

  
Заведующий МБДОУ № 27  
Г.А. Мельникова  
Приказ № 44/1-П от 01.04.2021г.



**Десятидневное меню МБДОУ № 27  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюд                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|
|                                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |                |
| ЗАВТРАК                                                   |              |                      |       |       |                                   |                |
| Капуста тушеная                                           | 150          | 2,44                 | 4,71  | 12,51 | 127,8                             | 336            |
| Яйцо вареное                                              | 1 шт         | 1,48                 | 3,45  | 7,94  | 67,67                             | 187            |
| Какао с молоком                                           | 180          | 4,21                 | 5,06  | 14,56 | 124,69                            | 397            |
| Хлеб пшеничный                                            | 30           | 1,6                  | 0,2   | 11,25 | 57,7                              |                |
| ИТОГО за завтрак :                                        |              | 9,73                 | 13,42 | 46,26 | 378,86                            |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                            |              |                      |       |       |                                   |                |
| Сок фруктовый                                             | 175          | 0,7                  | 0     | 20,48 | 87,5                              | 407            |
| ИТОГО за завтрак :                                        |              | 0,7                  | 0     | 20,48 | 87,5                              |                |
| ОБЕД                                                      |              |                      |       |       |                                   |                |
| Нарезка овощей по сезону                                  | 60           | 0,44                 | 0     | 1,88  | 8,41                              | 30             |
| Суп картофельный с рыбой                                  | 250          | 4,43                 | 4,93  | 10,87 | 108,89                            | 73             |
| Печень говяжья по-<br>строгановски<br>со сметанным соусом | 80\20        | 12,00                | 9,91  | 3,21  | 160,81                            | 238            |
| Макароны отварные                                         | 125          | 3,17                 | 3,52  | 24,85 | 144,27                            | 306            |
| Кисель из сухофруктов                                     | 180          | 0,38                 | 0     | 20,14 | 83,93                             | 380            |
| Хлеб ржаной                                               | 35           | 2,04                 | 0,33  | 13,85 | 67,69                             |                |
| ИТОГО за обед:                                            |              | 24,06                | 18,89 | 86,05 | 574,0                             |                |
| ПОЛДНИК                                                   |              |                      |       |       |                                   |                |
| Оладьи дрожжевые с<br>повидлом                            | 70/20        | 5,71                 | 8,52  | 24,65 | 330,59                            |                |
| Кисломолочный продукт                                     | 180          | 4,92                 | 5,4   | 8,28  | 92,0                              | 406            |
| ИТОГО за полдник:                                         |              | 10,63                | 13,92 | 62,93 | 422,59                            |                |
| ВСЕГО за день:                                            |              |                      |       |       |                                   |                |
|                                                           |              | 45,12                | 46,23 | 185,8 | 1462,95                           |                |

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюд            | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                                          |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| ЗАВТРАК                                  |           |                      |       |        |                                |             |
| Суп рисовый молочный                     | 200       | 4,54                 | 6,88  | 25,86  | 194,16                         | 155         |
| Кофейный напиток с молоком               | 180       | 2,76                 | 3,08  | 15,04  | 102,1                          | 395         |
| Бутерброд с маслом                       | 25/5      | 1,63                 | 4,08  | 11,99  | 101,4                          | 1           |
| ИТОГО за завтрак :                       |           | 8,83                 | 15,25 | 54,73  | 397,14                         |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                           |           |                      |       |        |                                |             |
| Свежие фрукты                            | 90        | 0,24                 | 0,    | 8,2    | 39,5                           |             |
| ИТОГО за завтрак :                       |           | 0,24                 | 0,    | 8,2    | 39,5                           |             |
| ОБЕД                                     |           |                      |       |        |                                |             |
| Нарезка из овощей по сезону              | 45        | 0,2                  | 1,88  | 0,78   | 21,52                          | 3           |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220/40    | 6,78                 | 7,94  | 13,21  | 156,92                         | 83          |
| Шницель рыбный                           | 70        | 5,24                 | 3,84  | 7,0    | 139,9                          | 230         |
| Пюре картофельное                        | 120       | 1,84                 | 3,44  | 15,29  | 107,42                         | 317         |
| Компот из свежих фруктов                 | 180       | 0,08                 | 0     | 11,21  | 50,03                          | 372         |
| Хлеб пшеничный                           | 25        | 1,28                 | 0,16  | 9,56   | 46,2                           |             |
| Хлеб ржаной                              | 40        | 2,2                  | 0,36  | 15,85  | 77,6                           |             |
| ИТОГО за обед:                           |           | 17,6                 | 17,62 | 72,9   | 600,93                         |             |
| ПОЛДНИК                                  |           |                      |       |        |                                |             |
| Вареники ленивые                         | 125       | 16,08                | 9,23  | 15,62  | 219,35                         | 230         |
| Сгущенное молоко                         | 20        | 1,22                 | 1,6   | 10,7   | 64,0                           |             |
| Чай с лимоном                            | 186       | 0,12                 | 0     | 8,12   | 33,81                          | 957         |
| ИТОГО за полдник:                        |           | 17,42                | 10,83 | 34,44  | 317,16                         |             |
| ВСЕГО за день:                           |           |                      |       |        |                                |             |
|                                          |           | 44,09                | 45,58 | 170,27 | 1354,73                        |             |

День: третий  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюд | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| ЗАВТРАК                          |              |                      |       |        |                                   |                |
| Омлет натуральный                | 100          | 7,13                 | 10,18 | 2,16   | 139,63                            | 188            |
| Зеленый горошек                  | 45           | 0,2                  | 1,88  | 0,78   | 21,52                             | 3              |
| Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,28                 | 0,16  | 9,56   | 46,2                              |                |
| Чай с молоком                    | 180          | 2,01                 | 2,04  | 10,39  | 58,09                             | 385            |
| Бутерброд с маслом               | 20/5         | 1,95                 | 4,0   | 11,99  | 84,85                             | 1              |
| Кондитерское изделие             | 20           | 1,55                 | 2,3   | 18,3   | 94,0                              |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 14,72                | 20,79 | 53,3   | 444,29                            |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                   |              |                      |       |        |                                   |                |
| Компот фруктово-ягодный          | 185          | 0,95                 | 0     | 22,27  | 89,53                             |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 0,95                 | 0     | 22,27  | 89,53                             |                |
| ОБЕД                             |              |                      |       |        |                                   |                |
| Нарезка из овощей по сезону      | 60           | 0,44                 | 0     | 1,88   | 8,41                              | 30             |
| Бульон из кур с гренками         | 200\20       | 1,72                 | 0,21  | 12,78  | 61,74                             | 51             |
| Куры отварные                    | 60           | 11,36                | 10,57 | 0,7    | 140,19                            | 89             |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 100          | 5,33                 | 7,38  | 32,2   | 163,14                            | 165            |
| Сок фруктовый                    | 200          | 0,8                  | 0     | 23,4   | 100,0                             | 407            |
| Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,28                 | 0,16  | 9,56   | 46,2                              |                |
| Хлеб ржаной                      | 35           | 2,04                 | 0,33  | 13,85  | 67,69                             |                |
| ИТОГО за обед:                   |              | 22,97                | 18,65 | 70,97  | 587,37                            |                |
| ПОЛДНИК                          |              |                      |       |        |                                   |                |
| Пирожок с повидлом               | 60           | 6,44                 | 5,33  | 35,85  | 215,66                            | 455            |
| Чай с лимоном                    | 186          | 0,12                 | 0     | 8,12   | 33,81                             | 957            |
| ИТОГО за полдник:                |              | 6,56                 | 5,33  | 43,97  | 249,47                            |                |
| ВСЕГО за день:                   |              |                      |       |        |                                   |                |
|                                  |              | 45,2                 | 42,77 | 197,21 | 1370,66                           |                |

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| ЗАВТРАК                            |              |                      |       |        |                                   |                |
| Суп геркулесовый молочный          | 200          | 5,36                 | 7,84  | 22,61  | 193,25                            | 85             |
| Чай с лимоном                      | 180\6        | 0,12                 | 0     | 8,12   | 33,81                             | 957            |
| Бутерброд с маслом                 | 25/5         | 1,63                 | 4,08  | 11,99  | 101,4                             | 1              |
| Кондитерское изделие               | 20           | 1,86                 | 2,82  | 21,96  | 124,2                             |                |
| ИТОГО за завтрак :                 |              | 8,97                 | 14,74 | 64,68  | 452,66                            |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                     |              |                      |       |        |                                   |                |
| Свежие фрукты                      | 100          | 0,28                 | 0,    | 9,1    | 42,8                              |                |
| ИТОГО за завтрак :                 |              | 0,28                 | 0,    | 9,1    | 42,8                              |                |
| ОБЕД                               |              |                      |       |        |                                   |                |
| Нарезка из овощей по сезону        | 60           | 0,44                 | 0     | 1,88   | 8,41                              | 30             |
| Борщ со сметаной                   | 250          | 1,99                 | 5,51  | 16,16  | 125,63                            | 62             |
| Рыба тушеная с овощами             | 70/50        | 5,58                 | 4,03  | 3,07   | 155,1                             | 247            |
| Рис припущенный                    | 100          | 7,43                 | 4,12  | 25,38  | 160,6                             | 317            |
| Компот из свежих фруктов           | 180          | 0,08                 | 0     | 11,21  | 50,03                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                     | 25           | 1,6                  | 0,2   | 11,25  | 57,7                              |                |
| Хлеб ржаной                        | 40           | 2,2                  | 0,36  | 15,85  | 77,6                              |                |
| ИТОГО за обед:                     |              | 19,32                | 14,22 | 84,8   | 631,41                            |                |
| ПОЛДНИК                            |              |                      |       |        |                                   |                |
| Запеканка из творога с<br>морковью | 120          | 11,27                | 10,77 | 15,45  | 216,49                            | 237            |
| Молоко сгущенное                   | 20           | 1,83                 | 2,4   | 16,05  | 64,0                              | 351            |
| Кисломолочный продукт              | 180          | 4,92                 | 5,4   | 8,28   | 92,0                              | 406            |
| ИТОГО за полдник:                  |              | 18,02                | 18,57 | 39,78  | 372,49                            |                |
| ВСЕГО за день:                     |              | 46,9                 | 48,0  | 199,02 | 1497,06                           |                |

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |              |                      |              |               |                                   |                |
| Суп манный молочный               | 200          | 5,28                 | 6,9          | 24,31         | 191,25                            | 85             |
| Чай с молоком                     | 180          | 2,01                 | 2,04         | 10,39         | 58,09                             | 385            |
| Бутерброд с сыром                 | 25/15        | 4,8                  | 4,33         | 14,63         | 120,9                             | 3              |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>         |              | <b>12,09</b>         | <b>13,27</b> | <b>49,33</b>  | <b>370,24</b>                     |                |
|                                   |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |              |                      |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                     | 175          | 0,7                  | 0            | 20,48         | 87,5                              | 407            |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>         |              | <b>0,7</b>           | <b>0</b>     | <b>20,48</b>  | <b>87,5</b>                       |                |
|                                   |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ОБЕД</b>                       |              |                      |              |               |                                   |                |
| Суп картофельный с<br>бобовыми    | 250          | 4,92                 | 4,13         | 20,0          | 141,28                            | 81             |
| Жаркое по-домашнему               | 190          | 14,64                | 13,28        | 18,11         | 267,97                            | 247            |
| Нарезка и овощей по сезону        | 45           | 0,2                  | 1,88         | 0,78          | 21,52                             | 6              |
| Компот из сухофруктов             | 180          | 0,34                 | 0            | 14,36         | 60,22                             | 376            |
| Хлеб пшеничный                    | 25           | 1,6                  | 0,2          | 11,25         | 57,7                              |                |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 2,2                  | 0,36         | 15,85         | 77,6                              |                |
| <b>ИТОГО за обед:</b>             |              | <b>23,91</b>         | <b>19,85</b> | <b>80,35</b>  | <b>626,29</b>                     |                |
|                                   |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |              |                      |              |               |                                   |                |
| Фруктовый плов                    | 100          | 1,76                 | 5,28         | 31,83         | 196,91                            | 48             |
| Кисломолочный продукт             | 180          | 4,32                 | 5,4          | 8,64          | 97,0                              | 406            |
| Кондитерское изделие              | 20           | 1,24                 | 1,88         | 14,69         | 82,8                              |                |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>          |              | <b>7,32</b>          | <b>7,16</b>  | <b>55,16</b>  | <b>376,71</b>                     |                |
|                                   |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ВСЕГО за день:</b>             |              | <b>44,02</b>         | <b>40,28</b> | <b>205,32</b> | <b>1460,74</b>                    |                |

День: шестой  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюд | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |                |
| ЗАВТРАК                          |              |                      |       |       |                                   |                |
| Яйцо вареное                     | 1 шт         | 1,48                 | 3,45  | 7,94  | 67,67                             | 187            |
| Макароны отварные с<br>сыром     | 155          | 7,71                 | 9,35  | 33,71 | 265,84                            | 206            |
| Икра кабачковая                  | 60           | 0,48                 | 0     | 2,04  | 9,18                              | 30             |
| Чай с лимоном                    | 180\6        | 0,12                 | 0     | 8,12  | 33,81                             | 957            |
| Бутерброд с маслом               | 25/5         | 1,63                 | 4,08  | 11,99 | 101,4                             | 1              |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 11,42                | 16,88 | 63,8  | 477,9                             |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                   |              |                      |       |       |                                   |                |
| Свежие фрукты                    | 95           | 0,25                 | 0     | 8,5   | 40,85                             |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 0,25                 | 0     | 8,5   | 40,85                             |                |
| ОБЕД                             |              |                      |       |       |                                   |                |
| Борщ со сметаной                 | 250          | 1,99                 | 5,51  | 16,16 | 125,63                            | 62             |
| Ежики в томатном соусе           | 80/30        | 13,01                | 8,75  | 8,31  | 153,66                            | 267            |
| Рагу овощное                     | 150          | 2,28                 | 4,3   | 11,47 | 113,09                            | 344            |
| Кисель из сухофруктов            | 180          | 0,38                 | 0     | 20,14 | 83,93                             | 380            |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 1,92                 | 0,24  | 14,34 | 69,3                              |                |
| Хлеб ржаной                      | 35           | 2,04                 | 0,33  | 13,85 | 67,69                             |                |
| ИТОГО за обед:                   |              | 21,24                | 19,13 | 84,27 | 613,3                             |                |
| ПОЛДНИК                          |              |                      |       |       |                                   |                |
| Ватрушка с творогом              | 60           | 8,77                 | 8,11  | 35,03 | 260,11                            | 1021           |
| Кисломолочный продукт            | 180          | 4,32                 | 5,4   | 8,64  | 92,0                              | 406            |
| ИТОГО за полдник:                |              | 13,09                | 13,51 | 43,67 | 352,11                            |                |
| ВСЕГО за день:                   |              |                      |       |       |                                   |                |
|                                  |              | 46,0                 | 49,52 | 200,2 | 1484,16                           |                |

День: седьмой  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюд            | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                                          |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| ЗАВТРАК                                  |           |                      |       |        |                                |             |
| Суп гречневый молочный                   | 200       | 7,5                  | 7,24  | 23,15  | 190,65                         | 85          |
| Кофейный напиток с молоком               | 180       | 2,76                 | 3,08  | 15,04  | 102,1                          | 395         |
| Бутерброд с маслом                       | 30/5      | 1,95                 | 4,12  | 14,38  | 112,95                         | 1           |
| ИТОГО за завтрак :                       |           | 12,21                | 14,44 | 52,57  | 405,7                          |             |
|                                          |           |                      |       |        |                                |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                           |           |                      |       |        |                                |             |
| Сок фруктовый                            | 200       | 0,8                  | 0     | 23,4   | 100,0                          | 407         |
| ИТОГО за завтрак :                       |           | 0,8                  | 0     | 23,4   | 100,0                          |             |
|                                          |           |                      |       |        |                                |             |
| ОБЕД                                     |           |                      |       |        |                                |             |
| Нарезка из овощей по сезону              | 55        | 0,44                 | 0     | 1,88   | 8,41                           | 309         |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220/40    | 6,78                 | 7,94  | 13,21  | 156,92                         | 83          |
| Рыба запечённая с картофелем             | 180       | 7,60                 | 4,37  | 21,48  | 168,03                         | 221         |
| Компот из свежих фруктов                 | 180       | 0,08                 | 0     | 11,21  | 50,03                          | 372         |
| Хлеб пшеничный                           | 25        | 1,6                  | 0,2   | 11,25  | 57,7                           |             |
| Хлеб ржаной                              | 35        | 2,04                 | 0,33  | 13,85  | 67,69                          |             |
| ИТОГО за обед:                           |           | 18,54                | 12,84 | 105,57 | 508,18                         |             |
|                                          |           |                      |       |        |                                |             |
| ПОЛДНИК                                  |           |                      |       |        |                                |             |
| Пирожок печеный с капустой               | 70        | 5,2                  | 6,23  | 28,09  | 201,53                         | 451         |
| Кисломолочный продукт                    | 180       | 4,92                 | 5,4   | 8,28   | 92,0                           | 406         |
| ИТОГО за полдник:                        |           | 10,12                | 11,63 | 36,37  | 293,53                         |             |
|                                          |           |                      |       |        |                                |             |
| ВСЕГО за день:                           |           | 41,1                 | 39,91 | 202,09 | 1307,81                        |             |

День: восьмой  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюд | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |                |
| ЗАВТРАК                          |              |                      |       |       |                                   |                |
| Суп рисовый молочный             | 200          | 4,54                 | 6,88  | 25,86 | 194,16                            | 85             |
| Кофейный напиток с молоком       | 180          | 2,76                 | 3,08  | 15,04 | 102,1                             | 395            |
| Бутерброд с маслом               | 25/5         | 1,63                 | 4,08  | 11,99 | 101,4                             | 1              |
| Кондитерское изделие             | 20           | 1,24                 | 1,88  | 14,69 | 82,8                              |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 8,93                 | 14,04 | 52,89 | 479,66                            |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                   |              |                      |       |       |                                   |                |
| Компот фруктово-ягодный          | 185          | 0,95                 | 0     | 22,27 | 89,53                             |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 0,95                 | 0     | 22,27 | 89,53                             |                |
| ОБЕД                             |              |                      |       |       |                                   |                |
| Нарезка из овощей по сезону      | 55           | 0,44                 | 0     | 1,88  | 8,41                              | 309            |
| Мясо тушеное                     | 70/50        | 11,82                | 12,9  | 3,37  | 185,13                            | 257            |
| Пюре картофельное                | 150          | 2,29                 | 4,77  | 19,09 | 147,5                             | 317            |
| Компот из свежих фруктов         | 180          | 0,08                 | 0     | 11,21 | 50,03                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 1,92                 | 0,24  | 14,34 | 69,3                              |                |
| Хлеб ржаной                      | 40           | 2,2                  | 0,36  | 15,85 | 77,6                              |                |
| ИТОГО за обед:                   |              | 18,75                | 18,27 | 65,74 | 537,97                            |                |
| ПОЛДНИК                          |              |                      |       |       |                                   |                |
| Салат из свеклы (вареной)        | 45           | 0,55                 | 2,35  | 3,78  | 39,56                             | 35             |
| Яйцо вареное                     | 1 шт         | 1,48                 | 3,45  | 7,94  | 67,67                             | 187            |
| Оладьи из печени                 | 90\20        | 12,64                | 7,78  | 4,34  | 144,64                            | 241            |
| Хлеб пшеничный                   | 25           | 1,6                  | 0,2   | 11,25 | 57,7                              |                |
| Чай с лимоном                    | 180\6        | 0,12                 | 0     | 8,12  | 33,81                             | 957            |
| ИТОГО за полдник:                |              | 16,39                | 13,78 | 35,34 | 343,3                             |                |
| ВСЕГО за день:                   |              |                      |       |       |                                   |                |
|                                  |              | 45,02                | 46,0  | 176,2 | 1368,4                            |                |

День: девятый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюд | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| ЗАВТРАК                          |              |                      |       |        |                                   |                |
| Омлет натуральный                | 100          | 7,13                 | 10,18 | 2,16   | 139,63                            | 188            |
| Зеленый горошек                  | 45           | 0,2                  | 1,88  | 0,78   | 21,52                             | 329            |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 1,92                 | 0,24  | 14,34  | 69,3                              |                |
| Чай с молоком                    | 180          | 2,01                 | 2,04  | 10,39  | 58,09                             | 385            |
| Кондитерское изделие             | 30           | 1,86                 | 2,82  | 21,96  | 124,2                             |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 13,12                | 17,16 | 49,63  | 412,74                            |                |
|                                  |              |                      |       |        |                                   |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                   |              |                      |       |        |                                   |                |
| Свежие фрукты                    | 90           | 0,24                 | 0,    | 8,2    | 39,5                              |                |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 0,24                 | 0,    | 8,2    | 39,5                              |                |
|                                  |              |                      |       |        |                                   |                |
| ОБЕД                             |              |                      |       |        |                                   |                |
| Нарезка из овощей по сезону      | 60           | 0,44                 | 0     | 1,88   | 8,41                              | 309            |
| Суп картофельный с клецками      | 250          | 2,24                 | 6,3   | 15,36  | 132,35                            | 120\89         |
| Плов из птицы                    | 180          | 15,72                | 16,21 | 31,23  | 342,34                            | 646            |
| Компот из сухофруктов            | 180          | 0,34                 | 0     | 14,36  | 60,22                             | 376            |
| Хлеб пшеничный                   | 25           | 1,6                  | 0,2   | 11,25  | 57,7                              |                |
| Хлеб ржаной                      | 35           | 2,04                 | 0,33  | 13,85  | 67,69                             |                |
| ИТОГО за обед:                   |              | 22,38                | 23,04 | 87,93  | 618,7                             |                |
|                                  |              |                      |       |        |                                   |                |
| ПОЛДНИК                          |              |                      |       |        |                                   |                |
| Шанежка с яблоками               | 70           | 3,25                 | 3,53  | 27,39  | 179,07                            | 458            |
| Молоко кипяченое                 | 180          | 4,8                  | 6,0   | 9,2    | 114,0                             | 405            |
| ИТОГО за полдник:                |              | 8,05                 | 9,53  | 36,59  | 293,07                            |                |
|                                  |              |                      |       |        |                                   |                |
| ВСЕГО за день:                   |              | 44,79                | 49,73 | 182,35 | 1364,01                           |                |
|                                  |              |                      |       |        |                                   |                |
| Среднее за 10 дней               |              | 45,1                 | 45,88 | 190,0  | 1412,09                           |                |

День: десятый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюد | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| ЗАВТРАК                          |              |                      |       |        |                                   |                |
| Суп пшеничный молочный           | 200          | 5,38                 | 7,3   | 23,41  | 191,65                            | 85             |
| Какао с молоком                  | 180          | 4,21                 | 5,06  | 17,42  | 136,41                            | 397            |
| Бутерброд с сыром                | 30/15        | 4,8                  | 4,33  | 14,63  | 120,9                             | 3              |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 14,39                | 16,69 | 55,46  | 448,96                            |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                   |              |                      |       |        |                                   |                |
| Свежие фрукты                    | 105          | 0,28                 | 0,    | 9,1    | 42,8                              | 407            |
| ИТОГО за завтрак :               |              | 0,28                 | 0,    | 9,1    | 42,8                              |                |
| ОБЕД                             |              |                      |       |        |                                   |                |
| Суп картофельный с крупой        | 250          | 1,68                 | 4,92  | 15,19  | 114,8                             | 80             |
| Тефтеля мясная                   | 65           | 7,25                 | 7,26  | 5,44   | 125,62                            | 287            |
| Капуста тушеная                  | 150          | 2,44                 | 4,71  | 12,51  | 107,8                             | 336            |
| Кисель из сухофруктов            | 180          | 0,38                 | 0     | 20,14  | 83,93                             | 380            |
| Хлеб пшеничный                   | 35           | 2,24                 | 0,28  | 16,7   | 80,6                              |                |
| Хлеб ржаной                      | 40           | 2,2                  | 0,36  | 15,85  | 77,6                              |                |
| ИТОГО за обед:                   |              | 16,19                | 17,53 | 85,83  | 590,35                            |                |
| ПОЛДНИК                          |              |                      |       |        |                                   |                |
| Запеканка из творога             | 110          | 15,62                | 13,19 | 14,66  | 254,61                            | 237            |
| Соус молочный (сладкий)          | 20           | 0,46                 | 2,01  | 3,32   | 21,7                              | 351            |
| Кисломолочный продукт            | 180          | 4,32                 | 5,4   | 8,64   | 92,0                              | 395            |
| ИТОГО за полдник:                |              | 18,08                | 17,6  | 31,23  | 368,31                            |                |
| ВСЕГО за день:                   |              |                      |       |        |                                   |                |
|                                  |              | 48,94                | 50,82 | 181,62 | 1450,42                           |                |

Десятидневное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%.

**В рецептуре блюд использовалась литература:**

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.
3. И.М.Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Плужникова Е.М.