

## Примерное десятидневное меню для питания детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККал)	№ рецептуры *
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,024	8,901	20,293	186,38	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	12,85	17,60	57,37	441,55	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Кабачковая икра	50	0,832	3,276	3,848	47,216	57
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/7	2,32	4,336	12,623	99,65	110
	Гуляш из птицы	80	14,9942	19,3524	5,022	254,468	318
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,442	3,594	24,592	152,27	179
	Компот из ягод	200	0,075	0,03	15,525	64,05	393
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		712	26,63	31,13	79,43	706,8	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,8	10,347	2,7	135,47	229
	Зеленый горошек консервированный	50	2,325	0,15	4,875	30	10
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Итого за полдник		410	13,61	20,58	51,37	445,81	
Итого за 1 день		1667	54	69	198	1640	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,132	7,25	23,216	179,68	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416

	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,63</b>	<b>16,75</b>	<b>60,01</b>	<b>443,99</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Витаминный" / Салат из квашеной капусты	60	1,049	3,0832	6,6492	59,3796	18 / 17**
	Суп с рыбными консервами	200	8,623	3,705	16,486	134,19	95
	Оладьи из печени / Суфле из печени	70	15,983	8,974	12,563	195,68	399**/ 321**
	Картофельное пюре	150	4,634	5,749	28,796	186,16	339
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>33,35</b>	<b>22,14</b>	<b>96,45</b>	<b>722,73</b>	
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	120	7,7035	7,937	24,74	202,1	220
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>10,61</b>	<b>9,44</b>	<b>64,49</b>	<b>390,34</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1770</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>231</b>	<b>1603</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	5,664	7,965	21,877	182,96	182
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>459</b>	<b>12,60</b>	<b>16,65</b>	<b>52,00</b>	<b>410,40</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной / Помидоры свежие	60	1,115	4,071	6,459	66,85	34 / 14

	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,572	3,278	17,778	111,38	88
	Котлета рубленая куриная	70	18,1335	19,336	12,1216	296,63	322
	Рис отварной с овощами	150	3,663	3,387	33,595	180,28	334
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	394
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>28,54</b>	<b>30,61</b>	<b>98,35</b>	<b>786,77</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	130	22,069	13,39	21,354	298,78	249
	Соус сметанный сладкий	30	0,829	3,033	5,832	54,39	385
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,22	5,76	15,184	138,12	420
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>30,68</b>	<b>28,90</b>	<b>69,77</b>	<b>671,69</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1664</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>230</b>	<b>1915</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	200	5,987	7,687	21,791	181,39	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,81</b>	<b>16,39</b>	<b>58,87</b>	<b>436,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый / Огурец свежий	50	0,44	0,055	0,935	7,15	13 / 20
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/7	2,768	4,355	17,157	119,65	64
	Суфле куриное	70	19,16	21,508	5,636	292,64	327
	Макаронны отварные	150	5,524	2,825	35,289	188,83	219
	Кисель плодово-ягодный	200			23,19	92,75	516**
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>722</b>	<b>30,86</b>	<b>29,28</b>	<b>100,03</b>	<b>790,12</b>	
<b>Полдник</b>	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	26,129	9,063	17,163	255,14	277
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	129,5	

	Повидло	20	0,08		13	50	
Итого за полдник		420	30,06	10,56	65,23	474,68	
Итого за 4 день		1687	74	56	234	1747	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" (геркулесово-гречневая)	200	6,292	8,01	21,046	182,41	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	13,79	17,51	57,84	446,72	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	60	1,21	3,067	5,506	55,25	21 / 17**
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/7	2,961	3,656	19,403	123,69	82
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	19,303	18,361	26,343	348,22	308
	Соус сметанный	20	0,466	1,522	1,772	22,88	372
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		712	27,00	27,23	84,98	697,36	
Полдник	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	227
	Ватрушка с творогом	80	11,816	8,5575	43,9665	301,725	441
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		480	18,77	14,91	69,03	490,77	
Итого за 5 день		1737	60	60	222	1681	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,024	8,901	20,293	186,38	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	

	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
<b>Итого за завтрак</b>		445	12,85	17,60	57,37	441,55	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,500	0,100	10,100	46,000	
<b>Обед</b>	Салат из моркови / Кукуруза консервированная	50	0,819	2,061	6,343	48,01	42 / 12
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,517	2,8625	17,35	105,615	88
	Плов из птицы	200	19,74	19,507	44,635	433,45	321
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	394
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		695	26,13	24,97	96,73	718,70	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные со сгущенным молоком	130/20	23,452	15,24	35,057	375,79	245
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
<b>Итого за полдник</b>		500	24,05	15,84	59,77	486,33	
<b>Итого за 6 день</b>		1740	64	59	224	1693	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная	200	5,582	7,48	22,466	180,58	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	7
<b>Итого за завтрак</b>		459	16,89	20,84	59,26	495,64	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>Обед</b>	Огурец соленый / Огурец свежий	50	0,44	0,055	0,935	7,15	13 / 20
	Борщ со сметаной	200/7	3,2788	3,629	19,604	125,192	63
	Жаркое по-домашнему с сердцем	200	21,9622	11,6824	38,4004	352,57	292
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390

	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>702</b>	<b>28,74</b>	<b>15,99</b>	<b>90,89</b>	<b>632,23</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете	120	20,921	8,569	7,706	191,58	263
	Кабачковая икра / Помидоры свежие	50	0,832	3,276	3,848	47,216	57 / 14
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>26,62</b>	<b>19,47</b>	<b>64,00</b>	<b>536,94</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1701</b>	<b>73</b>	<b>56</b>	<b>224</b>	<b>1711</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	6,196	7,687	20,005	174,93	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,02</b>	<b>16,39</b>	<b>57,08</b>	<b>430,10</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	60	1,21	3,067	5,506	55,25	21 / 17**
	Суп гороховый с мясом	200	9,823	5,954	20,645	175,85	87
	Шницель мясной	70	11,9725	13,377	11,1456	214,46	299
	Макаронные отварные	150	5,524	2,825	35,289	188,83	219
	Компот из ягод	200	0,075	0,03	15,525	64,05	393
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>31,57</b>	<b>25,79</b>	<b>105,93</b>	<b>787,54</b>	
<b>Полдник</b>	Винегрет овощной / Салат из вареных овощей	150	3,291	12,369	16,971	193,41	46 / 26
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Булочка домашняя	50	4,276	2,978	31,828	171,49	452
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>9,88</b>	<b>16,25</b>	<b>73,84</b>	<b>482,64</b>	

Итого за 8 день		1700	55	59	247	1746	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Вермишель отварная молочная	200	6,01	8,045	23,269	190,62	100
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	9,13	12,87	53,39	367,31	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым (свежим) огурцом	60	1,608	5,124	4,009	69,12	10
	Щи из свежей капусты с курами со сметаной	200/7	7,57	7,944	13,046	154,96	73
	Котлета рыбная	80	11,658	6,369	11,563	150,15	271
	Картофельное пюре	150	4,634	5,749	28,796	186,16	339
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	394
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		742	28,52	25,73	85,81	692,02	
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	130	19,87	12,14	20,044	272,9	250
	Кисель плодово-ягодный	30			2,818	11,27	516**
	Чай с сахаром и молоком	200	2,3205	2,56	13,775	88,04	413
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Итого за полдник		360	23,36	23,88	55,39	534,81	
Итого за 9 день		1647	62	63	205	1640	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,664	7,965	21,877	182,96	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	7

Итого за завтрак		459	16,97	21,32	58,67	498,02	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Салат из свежих овощей	60	1,115	4,071	6,459	66,85	34 / 15
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	3,738	3,516	18,201	119,93	86
	Голубцы ленивые с курами	200	22,117	22,098	24,658	388,73	315
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		705	30,03	30,31	81,27	722,83	
Полдник	Оладьи	120	8,802	11,914	49,409	340,9	432
	Повидло	20	0,08		13	50	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		490	9,48	12,51	87,12	501,44	
Итого за 10 день		1754	57	64	237	1768	
Среднее значение за период:		1707	63	61	225	1714	
% Б, Ж, У от калорийности			14,6	32,2	53,2		

\* Сбр. рец. на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г.

\*\* Сбр. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ (г. Пермь) 2013 г.