

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ "Детский сад "Лучик"

Е.В. Монакова



**Десятидневное меню для детей,  
посещающих с 10-часовым пребыванием  
дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов питания**

**Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет**

Наименование блюд	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>день-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные	130	5,85	6,15	35,26	211	1996 г. №194
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
Сыр	30	8,04	8,19	0	108,3	
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г. №263
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>24,36</b>	<b>29,14</b>	<b>66,61</b>	<b>585</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113	2004 г. №56
Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243	1996 г. №153
Икра свекольная	60	1,14	5,05	7,61	80	1996 г. №19
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г. №241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>20,92</b>	<b>22,11</b>	<b>79,78</b>	<b>636,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	20,49	13,56	14,88	272	1996 г. №117
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г. №253
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>24,61</b>	<b>18,1</b>	<b>33,83</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1652</b>	<b>70,34</b>	<b>69,45</b>	<b>195,52</b>	<b>1685,7</b>	

<b>День - 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	1996 г.№96
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>15,23</b>	<b>18,39</b>	<b>81,65</b>	<b>548,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0,33	0,07	0,94	7	
Борщ из св.капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/15/10	7,75	5,6	55	92	1996 г.№27
Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	225	1996 г.№161
Гарнир: рис отварной	150	3,37	5,49	27,15	189	1996 г.№191
или Рис отварной с овощами	150	4,52	5,85	25,4	174	2004 г.№62
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>31</b>	<b>27,22</b>	<b>131,52</b>	<b>713,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из овощей с маслом сливочным	150/10	6,83	15,31	33,22	298	1996 г.№62
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,91</b>	<b>18,58</b>	<b>64,16</b>	<b>432,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1682</b>	<b>57,59</b>	<b>64,29</b>	<b>292,63</b>	<b>1756,7</b>	

<b>день-3</b>			
<b>Завтрак</b>			
Наименование блюд		Пищевые вещества, г	

	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
1	2	3	4	5	6	12
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222	1996 г.№86
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,46</b>	<b>21,26</b>	<b>63,25</b>	<b>495,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200/15/10	8,5	2,76	12,32	121	1996 г.№33
Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70/30	14,56	9,05	16,53	207	1996 г.№161
или Кнели из говядины с маслом сливочным	70/5	10,66	5,14	6,38	114	1996 г.№159
Гарнир: капуста тушеная	150	3,18	4,95	6,97	121	1996 г.№200
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>29,06</b>	<b>17,04</b>	<b>80</b>	<b>649,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201	1996 г.№289
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>10,38</b>	<b>34,88</b>	<b>245</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1492</b>	<b>52,07</b>	<b>48,78</b>	<b>193,43</b>	<b>1451,9</b>	

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	1996 г.№98
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,09</b>	<b>17,6</b>	<b>77,57</b>	<b>488,2</b>	
<b>2-завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0,33	0,07	0,94	7	
Суп гороховый с мясом	200/15	5,72	0,48	16,12	101	1996 г.№36
Оладьи из печени	70	13,34	12,13	4,84	183	1996 г.№150
Гарнир: картофельное пюре	150	3,24	6,11	19	156	1996 г.№206
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>25,45</b>	<b>19,07</b>	<b>85,08</b>	<b>647,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Вермишель в молоке	200	7,95	9,21	34	244	
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,03</b>	<b>12,48</b>	<b>64,94</b>	<b>378,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1682</b>	<b>51,02</b>	<b>49,25</b>	<b>242,89</b>	<b>1576,7</b>	

День 5

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,92</b>	<b>18,91</b>	<b>73,53</b>	<b>475,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/15	8,15	1,4	11,62	112	1996 г.№38
Рыба, тушенная в томатно-сметанном соусе	150	15,42	13,47	5,61	205	1996 г.№143
Гарнир: картофельное пюре	150	3,24	6,11	19	156	1996 г.№206
или картофель отварной	150	2,9	4,23	16,17	144	1996 г.№204
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>29,63</b>	<b>21,26</b>	<b>80,41</b>	<b>673,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	1996 г.№111
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
Печенье (вафли)	30	2,22	3	22,86	121,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>14,13</b>	<b>15,33</b>	<b>56,96</b>	<b>381,6</b>	
<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1662</b>	<b>59,13</b>	<b>55,6</b>	<b>226,2</b>	<b>1592,5</b>	

День 6

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Греча рассыпчатая с сахаром	150/10	8,55	7,23	41,17	270	1996 г.№186
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
Сыр	15	4,02	4,1	0	54,15	
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>402</b>	<b>16,69</b>	<b>20,38</b>	<b>72,17</b>	<b>511,35</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский с мясом и сметаной	200/15/10	8,64	7,05	12,42	138	1996 г.№42
Картофельная запеканка с отварным мясом и маслом сливочным	200/10	19,14	13,5	40,15	365	1996 г.№157
Икра свекольная	60	1,14	5,05	7,61	80	1996 г.№19
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>31,74</b>	<b>25,88</b>	<b>104,36</b>	<b>783,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	150/30	25,66	17,94	36,47	410	1996 г.№129
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>29,78</b>	<b>22,48</b>	<b>55,42</b>	<b>540</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1597</b>	<b>78,66</b>	<b>68,84</b>	<b>247,25</b>	<b>1897,05</b>	

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	1996 г.№84
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,58</b>	<b>18,33</b>	<b>80,39</b>	<b>498,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи свежие порционные	60	0,33	0,07	0,94	7	
Свекольник с мясом и сметаной	200/15/10	6,21	5,93	8,12	110	2004 г.№56
Котлета из рыбы любительская	70	15,64	2,18	4,17	96	1996 г.№135
Или суфле из рыбы	70	11,63	6,04	0,67	106	1996 г.№146
Гарнир: макароны отварные	130	5,85	6,15	35,26	211	1996 г.№194
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>30,85</b>	<b>14,61</b>	<b>92,67</b>	<b>624,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Российская»	70	4,96	3,38	45,73	233	1996 г.№276
или ватрушка с повидлом	70	8,26	3,06	48,78	256	1996 г.№289
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,72</b>	<b>6,13</b>	<b>57,43</b>	<b>277</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1502</b>	<b>51,6</b>	<b>39,17</b>	<b>245,79</b>	<b>1461,9</b>	

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная из пшена и риса жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	232	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,8</b>	<b>21,02</b>	<b>64,59</b>	<b>505,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	2,5	2,28	20	114	1996 г.№34
Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168	1996 г.№77
Котлета куриная	80	11,02	12,45	7,52	186	1996 г.№178
или Суфле из курицы	70	16,51	13,44	2,51	161	1996 г.№183
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>37,85</b>	<b>35,23</b>	<b>93,47</b>	<b>829,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188	1996 г.№138
Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,5	
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>20,64</b>	<b>14,45</b>	<b>33,68</b>	<b>317,5</b>	
<b>Итого за день</b>						
	<b>1662</b>	<b>72,74</b>	<b>70,8</b>	<b>207,04</b>	<b>1714,4</b>	



<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	1996 г.№90
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,06</b>	<b>17,6</b>	<b>76,48</b>	<b>515,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	120	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп рыбный со сметаной или рыбными консервами	200/25/10	6,52	2,24	13,09	98	1996 г.№41
Печень по-строгановски	70/40	23,32	28,92	4,7	370	1996 г.№162
Гарнир: картофельное пюре	150	3,24	6,11	19	156	1996 г.№206
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>35,9</b>	<b>37,55</b>	<b>80,97</b>	<b>824,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Блины с сахаром и маслом сливочным	150/14/10	8,44	10,3	68,98	400	1996 г.№288
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	1996 г.№255
<b>Итого за полдник</b>	<b>254</b>	<b>13,48</b>	<b>16,06</b>	<b>76,36</b>	<b>510</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>63,89</b>	<b>71,31</b>	<b>249,11</b>	<b>1911,9</b>	

<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	7,13	8,87	26,2	213	1996 г.№93
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,61</b>	<b>19,71</b>	<b>64,45</b>	<b>486,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,45	0,1	15,3	62,1	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,34	4,91	12,49	105	1996 г.№35
Плов из мяса	170	19,46	16,55	26,97	334	1996 г.№163
Салат из св.капусты с морковью	60	0,96	3,05	5,17	51	1996 г.№11
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>655</b>	<b>25,58</b>	<b>24,79</b>	<b>88,81</b>	<b>690,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Винегрет с маслом растительным	100	1,61	5,19	8,4	92	1996 г.№2
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
Зефир (мармелад)	30	2,22	3	22,86	121,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,91</b>	<b>11,46</b>	<b>62,2</b>	<b>348,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1582</b>	<b>48,55</b>	<b>56,06</b>	<b>230,76</b>	<b>1587,5</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>16014</b>	<b>601,57</b>	<b>589,45</b>	<b>2330,62</b>	<b>16582,1</b>	
<b>Среднедневная сбалансированность</b>	<b>1601,4</b>	<b>60,157</b>	<b>58,945</b>	<b>233,062</b>	<b>1658,21</b>	