

Примерное 10-дневное меню для организации питания  
воспитанников МБДОУ Пушкиногорский детский сад "Сказка"  
(возрастная категория детей 3- 7 лет)

День: День 1  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
206	Макароны отварные с сыром	160	8,92	5,06	25,42	211,20
397	Какао с молоком	180	3,19	3,67	15,82	106,99
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>408</b>	<b>17,57</b>	<b>12,79</b>	<b>64,18</b>	<b>482,87</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	<b>ОБЕД</b>					
19	Огурец консервированный	40	0,00	1,12	0,52	6,44
170	Суп молочный с крупой	200	5,16	4,82	16,52	131,80
100	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	200	14,98	16,52	17,38	280,14
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,94	24,26	96,70
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>658</b>	<b>20,48</b>	<b>24,77</b>	<b>70,54</b>	<b>571,51</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
79	Запеканка творожная	150	13,56	20,49	14,88	272,00
285	Чай	180	0,00	0,13	0,00	1,21
21	Варенье	20	0,00	0,07	12,40	53,00
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>350</b>	<b>13,56</b>	<b>20,69</b>	<b>27,28</b>	<b>326,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1516,00</b>	<b>54,81</b>	<b>61,05</b>	<b>166,10</b>	<b>1439,59</b>

День: День 2  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
424	Яйца вареные	60	7,20	7,80	0,60	94,20
3а	Зелёный горошек отварной	60	0,12	1,86	3,90	24,00
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,84	14,36	91,01
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>368,00</b>	<b>15,19</b>	<b>16,56</b>	<b>41,80</b>	<b>373,89</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b>ОБЕД</b>					
20	Салат из моркови с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,70	53,21
131	Борщ из свежей капусты	200	3,88	1,32	5,60	62,60
284	Тефтели из печени с рисом	70	5,18	4,49	7,63	94,93
56	Пюре картофельное	140	4,37	3,04	7,50	115,64
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180	0,18	0,90	18,18	82,80
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
349	Сметана 20%-ная	8	1,60	0,22	0,26	16,48
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>696</b>	<b>19,84</b>	<b>12</b>	<b>53,73</b>	<b>482,09</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
469	Булочка домашняя	70	8,76	5,10	37,74	250,60
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>250</b>	<b>13,64</b>	<b>10,57</b>	<b>46,81</b>	<b>352,61</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1414</b>	<b>49,08</b>	<b>39,54</b>	<b>152,43</b>	<b>1253,91</b>

День: День 3  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	5,92	5,12	21,76	161,60
397	Какао с молоком	180	3,19	3,67	15,82	106,99
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
27	Сыр порционный	10	2,68	2,60	0,00	35,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>410</b>	<b>12,33</b>	<b>15,35</b>	<b>60,38</b>	<b>423,19</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,00	2,90	16,67
	<b>ОБЕД</b>					
72	Салат овощной с зеленым горошком	60	3,88	1,32	5,60	62,60
41	Суп рыбный	200	0,60	12,74	9,22	105,44
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,64	14,62	18,68	266,42
118	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72,00
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
349	Сметана 20%-ная	8	1,60	0,22	0,26	16,48
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>686</b>	<b>21,06</b>	<b>30,27</b>	<b>63,26</b>	<b>579,37</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
424	Яйца вареные	60	7,20	7,80	0,60	94,20
132	Чай с сахаром	180	2,75	10,80	11,70	44,35
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>308</b>	<b>15,41</b>	<b>22,66</b>	<b>35,24</b>	<b>303,23</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1504</b>	<b>48,9</b>	<b>69,28</b>	<b>161,78</b>	<b>1322,46</b>

День: День 4  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	3,65	4,24	22,00	142,40
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,84	14,36	91,01
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>408</b>	<b>11,52</b>	<b>11,14</b>	<b>59,3</b>	<b>398,09</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b>ОБЕД</b>					
13	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	6,05	0,45	2,38	40,38
29/2	Суп-пюре гороховый	200	1,80	5,20	14,40	96,00
152	Котлеты мясные паровые	80	8,48	14,08	7,04	159,44
317	Макаронные изделия отварные	150	4,51	5,52	26,44	168,45
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,94	24,26	96,70
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>708</b>	<b>21,18</b>	<b>27,56</b>	<b>86,38</b>	<b>617,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
164	Блины	80	11,42	5,98	26,24	232,54
285	Чай	180	0,00	0,13	0,00	1,21
21	Варенье	20	0,00	0,07	12,40	53,00
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>280</b>	<b>11,42</b>	<b>6,18</b>	<b>38,64</b>	<b>286,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1496</b>	<b>44,53</b>	<b>45,29</b>	<b>194,41</b>	<b>1347,56</b>

День: День 5  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
266	Каша "Дружба"	160	9,33	4,21	20,05	180,96
132	Чай с сахаром	180	2,75	10,80	11,70	44,35
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
27	Сыр порционный	10	2,68	2,60	0,00	35,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>21,57</b>	<b>54,55</b>	<b>379,91</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	<b>ОБЕД</b>					
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	4,25	1,00	5,10	62,12
424	Яйца вареные	30	3,60	3,90	0,30	47,10
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,90	3,38	12,24	94,74
255	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	70	3,29	9,31	6,71	91,00
57	Рагу овощное	130	4,41	3,25	12,52	109,47
118	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72,00
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>708</b>	<b>17,79</b>	<b>22,21</b>	<b>66,37</b>	<b>532,86</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
231	Сырники из творога	150	19,00	28,03	17,10	351,00
21	Варенье	20	0,00	0,07	12,40	53,00
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01
368	Фрукты и ягоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>510</b>	<b>24,52</b>	<b>34,21</b>	<b>54,25</b>	<b>576,41</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1728</b>	<b>60,81</b>	<b>80,79</b>	<b>179,27</b>	<b>1548,18</b>

День: День 6  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
231	Каша рисовая молочная (на молоке)	160	8,26	5,06	27,90	200,26
397	Какао с молоком	180	3,19	3,67	15,82	106,99
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
27	Сыр порционный	10	2,68	2,60	0,00	35,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>410</b>	<b>14,67</b>	<b>15,29</b>	<b>66,52</b>	<b>461,85</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b>ОБЕД</b>					
10	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	6,05	1,15	4,73	78,13
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,54	3,48	14,52	85,64
439	Пельмени мясные	200	1,01	23,08	41,78	350,20
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180	0,18	0,90	18,18	82,80
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>678</b>	<b>8,12</b>	<b>29,98</b>	<b>91,07</b>	<b>653,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
56	Пюре картофельное	140	4,37	3,04	7,50	115,64
19	Огурец консервированный	40	0,00	1,12	0,52	6,44
285	Чай	180	0,00	0,13	0,00	1,21
3	Печенье витаминизированное	20	0,00	0,18	28,00	113,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>240</b>	<b>4,37</b>	<b>4,47</b>	<b>36,02</b>	<b>236,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1428</b>	<b>27,57</b>	<b>50,15</b>	<b>203,7</b>	<b>1397,06</b>

День: День 7  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,80	5,20	24,96	164,80
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,84	14,36	91,01
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>408</b>	<b>12,67</b>	<b>12,1</b>	<b>62,26</b>	<b>420,49</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	<b>ОБЕД</b>					
29/2	Суп-пюре гороховый	200	1,80	5,20	14,40	96,00
124	Оладьи из печени по-кунцевски	80	11,20	16,10	10,78	209,06
48	Капуста тушеная	130	5,82	2,76	6,05	103,74
118	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72,00
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
349	Сметана 20%-ная	8	1,60	0,22	0,26	16,48
6-с	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	4,44	0,89	5,32	65,12
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>696</b>	<b>25,2</b>	<b>26,54</b>	<b>66,31</b>	<b>618,83</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
77	Омлет натуральный	130	11,78	10,20	4,17	162,41
285	Чай	180	0,00	0,13	0,00	1,21
3	Печенье витаминизированное	20	0,00	0,18	28,00	113,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>330,00</b>	<b>11,78</b>	<b>10,51</b>	<b>32,17</b>	<b>277,02</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1534</b>	<b>52,85</b>	<b>51,945</b>	<b>164,84</b>	<b>1375,34</b>

День: День 8  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	5,92	5,12	21,76	161,60
397	Какао с молоком	180	3,19	3,67	15,82	106,99
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
27	Сыр порционный	10	2,68	2,60	0,00	35,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>410</b>	<b>12,33</b>	<b>15,35</b>	<b>60,38</b>	<b>423,19</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,00	2,90	16,67
	<b>ОБЕД</b>					
20	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,70	53,21
131	Борщ из свежей капусты	200	1,80	5,20	14,40	96,00
254	Рыба запеченная	70	5,41	9,54	6,98	114,62
419	Рис отварной	140	5,67	3,44	6,43	31,55
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,94	24,26	96,70
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>688</b>	<b>17,51</b>	<b>21,15</b>	<b>66,63</b>	<b>448,51</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
449	Оладьи	80	7,28	5,80	31,42	214,40
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01
21	Варенье	20	0,00	0,07	12,40	53,00
368	Фрукты и ягоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>440</b>	<b>12,8</b>	<b>11,98</b>	<b>68,57</b>	<b>439,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1638</b>	<b>42,74</b>	<b>49,48</b>	<b>198,48</b>	<b>1328,18</b>

День: День 9  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,08	4,24	22,00	142,40
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,84	14,36	91,01
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>408</b>	<b>11,95</b>	<b>11,14</b>	<b>59,3</b>	<b>398,09</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	<b>ОБЕД</b>					
13	Огурец консервированный	60	6,05	0,45	2,38	40,38
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,90	1,40	6,78	67,80
152	Котлеты мясные паровые	80	8,48	14,08	7,04	159,44
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	8,55	41,18	270,51
118	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72,00
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
349	Сметана 20%-ная	8	1,60	0,22	0,26	16,48
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>716</b>	<b>27,6</b>	<b>26,07</b>	<b>87,14</b>	<b>683,04</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
2	Винегрет с растительным маслом	150	7,79	2,42	12,60	137,27
424	Яйца вареные	30	3,60	3,90	0,30	47,10
285	Чай	180	0,00	0,13	0,00	1,21
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>420,00</b>	<b>11,93</b>	<b>10,41</b>	<b>35,70</b>	<b>304,98</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1644</b>	<b>54,68</b>	<b>50,42</b>	<b>186,24</b>	<b>1445,11</b>

День: День 10  
Сезон:  
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
424	Яйца вареные	60	7,20	7,80	0,60	94,20
132	Чай с сахаром	180	2,75	10,80	11,70	44,35
245	Кукуруза консервированная	60	0,98	1,33	6,73	41,60
10	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	22,80	119,40
2	Масло сливочное	8	4,92	0,10	0,14	45,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>368</b>	<b>16,39</b>	<b>23,99</b>	<b>41,97</b>	<b>344,83</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b>ОБЕД</b>					
19	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,00	1,40	0,65	8,05
5/2	Свекольник со сметаной	200	4,40	1,70	11,70	93,00
93	Гуляш из курицы в молочно-сметанном соусе	70	8,73	10,15		119,00
56	Пюре картофельное	140	4,37	3,04	7,50	115,64
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180	0,18	0,90	18,18	82,80
11	Хлеб ржаной	38	0,34	1,37	11,86	56,43
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>678</b>	<b>18,02</b>	<b>18,56</b>	<b>49,89</b>	<b>474,92</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
136	Ватрушка с творогом	90	0,43	4,07	27,32	132,26
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>270</b>	<b>5,31</b>	<b>9,54</b>	<b>36,39</b>	<b>234,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1416</b>	<b>40,13</b>	<b>52,5</b>	<b>138,34</b>	<b>1099,34</b>

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		476,10	550,45	1745,59	13556,73
В среднем за день:	Масса порции, г	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	1531,80	47,61	55,04	174,56	1355,67