

**10-дневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5-часовым пребыванием
МДОУ "Детский сад комбинированного вида № 31"**

День 1							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,4	20,8	13,51	255,3	110
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		447	20,69	32,97	53,44	559,59	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,2	10
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,9	44,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	180/11	1,59	5,74	90,57	96,24	170/103
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,25	36	233,7	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	80/75	19,72	13,17	4,76	168,2	591
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		680	33,78	30,308	167,17	708,64	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная на молоке с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	187	168
	Чай с сахаром	180	0,12	0	4,56	19,08	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,44	0,48	10	52,4	п/п
	Печенье	40	2,8	3,92	29,76	166,8	609
Итого за уп.полдник		445	10,57	9,68	72,22	425,28	
Итого за день		1672	65,44	73,358	302,73	1737,71	

День 2							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	59
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		437	12,87	16,14	65,87	465,57	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0,96	0,24	17,76	87	442
Итого за второй завтрак		180	0,96	0,24	17,76	87	
Обед	Салат "Витаминный" картофелем	60	0,68	6,08	6,92	85,16	43
	Котлета из говядины	180	1,26	3,52	6,11	61,02	187
	Макароны отварные	60	11	10,5	9,9	177	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	688
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
Итого за обед		670	21,58	24,668	80,62	634,18	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущ. молоком	100/20	18,6	18	42,2	405,2	190
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,44	0,48	10	52,4	п/п
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
Итого за уп.полдник		320	22,16	18,48	56,76	476,68	
Итого за день		1607	57,57	59,528	221,01	1663,43	

День 3							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	173
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		437	13,63	17,92	63,71	476,35	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200	22	22	13,3	339,4	
Итого за второй завтрак		200	22	22	13,3	339,4	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	60	1	2,51	4,91	46,26	10
	Свекольник со сметаной на кур/б	200	4,23	1,8	18,18	107,1	93
	Плов из птицы	200	19,5	16,49	34,31	362,5	35
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020

Итого за обед		680	27,85	20,848	88,64	658,36	
Уплотненный полдник	Рыба запеченая в омлете	100	13,07	4,37	2,57	102	343
	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	43
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
Итого за уп.полдник		355	17,07	10,88	21,76	245,54	
Итого за день		1672	80,55	71,648	187,41	1719,65	

День 4							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	117
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		357	23,87	27,02	61,91	596,85	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,11	0	16,58	67,34	535
Итого за второй завтрак		100	1,11	0	16,58	67,34	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,3	29,9	14
	Рассольник "Ленинградский"	180	4,27	5,22	12,26	112,97	208
	Суфле рыбное	70	11,2	3,4	1,8	82,6	19
	Рагу из овощей	150	2,29	11	18,16	156,83	321
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		670	21,31	22,228	64,76	524,8	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	153
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,44	0,48	10	52,4	п/п
	Печенье	50	3,5	4,9	37,2	208,5	609
Итого за уп.полдник		450	14,86	14,88	87,56	563,58	
Итого за день		1577	61,15	64,128	230,81	1752,57	

День 5							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,6	10,4	25,7	224,9	64
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		449	17,03	22,64	60,67	518,03	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,68	14	7,29	106	534
Итого за второй завтрак		100	0,68	14	7,29	106	
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	43
	Суп из овощей	180	1,54	5,38	7,01	88,53	202
	Печень по строгановски	70	18	13,8	4,3	213	403
	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
Итого за обед		660	26,54	30,608	78,77	706,49	
Уплотненный полдник	Оладьи с джемом или сгущ. молоком	60/20	22	9	30	296	141
	Кисель плодово-ягодный	200	1,22	0	26,1	104,6	54-12хн-2020
Итого за уп.полдник		200	23,22	9	56,1	400,6	
Итого за день		1409	67,47	76,248	202,83	1731,12	
Среднее значение за неделю		1587	66	69	229	1721	

День 6							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,4	20,8	13,51	255,3	110
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		459	23,45	36,57	53,44	602,55	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0,96	0,24	17,76	78	442
Итого за второй завтрак		180	0,96	0,24	17,76	78	
Обед	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	19
	Суп картофельный с клецками на к/б	180	11	10,5	9,9	177	54-4м-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		650	36,72	37,648	59,04	724,9	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная на молоке с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	187	168
	Чай с сахаром	180	0,12	0	4,56	19,08	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,44	0,48	10	52,4	п/п
	Пряники	40	2,32	1,84	30	144,8	608
Итого за уп.полдник		240	10,09	7,6	72,46	403,28	
Итого за день		1529	71,22	82,058	202,7	1808,73	

День 7							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	59
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		437	12,87	16,14	65,87	465,57	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,68	14	7,29	106	534
Итого за второй завтрак		100	0,68	14	7,29	106	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,52	6,11	61,02	187
	Жаркое по домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	374
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	73,5	48
Итого за обед		600	27,84	24,798	53,18	551,89	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущ. молоком	100/20	18,6	18	42,2	405,2	190
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,44	0,48	10	52,4	п/п
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		320	21,48	19,47	60,03	503,41	
Итого за день		1457	62,87	74,408	186,37	1626,87	

День 8							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель в молоке	200	7,3	10,8	32,8	274	87
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		437	13,73	19,32	67,71	521,95	
Второй завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	40	118
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,3	8,1	40	
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	43
	Суп картоф.с макаронными изделиями на кур/б	180	4,05	7,47	22,25	146,7	208
	Птица с овощами	200	18,81	17,4	12,45	293,94	38
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	54-12хн-2020
Итого за обед		660	26,63	30,998	79,28	694,4	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Ватрушка с творогом	70	2,38	11,34	47,6	187,6	249
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,44	0,48	10	52,4	п/п
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
Итого за уп.полдник		370	9,86	18,72	87,6	440,48	
Итого за день		1567	61,02	69,338	242,69	1696,83	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	117
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	8	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
Итого за завтрак		250	26,87	30,74	61,97	642,03	
Итого за второй завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	40	118
		100	0,8	0,3	8,1	40	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	60	1	2,51	4,91	46,26	10
	Суп гороховый с гречками	180/15	5	4	23	153	206/58
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	244
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	694
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		470	15,66	12,12	68,77	451,16	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	153
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
Итого за уп.полдник		440	19,02	15,3	67,66	504,68	
Итого за день		1260	62,35	58,46	206,5	1637,87	

День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	274
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
	Итого за завтрак		437	11,93	17,12	67,31	477,35
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0,96	0,24	17,76	87	442
Итого за второй завтрак		180	0,96	0,24	17,76	87	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Рассольник "Ленинградский"	180	4,27	5,22	12,26	112,97	208
	Ежики из говядины с рисом	70	8,72	11,93	16,43	268,37	395
	Свекла тушеная	150	1,87	9,13	12,4	157,52	33
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		670	19,08	31,428	76,93	749,36	
Уплотненный полдник	Оладьи с джемом или сгущ. молоком	60/20	22	9	30	296	141
	Кисель плодово-ягодный	200	1,22	0	26,1	104,6	54-12хн-2020
Итого за уп.полдник		280	23,22	9	56,1	400,6	
Итого за день		1567	55,19	57,788	218,1	1714,31	

Среднее значение за неделю 1476 61 68 211 1697