

«Согласовано»

МКОУ "Червлёновская СШ" (детский сад)



С.В.Калмыкова /

М.П.

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.

_____/С.Д.Чернецкая/
М.П.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

На 2025-2026 учебный год

Сборник рецептур на продукцию общественного питания

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2002г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
(Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 с.

Н.В. Злобина, Н.А. Киселёва. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания
детей в дошкольных образовательных учреждениях./ РИЦ «Мир Кубани», г. Краснодар, 2007 г. – 182 с.

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 1 Неделя 1

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|--|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|-------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая вязкая | 150 | 200 | 4.33 | 5.77 | 0.41 | 0.55 | 27.00 | 36.00 | 140.10 | 186.80 | 217 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 25 | 1.20 | 1.20 | 7.40 | 7.40 | 7.50 | 7.50 | 101.00 | 101.00 | 70 |
| Чай с молоком | 180 | 180 | 1.44 | 1.44 | 1.17 | 1.17 | 10.35 | 10.35 | 57.60 | 57.60 | 460 |
| Итого | 355 | 405 | 6.97 | 8.41 | 8.98 | 9.12 | 44.85 | 53.85 | 298.70 | 345.40 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0.50 | 0.50 | 0.10 | 0.10 | 10.10 | 10.10 | 43.00 | 43.00 | 501 |
| Итого | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 200 | 2.64 | 2.94 | 6.21 | 6.89 | 36.68 | 40.76 | 193.75 | 215.28 | 96 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 200 | 14.22 | 15.80 | 14.31 | 15.90 | 13.32 | 14.80 | 276.30 | 307.00 | 328 |
| Напиток из шиповника | 180 | 180 | 0.60 | 0.60 | 0.24 | 0.24 | 16.47 | 16.47 | 70.20 | 70.20 | 496 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 600 | 670 | 19.98 | 22.10 | 21.05 | 23.37 | 81.74 | 87.81 | 613.75 | 669.28 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пирожки, печенные из сдобного теста (повидло) | 70 | 70 | 3.73 | 3.73 | 3.15 | 3.15 | 20.88 | 20.88 | 127.17 | 127.17 | 535 |
| Чай с лимоном | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 8.55 | 8.55 | 36.00 | 36.00 | 459 |
| Итого полдник | 250 | 250 | 4 | 4 | 3.24 | 3.24 | 29.43 | 29.43 | 163.17 | 163.17 | |
| Итого за день: | 1305 | 1425 | 31.45 | 35.01 | 33.37 | 35.83 | 166.12 | 181.19 | 1118.62 | 1220.85 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 2 Неделя 1

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-ый | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 4.55 | 6.10 | 4.83 | 6.44 | 22.86 | 30.48 | 152.93 | 203.90 | 230 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 30 | 4.46 | 4.46 | 6.68 | 6.68 | 6.34 | 6.34 | 103.70 | 103.70 | 64 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0.18 | 0.18 | 0.09 | 0.09 | 8.37 | 8.37 | 34.20 | 34.20 | 457 |
| Итого | 360 | 410 | 9.19 | 10.74 | 11.60 | 13.21 | 37.57 | 45.19 | 290.83 | 341.8 | |
| ЗАВТРАК 2-ой | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | 82 |
| Итого | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (капуста квашеная) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Суп крестьянский с крупой | 180 | 200 | 1.73 | 1.92 | 3.6 | 4 | 6.12 | 6.8 | 63.72 | 70.8 | 118 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 120 | 4.44 | 4.44 | 6.40 | 6.40 | 28.80 | 28.80 | 193.73 | 193.73 | 202 |
| Котлеты рубленные (с соус | 70 | 70 | 8.47 | 8.47 | 7.49 | 7.49 | 6.86 | 6.86 | 122.50 | 122.50 | 374 |
| Компот из смеси сухофрукт | 180 | 180 | 0.54 | 0.54 | 0.09 | 0.09 | 18.09 | 18.09 | 75.60 | 75.60 | 495 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 610 | 660 | 17.70 | 18.13 | 17.87 | 18.32 | 75.14 | 76.33 | 529.05 | 539.43 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 40 | 5.10 | 5.10 | 4.60 | 4.60 | 0.30 | 0.30 | 63.00 | 63.00 | 267 |
| Печенье | 40 | 40 | 3.00 | 3.00 | 3.92 | 3.92 | 29.76 | 29.76 | 166.00 | 166.00 | 582 |
| Чай каркаде | 180 | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 12.60 | 12.60 | 50.40 | 50.40 | 461 |
| Итого полдник | 260 | 260 | 8.1 | 8.1 | 8.53 | 8.53 | 42.66 | 42.66 | 279.4 | 279.40 | |
| Итого за день: | 1330 | 1430 | 35.39 | 37.37 | 38.40 | 40.46 | 165.17 | 173.98 | 1143.28 | 1204.63 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 3 Неделя 1

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4.32 | 5.76 | 4.86 | 6.48 | 14.77 | 19.70 | 120.15 | 160.20 | 139 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 25 | 1.20 | 1.20 | 7.40 | 7.40 | 7.50 | 7.50 | 101.00 | 101.00 | 70 |
| Чай с лимоном | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 8.55 | 8.55 | 36.00 | 36.00 | 459 |
| Итого | 355 | 405 | 5.79 | 7.23 | 12.35 | 13.97 | 30.82 | 35.75 | 257.15 | 297.20 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0.50 | 0.50 | 0.10 | 0.10 | 10.10 | 10.10 | 43.00 | 43.00 | 501 |
| Итого | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидоры соленые) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Суп Полевой | 180 | 200 | 2.40 | 2.66 | 4.59 | 5.10 | 12.82 | 14.24 | 183.60 | 204.00 | 117 |
| Макаронник с мясом | 180 | 200 | 15.12 | 16.80 | 16.83 | 18.70 | 47.97 | 53.50 | 315.00 | 350.00 | 263 |
| Компот из смородины черной | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 10.17 | 10.17 | 43.20 | 43.20 | 490 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 600 | 670 | 20.31 | 22.49 | 21.80 | 24.23 | 86.23 | 93.69 | 615.30 | 674.00 | |
| , | | | | | | | | | | | |
| Булочка ванильная | 70 | 70 | 6.18 | 6.18 | 5.48 | 5.48 | 33.60 | 33.60 | 208.83 | 208.83 | 541 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0.18 | 0.18 | 0.09 | 0.09 | 8.37 | 8.37 | 34.20 | 34.20 | 457 |
| Итого полдник | 250 | 250 | 6.36 | 6.36 | 5.57 | 5.57 | 41.97 | 41.97 | 243.03 | 243.03 | |
| Итого за день: | 1305 | 1425 | 32.96 | 36.58 | 39.82 | 43.87 | 169.12 | 181.51 | 1158.48 | 1257.23 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 4 Неделя 1

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая | 150 | 200 | 4.42 | 5.90 | 6.36 | 8.48 | 5.92 | 7.89 | 101.92 | 135.9 | 237 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 30 | 4.46 | 4.46 | 6.68 | 6.68 | 6.34 | 6.34 | 103.70 | 103.70 | 64 |
| Чай с молоком | 180 | 180 | 1.44 | 1.44 | 1.17 | 1.17 | 10.35 | 10.35 | 57.60 | 57.60 | 460 |
| Итого | 360 | 410 | 10.32 | 11.8 | 14.21 | 16.33 | 22.61 | 24.58 | 263.22 | 297.2 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | 82 |
| Итого | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Суп-харчо | 180 | 200 | 3.44 | 3.82 | 6.77 | 7.52 | 36.14 | 40.16 | 213.66 | 237.40 | 109 |
| Рагу из овощей и мяса | 180 | 200 | 12.24 | 13.60 | 12.24 | 13.60 | 12.24 | 13.60 | 208.08 | 231.20 | 322 |
| Компот из яблок и ягод замороженных | 180 | 180 | 0.09 | 0.09 | 0.09 | 0.09 | 9.81 | 9.81 | 40.50 | 40.50 | 492 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 600 | 670 | 18.29 | 20.27 | 19.39 | 21.55 | 73.46 | 79.35 | 535.74 | 585.90 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Блинчики с вареной сгущенкой | 100 | 100 | 6.1 | 6.1 | 6.1 | 6.1 | 26.54 | 26.54 | 185.77 | 185.77 | 524 |
| Чай каркаде | 180 | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 12.60 | 12.60 | 50.40 | 50.40 | 461 |
| Итого полдник | 280 | 280 | 6.1 | 6.1 | 6.11 | 6.11 | 39.14 | 39.14 | 236.17 | 236.17 | |
| Итого за день: | 1340 | 1460 | 35.11 | 38.57 | 40.11 | 44.39 | 145.01 | 152.87 | 1079.13 | 1163.27 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 5 Неделя 1

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|--|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сахаром | 150 | 200 | 5.55 | 7.40 | 4.95 | 6.60 | 29.55 | 39.40 | 184.50 | 246.00 | 256 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 25 | 1.20 | 1.20 | 7.40 | 7.40 | 7.50 | 7.50 | 101.00 | 101.00 | 70 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0.18 | 0.18 | 0.09 | 0.09 | 8.37 | 8.37 | 34.20 | 34.20 | 457 |
| Итого | 355 | 405 | 6.93 | 8.78 | 12.44 | 14.09 | 45.42 | 55.27 | 319.70 | 381.20 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | 501 |
| Итого | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (капуста квашеная) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Щи из свежей капусты | 180 | 200 | 0.94 | 1.04 | 3.18 | 3.54 | 2.48 | 2.76 | 42.48 | 47.20 | 103 |
| Плов из отварной птицы | 180 | 200 | 10.73 | 11.92 | 10.94 | 12.15 | 28.73 | 31.92 | 233.52 | 259.47 | 375 |
| Напиток из шиповника | 180 | 180 | 0.60 | 0.60 | 0.24 | 0.24 | 16.47 | 16.47 | 70.20 | 70.20 | 496 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 600 | 670 | 14.79 | 16.32 | 14.65 | 16.27 | 62.95 | 66.93 | 419.70 | 453.67 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушки с повидлом | 70 | 70 | 4.08 | 4.08 | 1.63 | 1.63 | 40.60 | 40.60 | 193.67 | 193.67 | 530 |
| Компот из смородины чер | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 10.17 | 10.17 | 43.20 | 43.20 | 490 |
| Итого полдник | 250 | 250 | 4.35 | 4.35 | 1.72 | 1.72 | 50.77 | 50.77 | 236.87 | 236.87 | |
| Итого за день: | 1305 | 1425 | 26.57 | 29.95 | 28.91 | 32.18 | 169.24 | 183.07 | 1019.27 | 1114.74 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 6 Неделя 2

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|--|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 180 | 200 | 3.51 | 3.9 | 3.93 | 4.37 | 21.18 | 23.54 | 140.46 | 156.06 | 268 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 30 | 4.46 | 4.46 | 6.68 | 6.68 | 6.34 | 6.34 | 103.70 | 103.70 | 64 |
| Чай с молоком | 180 | 180 | 1.44 | 1.44 | 1.17 | 1.17 | 10.35 | 10.35 | 57.60 | 57.60 | 460 |
| Итого | 390 | 410 | 9.41 | 9.80 | 11.78 | 12.22 | 37.87 | 40.23 | 301.76 | 317.36 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | 82 |
| Итого | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидоры соленные) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 180 | 200 | 1.99 | 2.22 | 2.53 | 2.82 | 7.06 | 7.84 | 59.04 | 65.6 | 114 |
| Пюре из бобовых с маслом | 120 | 120 | 0.16 | 0.16 | 0.78 | 0.78 | 23.82 | 23.82 | 115.26 | 115.26 | 389 |
| Тефтели мясные паровые | 70 | 70 | 13.92 | 13.92 | 16.57 | 16.57 | 5.37 | 5.37 | 222.52 | 222.52 | 348 |
| Компот из смеси сухофрукт | 180 | 180 | 0.54 | 0.54 | 0.09 | 0.09 | 18.09 | 18.09 | 75.60 | 75.60 | 495 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 610 | 660 | 19.13 | 19.60 | 20.26 | 20.60 | 69.61 | 70.90 | 545.92 | 555.78 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пирожки, печенные из сдобного теста | 70 | 70 | 3.73 | 3.73 | 3.15 | 3.15 | 20.88 | 20.88 | 127.17 | 127.17 | 535 |
| Компот из яблoк и ягод замороженных | 180 | 180 | 0.09 | 0.09 | 0.09 | 0.09 | 9.81 | 9.81 | 40.50 | 40.50 | 492 |
| Итого полдник | 250 | 250 | 3.82 | 3.82 | 3.24 | 3.24 | 30.69 | 30.69 | 167.67 | 167.67 | |
| Итого за день: | 1350 | 1420 | 32.76 | 33.62 | 35.68 | 36.46 | 147.97 | 151.62 | 1059.35 | 1084.81 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования День 7

Неделя 2

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|--|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|-------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 150 | 200 | 5.24 | 6.98 | 6.20 | 8.27 | 21.32 | 28.43 | 162.15 | 216.19 | 234 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 25 | 3.21 | 3.21 | 7.85 | 7.85 | 10.00 | 10.00 | 13.90 | 13.90 | 69 |
| Чай каркаде | 180 | 180 | 0.00 | 0.18 | 0.01 | 0.09 | 12.60 | 8.37 | 50.40 | 34.20 | 461 |
| Итого | 355 | 405 | 8.45 | 10.37 | 14.06 | 16.21 | 43.92 | 46.8 | 226.45 | 264.29 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | 501 |
| Итого | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Щи по-уральски | 180 | 200 | 2.89 | 3.21 | 6.18 | 6.86 | 37.46 | 41.62 | 214.13 | 237.92 | 108 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 200 | 14.22 | 15.80 | 14.31 | 15.90 | 13.32 | 14.80 | 276.30 | 307.00 | 328 |
| Компот из смородины черн | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 10.17 | 10.17 | 43.20 | 43.20 | 490 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 600 | 670 | 19.90 | 22.04 | 20.87 | 23.19 | 76.22 | 82.37 | 607.13 | 664.92 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 70 | 70 | 9.10 | 9.10 | 3.27 | 3.27 | 25.32 | 25.32 | 168.00 | 168.00 | 531 |
| Напиток из шиповника | 180 | 180 | 0.60 | 0.60 | 0.24 | 0.24 | 16.47 | 16.47 | 70.20 | 70.20 | 496 |
| Итого полдник | 250 | 250 | 9.70 | 9.70 | 3.51 | 3.51 | 41.79 | 41.79 | 238.20 | 238.20 | |
| Итого за день: | 1305 | 1425 | 38.55 | 42.61 | 38.54 | 43.01 | 172.03 | 181.06 | 1114.78 | 1210.41 | |

| Десятидневное меню | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|-------------|
| приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования. | | | | | | | | | | | |
| День 8 Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 180 | 200 | 4.56 | 5.07 | 0.43 | 0.48 | 26.46 | 29.40 | 167.35 | 185.95 | 229 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 30 | 4.46 | 4.46 | 6.68 | 6.68 | 6.34 | 6.34 | 103.70 | 103.70 | 64 |
| Чай с лимоном | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 8.55 | 8.55 | 36.00 | 36.00 | 459 |
| Итого | 390 | 410 | 9.29 | 9.80 | 7.20 | 7.25 | 41.35 | 44.29 | 307.05 | 325.65 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | 82 |
| Итого | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (капуста квашеная) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Рассольник Ленинградский | 180 | 200 | 1.89 | 2.10 | 4.02 | 4.46 | 15.18 | 16.86 | 114.84 | 127.60 | 100 |
| Макаронные изделия отвар | 120 | 120 | 4.44 | 4.44 | 3.96 | 3.96 | 23.64 | 23.64 | 147.60 | 47.60 | 256 |
| Котлеты рубленные (с соус | 70 | 70 | 8.47 | 8.47 | 7.49 | 7.49 | 6.86 | 6.86 | 122.50 | 122.50 | 374 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0.18 | 0.18 | 0.09 | 0.09 | 8.37 | 8.37 | 34.20 | 34.20 | 457 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 610 | 660 | 17.50 | 17.95 | 15.85 | 16.34 | 69.32 | 71.51 | 492.64 | 408.70 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка ванильная | 70 | 70 | 6.18 | 6.18 | 5.48 | 5.48 | 33.60 | 33.60 | 208.83 | 208.83 | 541 |
| Компот из яблок и ягод замороженных | 180 | 180 | 0.09 | 0.09 | 0.09 | 0.09 | 9.81 | 9.81 | 40.50 | 40.50 | 492 |
| Итого полдник | 250 | 250 | 6.27 | 6.27 | 5.57 | 5.57 | 43.41 | 43.41 | 249.33 | 249.33 | |
| Итого за день: | 1350 | 1420 | 33.46 | 34.42 | 29.02 | 29.56 | 163.88 | 169.01 | 1093.02 | 1027.68 | |

| Десятидневное меню | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|-------------|
| приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования | | | | | | | | | | | |
| День 9 Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 4.55 | 6.10 | 4.83 | 6.44 | 22.86 | 30.48 | 152.93 | 203.90 | 230 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 25 | 1.20 | 1.20 | 7.40 | 7.40 | 7.50 | 7.50 | 101.00 | 101.00 | 70 |
| Чай с молоком | 180 | 180 | 1.44 | 1.44 | 1.17 | 1.17 | 10.35 | 10.35 | 57.60 | 57.60 | 460 |
| Итого | 355 | 405 | 7.19 | 8.74 | 13.40 | 15.01 | 40.71 | 48.33 | 311.53 | 362.50 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | 501 |
| Итого | 100 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 10.1 | 10.1 | 43 | 43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидоры соленные) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Суп гороховый | 180 | 200 | 2.81 | 3.13 | 3.56 | 3.95 | 18.12 | 12.08 | 88.11 | 97.90 | 127 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 120 | 4.44 | 4.44 | 6.40 | 6.40 | 28.80 | 28.80 | 193.73 | 193.73 | 202 |
| Птица в соусе с томатом | 70 | 70 | 6.65 | 6.65 | 8.47 | 6.86 | 7.15 | 7.15 | 116.55 | 102.48 | 367 |
| Компот из смеси сухофрукт | 180 | 180 | 0.54 | 0.54 | 0.09 | 0.09 | 18.09 | 18.09 | 75.60 | 75.60 | 495 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 610 | 660 | 16.96 | 17.52 | 18.81 | 17.64 | 87.43 | 81.90 | 547.49 | 546.51 | |
| | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Блинчики с вареной сгущенкой | 100 | 100 | 6.1 | 6.1 | 6.1 | 6.1 | 26.54 | 26.54 | 185.77 | 185.77 | 524 |
| Напиток из шиповника | 180 | 180 | 0.60 | 0.60 | 0.24 | 0.24 | 16.47 | 16.47 | 70.20 | 70.20 | 496 |
| Итого полдник | 280 | 280 | 6.7 | 6.7 | 6.34 | 6.34 | 43.01 | 43.01 | 255.97 | 255.97 | |
| Итого за день: | 1345 | 1445 | 31.35 | 33.46 | 38.65 | 39.09 | 181.25 | 183.34 | 1157.99 | 1207.98 | |

Десятидневное меню

приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

День 10 Неделя 2

| Наименование блюда | Выход блюд (г, мг) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|----------|-------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | |
| | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | 1-3года | 3-7 лет | |
| ЗАВТРАК 1-й | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом | 150 | 200 | 7.84 | 10.46 | 8.35 | 11.13 | 24.37 | 32.50 | 238.99 | 318.66 | 282 |
| Булочка ванильная | 70 | 70 | 6.18 | 6.18 | 5.48 | 5.48 | 33.60 | 33.60 | 208.83 | 208.83 | 541 |
| Чай с молоком | 180 | 180 | 1.44 | 1.44 | 1.17 | 1.17 | 10.35 | 10.35 | 57.60 | 57.60 | 460 |
| Итого | 400 | 450 | 15.46 | 18.08 | 15.00 | 17.78 | 68.32 | 76.45 | 505.42 | 585.09 | |
| ЗАВТРАК 2-й | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | 82 |
| Итого | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 44 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 30 | 60 | 0.24 | 0.48 | 0.05 | 0.10 | 0.51 | 1.02 | 3.30 | 6.60 | 149 |
| Свекольник | 180 | 200 | 1.67 | 1.86 | 3.4 | 3.78 | 7.43 | 8.26 | 67.14 | 74.6 | 98 |
| Запеканка картофельная с мясом | 180 | 200 | 15.12 | 16.80 | 16.83 | 18.70 | 51.30 | 57.00 | 382.5 | 425 | 334 |
| Чай каркаде | 180 | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 12.60 | 12.60 | 50.40 | 50.40 | 461 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 30 | 2.28 | 2.28 | 0.24 | 0.24 | 14.76 | 14.76 | 70.20 | 70.20 | 573 |
| Итого обед | 600 | 670 | 19.31 | 21.42 | 20.53 | 22.83 | 86.60 | 93.64 | 573.54 | 626.80 | |
| ПОДНИК | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 40 | 5.10 | 5.10 | 4.60 | 4.60 | 0.30 | 0.30 | 63.00 | 63.00 | 267 |
| Печенье | 40 | 40 | 3.00 | 3.00 | 3.92 | 3.92 | 29.76 | 29.76 | 166.00 | 166.00 | 582 |
| Чай с лимоном | 180 | 180 | 0.27 | 0.27 | 0.09 | 0.09 | 8.55 | 8.55 | 36.00 | 36.00 | 459 |
| Итого полдник | 260 | 260 | 8.37 | 8.37 | 8.61 | 8.61 | 38.61 | 38.61 | 265.00 | 265.00 | |
| Итого за день | 1360 | 1480 | 43.54 | 48.27 | 44.54 | 49.62 | 203.33 | 218.50 | 1387.96 | 1520.89 | |
| Итого за 10 дней | 13295 | 14355 | 341.14 | 369.86 | 367.04 | 394.47 | 1683.12 | 1776.15 | 11331.88 | 12012.49 | |