрушка с творогом	458	70	13,08	6,06	49,58	318
	Чай с лимоном	393	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				20,72	19,54	61,29	516
Всего				51,78	47,6	237,79	1599,3

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	ж	у	ккал	
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	205	6,21	5,28	27,9	184
	Какао с молоком	397	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с сыром	3	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				16,97	17,28	64,87	482,9
2-й завтрак	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Обед	Суп перловый на мчсном бульоне	76	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Мясные тефтели	287	40	5,46	6,27	6,9	106
	Соус сметанный	354	40	0,58	2	2,4	29,64
	Овощное рагу	344	205	2,44	14,56	15,02	200
	Компот из с/ф	376	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				19,24	30,81	84,85	670,49
Полдник	Вареники ленивые	79	120	13,69	7,1	2,45	128
	Масло сливочное	41	5	0,82	3,71	5,07	56,88
	Чай с сахаром	392	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				17,74	11,24	37,83	324,55
Всего				53,95	59,33	187,55	1477,94

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	
Завтрак	Каша рисовая молочная	185	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				7,75	10,53	57,96	358,12
Обед	Суп с макаронными изделиями	100	200	5,8	5,2	18,8	145,2
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	255	80	10,09	3,26	6,79	97
	Каша гречневая рассыпчатая	313	200	11,79	6,77	53,06	320

	Компот из сухофруктов	372	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				30,46	15,82	113,68	719,54
Полдник	Сырники с повидлом	89	100/30	18,69	12,67	11,4	234
	Чай с сахаром	184	200	0,5	0,06	28,59	118,4
Итого				19,59	13,27	39,99	352,4
Всего				57,8	39,62	211,63	1430,6



5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	185	205	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат овощной	15	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп с клецками на мясном бульоне	23	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Печень по строгановски	114	160	14,12	9,04	20,26	219
	Каша пшеничная	679	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из сухофруктов	376	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Омлет	215	105	9,29	16,63	1,87	193,95
	Булочка домашняя	469	100	7,28	12,52	53,92	358
	Чай с сахаром	392	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				49,94	49,95	230,8	1578,1

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	168	200	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с сахаром	392	200	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с сыром	3	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				12,44	10,12	66,97	408
Обед	Салат из белокочанной капусты	20	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	81	200	4,4	4,2	13,1	108
	Бефстроганов из отварного мяса	278	40/40	10,34	8,29	2,19	124,5
	Макаронные изделия отварные	204	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	сок	399	200	0,09	-	22,56	89,4

	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				22	19,03	74,25	555,98
Полдник	Рагу овощное с яйцом	54(75)	160	10,18	6,25	27,33	206
	Сок абрикосовый	399	180	0,90	0	22,86	95,04
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				16,19	9,06	61,01	391,67
Всего				50,63	38,21	202,23	1355,65

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	185	200	3,79	5,48	19,03	141
	Какао с молоком	397	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				10,32	16,58	51,23	395,9
Обед	Салат из свежих овощей	14	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Борщ с мясом	62	200	7,9	5,8	11	128
	Котлета мясная	294	60	9,32	7,07	9,64	139
	Капуста тушеная	132	150	3,13	5,56	14,38	120
	Компот из с/ф	376	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	Творожный пудинг с соусом	235	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Сметанный соус	359	30	0,14	0,02	19,36	78,12
	Чай с сахаром	392	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				49,56	48,8	183,98	1145,5

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	205	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб пшеничный		40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				12,28	9,16	63,76	389,92
2-й завтрак	Кисломолочный продукт		180	0,54	0,36	29,34	123
Обед	Суп с домашней лапшой	87	200	6,7	3	11,5	133,8
	Гуляш из отварного мяса	277	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Рис отварной	315	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из яблок	372	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34

Итого				18,86	13,46	127,87	695,94
Полдник	Яйцо отварное	213	40	5,08	4,6	0,28	63
	Сырники с повидлом	463	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с сахаром	393	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого			14,25	12,73	65,63	434	
Всего			45,39	35,35	257,26	1519,86	

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная с маслом сливочным	185	200	9,6	14,8	22,12	330
	Какао с молоком	397	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				16,13	25,9	54,35	584,9
Обед	Щи из свежей капусты	67	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Жаркое по-домашнему	276	220	27,53	7,47	21,95	265
	Компот из с/ф	374	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				32,54	11,95	76,11	540,74
Полдник	Рыба тушеная	486	80	14,35	1,17	6,88	95
	Овощи тушен	338	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Чай с сахаром	393	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				18,15	4,05	40,53	272,23
Всего				66,82	41,9	170,99	1397,87

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	168	205	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с сыром	3	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				16,02	12,78	68,07	451,12
2-й завтрак	Сок яблочный	399	180	0,90		18,18	76
Обед	Суп пшеничный	28	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Плов	115	210	22,26	7,73	35,69	301
	Компот из с/ф	374	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				28,44	10,83	105,33	632,94
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	83	100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	393	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				23,55	14,86	50,83	432,67
Всего				68,01	38,47	224,23	1516,73