

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Красночикийский детский сад «Сказка»

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1 день											
Завтрак											
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	200	5,4	7,2	6,2	8,3	26,3	35,0	132,3	205,4	221
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,12	0,12	0	0	8,52	8,52	36,0	36,0	431
Итого за завтрак	365	415	7,72	9,52	10,7	12,8	49,82	58,52	282,7	355,8	-
2-ой завтрак											
Яблоко (или натуральный сок)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Обед											
Огурец свежий	30	50	0,3	0,4	0	0	0,7	1,3	3,2	5,0	-
Суп с рыбой (уха)	150	200	3,42	3,8	10,34	13,6	9,72	10,8	43,62	51,8	87
Рис отварной	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Гуляш из говядины	60	80	11,6	15,46	6,73	8,97	5,13	6,84	169,73	226,31	277
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	555	685	20,55	26,68	22,7	29,59	94,44	113,02	559,59	719,85	-
Полдник											
Напиток из шиповника	180	200	1,58	1,75	1,26	1,4	15,75	17,5	63,0	70,0	398
Сушарики	50	70	5,53	7,74	0,8	1,11	34,94	48,92	160,51	224,72	-
Итого за полдник	230	270	7,11	9,49	2,06	2,51	50,69	66,42	223,51	294,72	-
Итого за 1 день	1250	1470	35,78	46,09	35,86	45,3	204,75	247,76	1109,8	1414,37	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с сыром	35	35	3,39	3,39	6,9	6,9	10,0	10,0	69,0	69,0	3
Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	200	5,55	7,4	7,05	9,4	24,15	32,2	85,0	113,0	168
Кофейный напиток	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
Итого за завтрак	365	415	12,54	14,39	18,92	21,27	60,35	68,4	349,2	377,2	-
2-ой завтрак											
Банан (или натуральный сок)	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Обед											
Помидор свежий	30	50	0,34	0,57	0	0	1,54	2,56	6,21	10,36	-
Суп шахтерский	180	200	4,86	5,4	4,86	5,4	8,28	9,2	89,28	99,2	
Картофельное пюре	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Соус томатно- сметанный	50	50	1,28	1,53	3,27	3,92	6,31	7,57	48,13	57,75	387, 381
Сосиска отварная	60	80	6,91	9,22	17,88	23,84	0,71	0,95	161,74	215,65	
Кисель	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	635	735	17,54	22,37	29,71	37,66	59,52	70,16	527,28	645,88	-
Полдник											
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Булочка домашняя с сахаром	70	70	6,16	6,16	4,62	4,62	39,62	39,62	202,4	202,4	-
Итого за полдник	250	250	8,96	8,96	7,42	7,42	53,22	53,22	279,4	279,4	-
Итого за 2 день	1350	1500	41,84	48,52	57,01	67,31	194,65	213,34	1255,74	1402,34	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Конфета (мармелад)	30	45	1,62	2,43	6,9	10,35	18,9	28,35	44,6	66,9	-
Омлет натуральный	130	150	13,78	15,9	16,48	18,99	4,0	4,62	194,47	245,16	216
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за завтрак	355	400	19,2	22,93	26,18	32,14	43,9	58,57	349,07	444,06	-
2-ой завтрак											
Груша (или натуральный сок)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-
Обед											
Салат из моркови с яблоком	40	50	0,43	0,54	4,92	6,15	3,44	4,3	56,16	70,2	52
Щи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,68	1,8	3,96	4,4	9,9	11,0	83,7	93,0	95
Макароны отварные	120	150	4,75	5,94	1,08	1,35	30,73	38,41	145,09	181,37	317
Котлета рыбная	60	80	9,1	12,13	2,4	3,19	9,14	12,18	94,52	126,03	255
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	685	17,26	22,51	12,46	15,19	89,77	107,05	524,81	637,94	-
Полдник											
Печенье	70	70	5,12	5,12	13,42	13,42	46,09	46,09	202,53	202,53	-
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	250	250	7,92	7,92	16,22	16,22	59,69	59,69	279,53	279,53	-
Итого за 3 день	1300	1435	44,78	53,76	55,16	63,85	203,66	235,61	1196,31	1404,43	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
4 день											
Завтрак											
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	4,4	5,9	5,5	7,3	14,0	18,7	68,8	110,0	221
Какао с молоком	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
Халва	20	20	2,43	2,43	6,12	6,12	9,62	9,62	62,9	62,9	-
Итого за завтрак	385	435	12,23	13,73	19,22	21,02	54,92	59,62	349,1	390,3	-
2-ой завтрак											
Апельсин (или натуральный сок)	100	100	1,61	1,61	0,52	0,52	9,48	9,48	42,72	42,72	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	1,61	1,61	0,52	0,52	9,48	9,48	42,72	42,72	-
Обед											
Зеленый горошек	30	50	1,09	1,81	0,1	0,17	2,29	3,83	14,67	24,45	
Суп полевой	180	200	1,26	1,4	5,4	6,0	22,56	48,4	84,42	141,8	
Капуста тушеная с мясом	180	220	20,0	24,44	15,68	19,16	18,02	22,02	267,62	367,42	132
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,12	0,12	0	0	8,52	8,52	36,0	36,0	431
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	585	675	23,47	29,57	21,18	25,33	58,79	94,77	435,71	624,67	-
Полдник											
Сырники со сгущенным молоком	130	150	6,78	7,8	6,26	7,2	16,18	18,61	147,46	215,58	
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	310	330	9,58	10,6	9,06	10,0	29,78	32,21	224,46	292,58	-
Итого за 4 день	1380	1540	46,89	55,51	49,98	56,87	152,97	196,08	1051,99	1350,27	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с маслом и сыром	30	30	6,6	6,6	8,3	8,3	14,83	14,83	163,0	163,0	1, 3
Суп молочный с вермишелью	180	200	5,94	6,6	5,54	6,16	24,05	26,72	132,35	207,06	
Цикорий с молоком	180	180	1,19	1,19	0,94	0,94	10,15	10,15	53,87	53,87	
Итого за завтрак	390	410	13,73	14,39	14,78	15,4	49,03	51,7	349,22	423,93	-
2-ой завтрак											
Виноград (или натуральный сок)	100	100	1,06	1,06	0,67	0,67	17,39	17,39	72,56	72,56	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	1,06	1,06	0,67	0,67	17,39	17,39	72,56	72,56	-
Обед											
Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,07	1,6	0,38	0,56	5,61	8,41	30,91	46,37	12
Суп гороховый с гренками	180	200	3,01	3,6	5,0	12,5	17,67	20,0	114,93	165,0	
Плов рисовый с курицей	180	200	16,8	17,98	12,2	13,56	29,97	33,3	260,99	326,66	304
Компот персиковый	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	119,34	119,34	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	665	22,18	25,28	17,68	26,72	89,81	102,87	559,17	712,37	-
Полдник											
Вафли	50	70	0,1	0,14	0	0	12,0	16,8	86,0	104,4	-
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	230	250	2,9	2,94	2,8	2,8	25,6	30,4	163,0	181,4	-
Итого за 5 день	1315	1425	39,87	43,67	35,93	45,59	181,83	202,36	1143,95	1390,26	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	200	4,3	5,3	6,4	8,0	18,6	23,3	149,0	213,0	168
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Хлеб пшеничный	20	25	1,33	1,8	0	0	9,84	12,0	43,89	55,0	-
Итого за завтрак	350	405	8,43	9,9	9,2	10,8	42,04	49,8	269,89	345,0	-
2-ой завтрак											
Яблоко (или натуральный сок)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Обед											
Огурец соленый	30	50	0,3	0,4	0	0	0,7	1,3	5,2	7,0	-
Суп картофельный с фрикадельками	180	200	6,3	7,0	8,33	13,7	14,22	15,8	111,6	169,0	83
Картофельное пюре	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Гуляш из говядины	60	80	11,6	15,46	6,73	8,97	5,13	6,84	169,73	226,31	277
Соус красный основной	20	30	0,45	0,67	0,68	1,02	1,18	1,77	11,76	17,63	377
Кисель	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	605	715	22,8	29,18	19,44	28,19	63,91	75,59	520,21	682,86	-
Полдник											
Пряники	70	70	3,99	3,99	0,63	0,63	53,76	53,76	181,7	181,7	-
Молоко	180	180	5,89	5,89	5,78	5,78	9,76	9,76	97,43	97,43	-
Итого за полдник	250	250	9,88	9,88	6,41	6,41	63,52	63,52	279,13	279,13	-
Итого за 6 день	1305	1470	41,51	49,36	35,45	45,8	179,27	197,81	1113,23	1350,99	-

Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер
--------------	-------------	------------------	--	--	--	--	--	-------------------------	--	-------

блюда 7 день											рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	200	5,4	7,2	6,2	8,3	26,3	35,0	132,3	205,4	221
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Какао	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
Итого за завтрак	365	415	10,8	12,6	13,8	15,9	57,6	66,3	349,7	422,8	-
2-ой завтрак											
Мандарин (или натуральный сок)	100	100	1,29	1,29	0,9	0,9	8,86	8,86	43,19	43,19	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	1,29	1,29	0,9	0,9	8,86	8,86	43,19	43,19	-
Обед											
Лук кольцами с растительным маслом и сахаром	30	50	0,4	0,67	0,02	0,04	2,4	4,0	11,67	19,45	
Борщ со сметаной	180	200	1,8	2,0	5,05	5,6	8,3	9,2	86,0	95,3	57
Макароны отварные	120	150	4,75	5,94	1,08	1,35	30,73	38,41	145,09	181,37	317
Сосиска отварная	60	80	6,91	9,22	17,88	23,84	0,71	0,95	161,74	215,65	
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	585	685	15,16	19,93	24,13	30,93	78,7	93,72	549,84	679,11	-
Полдник											
Оладьи с джемом	50	70	3,7	5,18	4,95	6,93	12,25	17,15	100,55	140,77	449
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	230	250	6,5	7,98	7,75	9,73	25,85	30,75	177,55	217,77	-
Итого за 7 день	1280	1450	33,75	41,8	46,58	57,46	171,01	199,63	1120,28	1362,87	-

Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер	
--------------	-------------	------------------	--	--	--	--	--	-------------------------	--	-------	--

блюда											рецептуры, технологической карты
8 день											
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
Завтрак											
Каша рисовая	150	200	3,54	4,72	8,22	10,96	27,6	36,8	190,13	253,5	221
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Зефир	20	20	0,31	0,31	0,23	0,23	15,17	15,17	49,07	49,07	-
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за завтрак	365	425	7,65	9,63	11,25	13,99	63,77	77,57	349,2	434,57	-
2-ой завтрак											
Груша (или натуральный сок)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-
Обед											
Оливье	40	60	2,33	3,49	1,29	1,93	3,4	5,11	35,2	52,8	
Суп картофельный с клецками	180	200	1,5	2,0	8,3	11,5	8,81	9,78	60,7	67,44	113
Перловка отварная	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Гуляш из курицы	60	80	7,44	9,92	2,4	3,2	2,04	2,72	60,18	80,24	
Напиток ягодный	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	695	16,56	22,49	17,7	23,73	72,44	90,99	425,84	563,54	-
Полдник											
Сушка	50	70	4,7	6,58	3,0	4,2	33,5	46,9	176,5	251,3	-
Какао	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
Итого за полдник	230	250	7,9	9,78	6,1	7,3	49,8	63,2	279,5	354,3	-
Итого за 8 день	1290	1470	32,51	42,3	35,35	45,32	196,31	242,06	1097,44	1395,31	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	4,4	5,9	5,5	7,3	14,0	18,7	68,8	110,0	221
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0	0	12,0	12,0	46,0	46,0	431
Итого за завтрак	365	415	6,7	8,2	10,0	11,8	41,0	45,7	229,2	270,4	-
2-ой завтрак											
Банан (или натуральный сок)	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Обед											
Салат из моркови с яблоком	40	50	0,43	0,54	4,92	6,15	3,44	4,3	56,16	70,2	52
Суп вермишелевый	180	200	6,3	7,0	6,3	9,0	18,0	26,0	150,3	237,0	223
Картофельное пюре	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Рыба запеченная	60	80	9,84	13,12	1,0	1,34	0,22	0,29	48,71	79,2	
Соус красный основной	20	30	0,45	0,67	0,68	1,02	1,18	1,77	11,76	17,63	377
Кисель	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	615	715	21,17	26,98	16,6	22,01	65,52	82,24	488,85	666,95	-
Полдник											
Пирожок с капустой	50	70	2,81	3,93	4,46	6,24	14,95	20,93	84,33	117,6	-
Кофейный напиток	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
Итого за полдник	230	250	6,41	7,53	9,43	11,21	41,15	47,13	279,53	312,8	-
Итого за 9 день	1310	1480	37,08	45,51	36,99	45,98	169,23	196,63	1097,44	1350,01	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Макароны отварные с кабачковой икрой	150	180	5,94	7,13	1,35	1,62	38,38	46,06	181,35	217,62	
Конфета (мармелад)	30	30	1,62	1,62	6,9	6,9	18,9	18,9	44,6	44,6	-
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за завтрак	375	415	11,36	13,35	11,05	11,32	78,28	90,56	335,95	394,22	-
2-ой завтрак											
Яблоко (или сок натуральный)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Обед											
Винегрет	40	60	0,69	0,92	3,6	4,8	3,67	4,89	51,6	68,8	45
Суп с домашней лапшой	180	200	4,86	5,4	4,86	5,4	8,28	9,2	65,28	82,2	128
Рис отварной	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Бефстроганов	60	80	10,75	17,91	10,96	18,26	3,08	5,13	152,76	204,6	298
Напиток ягодный	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	695	21,59	31,31	25,13	35,56	73,22	92,6	539,4	719,06	-
Полдник											
Сухарики	50	70	5,53	7,74	0,8	1,11	34,94	48,92	160,51	224,72	-
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	230	250	8,33	10,54	3,6	3,91	48,54	62,52	237,51	301,72	-
Итого за 10 день	1300	1460	41,68	55,6	40,18	51,19	209,84	255,48	1156,86	1459,0	-