

«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.: Де Ли прнт, 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			
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>6.97</b>	<b>8.41</b>	<b>8.98</b>	<b>9.12</b>	<b>44.85</b>	<b>53.85</b>	<b>298.70</b>	<b>345.40</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.00	43.00	501
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>19.98</b>	<b>22.10</b>	<b>21.05</b>	<b>23.37</b>	<b>81.74</b>	<b>87.81</b>	<b>613.75</b>	<b>669.28</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3.24</b>	<b>3.24</b>	<b>29.43</b>	<b>29.43</b>	<b>163.17</b>	<b>163.17</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>1425</b>	<b>31.45</b>	<b>35.01</b>	<b>33.37</b>	<b>35.83</b>	<b>166.12</b>	<b>181.19</b>	<b>1118.62</b>	<b>1220.85</b>	

## 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	
<b>ЗАВТРАК 1-ый</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>410</b>	<b>9.19</b>	<b>10.74</b>	<b>11.60</b>	<b>13.21</b>	<b>37.57</b>	<b>45.19</b>	<b>290.83</b>	<b>341.8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-ой</b>											
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>17.70</b>	<b>18.13</b>	<b>17.87</b>	<b>18.32</b>	<b>75.14</b>	<b>76.33</b>	<b>529.05</b>	<b>539.43</b>	
<b>Подник</b>											
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
<b>Итого подник</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>8.1</b>	<b>8.1</b>	<b>8.53</b>	<b>8.53</b>	<b>42.66</b>	<b>42.66</b>	<b>279.4</b>	<b>279.40</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>1430</b>	<b>35.39</b>	<b>37.37</b>	<b>38.40</b>	<b>40.46</b>	<b>165.17</b>	<b>173.98</b>	<b>1143.28</b>	<b>1204.63</b>	

**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			
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>5.79</b>	<b>7.23</b>	<b>12.35</b>	<b>13.97</b>	<b>30.82</b>	<b>35.75</b>	<b>257.15</b>	<b>297.20</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	43.00	43.00	501
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>20.31</b>	<b>22.49</b>	<b>21.80</b>	<b>24.23</b>	<b>86.23</b>	<b>93.69</b>	<b>615.30</b>	<b>674.00</b>	
,											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>6.36</b>	<b>6.36</b>	<b>5.57</b>	<b>5.57</b>	<b>41.97</b>	<b>41.97</b>	<b>243.03</b>	<b>243.03</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>1425</b>	<b>32.96</b>	<b>36.58</b>	<b>39.82</b>	<b>43.87</b>	<b>169.12</b>	<b>181.51</b>	<b>1158.48</b>	<b>1257.23</b>	

## 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	
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>410</b>	<b>10.32</b>	<b>11.8</b>	<b>14.21</b>	<b>16.33</b>	<b>22.61</b>	<b>24.58</b>	<b>263.22</b>	<b>297.2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Фрукты свежие (Апельсин)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>18.29</b>	<b>20.27</b>	<b>19.39</b>	<b>21.55</b>	<b>73.46</b>	<b>79.35</b>	<b>535.74</b>	<b>585.90</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>6.1</b>	<b>6.1</b>	<b>6.11</b>	<b>6.11</b>	<b>39.14</b>	<b>39.14</b>	<b>236.17</b>	<b>236.17</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>1460</b>	<b>35.11</b>	<b>38.57</b>	<b>40.11</b>	<b>44.39</b>	<b>145.01</b>	<b>152.87</b>	<b>1079.13</b>	<b>1163.27</b>	

## 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	
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>6.93</b>	<b>8.78</b>	<b>12.44</b>	<b>14.09</b>	<b>45.42</b>	<b>55.27</b>	<b>319.70</b>	<b>381.20</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>14.79</b>	<b>16.32</b>	<b>14.65</b>	<b>16.27</b>	<b>62.95</b>	<b>66.93</b>	<b>419.70</b>	<b>453.67</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4.35</b>	<b>4.35</b>	<b>1.72</b>	<b>1.72</b>	<b>50.77</b>	<b>50.77</b>	<b>236.87</b>	<b>236.87</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>1425</b>	<b>26.57</b>	<b>29.95</b>	<b>28.91</b>	<b>32.18</b>	<b>169.24</b>	<b>183.07</b>	<b>1019.27</b>	<b>1114.74</b>	

## 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			
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>410</b>	<b>9.41</b>	<b>9.80</b>	<b>11.78</b>	<b>12.22</b>	<b>37.87</b>	<b>40.23</b>	<b>301.76</b>	<b>317.36</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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 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
<b>Итого обед</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>19.13</b>	<b>19.60</b>	<b>20.26</b>	<b>20.60</b>	<b>69.61</b>	<b>70.90</b>	<b>545.92</b>	<b>555.78</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожки, печеные из сдобного теста	70	70	3.73	3.73	3.15	3.15	20.88	20.88	127.17	127.17	535
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
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>3.82</b>	<b>3.82</b>	<b>3.24</b>	<b>3.24</b>	<b>30.69</b>	<b>30.69</b>	<b>167.67</b>	<b>167.67</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>1420</b>	<b>32.76</b>	<b>33.62</b>	<b>35.68</b>	<b>36.46</b>	<b>147.97</b>	<b>151.62</b>	<b>1059.35</b>	<b>1084.81</b>	

## 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			
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>8.45</b>	<b>10.37</b>	<b>14.06</b>	<b>16.21</b>	<b>43.92</b>	<b>46.8</b>	<b>226.45</b>	<b>264.29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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 чернокленовой	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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>19.90</b>	<b>22.04</b>	<b>20.87</b>	<b>23.19</b>	<b>76.22</b>	<b>82.37</b>	<b>607.13</b>	<b>664.92</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>9.70</b>	<b>9.70</b>	<b>3.51</b>	<b>3.51</b>	<b>41.79</b>	<b>41.79</b>	<b>238.20</b>	<b>238.20</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>1425</b>	<b>38.55</b>	<b>42.61</b>	<b>38.54</b>	<b>43.01</b>	<b>172.03</b>	<b>181.06</b>	<b>1114.78</b>	<b>1210.41</b>	

## 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	
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>410</b>	<b>9.29</b>	<b>9.80</b>	<b>7.20</b>	<b>7.25</b>	<b>41.35</b>	<b>44.29</b>	<b>307.05</b>	<b>325.65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Фрукты свежие (Апельсин)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>17.50</b>	<b>17.95</b>	<b>15.85</b>	<b>16.34</b>	<b>69.32</b>	<b>71.51</b>	<b>492.64</b>	<b>408.70</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>6.27</b>	<b>6.27</b>	<b>5.57</b>	<b>5.57</b>	<b>43.41</b>	<b>43.41</b>	<b>249.33</b>	<b>249.33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>1420</b>	<b>33.46</b>	<b>34.42</b>	<b>29.02</b>	<b>29.56</b>	<b>163.88</b>	<b>169.01</b>	<b>1093.02</b>	<b>1027.68</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>7.19</b>	<b>8.74</b>	<b>13.40</b>	<b>15.01</b>	<b>40.71</b>	<b>48.33</b>	<b>311.53</b>	<b>362.50</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	43	43	501
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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 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
<b>Итого обед</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>16.96</b>	<b>17.52</b>	<b>18.81</b>	<b>17.64</b>	<b>87.43</b>	<b>81.90</b>	<b>547.49</b>	<b>546.51</b>	
<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>6.7</b>	<b>6.7</b>	<b>6.34</b>	<b>6.34</b>	<b>43.01</b>	<b>43.01</b>	<b>255.97</b>	<b>255.97</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1445</b>	<b>31.35</b>	<b>33.46</b>	<b>38.65</b>	<b>39.09</b>	<b>181.25</b>	<b>183.34</b>	<b>1157.99</b>	<b>1207.98</b>	

## 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			
<b>ЗАВТРАК 1-й</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>15.46</b>	<b>18.08</b>	<b>15.00</b>	<b>17.78</b>	<b>68.32</b>	<b>76.45</b>	<b>505.42</b>	<b>585.09</b>	
<b>ЗАВТРАК 2-й</b>											
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>19.31</b>	<b>21.42</b>	<b>20.53</b>	<b>22.83</b>	<b>86.60</b>	<b>93.64</b>	<b>573.54</b>	<b>626.80</b>	
<b>Подник</b>											
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
<b>Итого подник</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>8.37</b>	<b>8.37</b>	<b>8.61</b>	<b>8.61</b>	<b>38.61</b>	<b>38.61</b>	<b>265.00</b>	<b>265.00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>1480</b>	<b>43.54</b>	<b>48.27</b>	<b>44.54</b>	<b>49.62</b>	<b>203.33</b>	<b>218.50</b>	<b>1387.96</b>	<b>1520.89</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>13295</b>	<b>14355</b>	<b>341.14</b>	<b>369.86</b>	<b>367.04</b>	<b>394.47</b>	<b>1683.12</b>	<b>1776.15</b>	<b>11331.88</b>	<b>12012.49</b>	