

УТВЕРЖАЮ  
Заведующий  
Д/садом «Улыбка»  
Л.А. Соколова



Утверждаю  
Заведующий  
Д/садом «Улыбка»  
Л.А. Соколова  
Приказ №1 от 09.01.2021г.

Примерное десятидневное меню по организации питания детей  
возрастная категория от 3 х до 7 лет  
осень – зима 2021год

# Первая неделя

## Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,2	14,6	53,5	391,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	21
<b>Итого:</b>		4,35	4,8	6,0	88,5		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,1	22,68	94,6	670,9		
<b>Полдник</b>							
Винегрет овощной	150	1,0	4,1	5,2	62,0	6,5	26
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		1,0	4,1	12,0	88,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,65</b>	<b>46,18</b>	<b>166,1</b>	<b>1238,4</b>		

# Первая неделя

## Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		16,2	12,6	69,5	458,4		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
<b>Итого:</b>		5,0	5,5	7,6	83,0		
<b>Обед</b>							
Суп борщ с капустой и картофелем на м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	88,0	0	40/8
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Салат из моркови с р. м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		13,5	19,65	77,3	538,7		
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
<b>Итого:</b>		17,0	18,1	25,0	388		
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,7</b>	<b>55,85</b>	<b>179,4</b>	<b>1468,1</b>		

# Первая неделя

## Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		10,2	8,0	69,3	389,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	200	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	156
<b>Итого:</b>		0,5	1,5	21,0	96,0		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Оладьи из печени	70	12,5	7,1	4,7	134,0	9,2	34/8
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	6,0	4,8	77,0	5,4	23
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,63	20,45	91,4	649,5		
<b>Полдник</b>							
Суфле из рыбы	140	15,7	4,5	3,5	124,5	0,01	14/7
Чай с лимоном	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
<b>Итого:</b>		15,8	4,5	14,5	167,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>50,13</b>	<b>34,45</b>	<b>196,2</b>	<b>1302,0</b>		

# Первая неделя

## Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		10,3	12,6	66,1	369,2		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
<b>Итого:</b>		0,6	0,1	12,3	53,7		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (овсянка)без м/б	180	2,3	4,0	16,4	105,0	4,7	16/2
Котлеты из говядины	70/25	10,1	8,9	10,8	165,0	0,42	71
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171,0	0	45/3
Салат из белокочанной капусты с морковью с р. м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		19,38	20,14	100,87	654,4		
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1	152
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		11,6	13,85	21,3	255,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>41,88</b>	<b>46,69</b>	<b>200,57</b>	<b>1332,8</b>		

# Первая неделя

## Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	6,5	5,6	26,4	185,4	0,4	2/4
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		16,9	12,8	67,9	458,4		
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Печенье	25	1,9	2,0	12,6	69,5	0	
<b>Итого:</b>		1,9	2,0	20,1	158,5		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	3,9	3,6	14,3	106,2	11,0	17/2
Жаркое по -домашнему	200	11,6	14,0	22,6	265,0	3,13	436
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		20,3	18,85	89,5	616,1		
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/15	12,4	11,0	64,6	407,0	0,19	168
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		13,45	12,06	73,02	453,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>52,55</b>	<b>45,71</b>	<b>250,52</b>	<b>1686,0</b>		

# Вторая неделя

## Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		11,8	9,5	112,9	417,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Печенье	25	1,9	2,0	12,6	69,5	0	
<b>Итого:</b>		1,9	2,0	22,6	188,5		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9,2
Суфле из мяса говядины	60	13,5	10,2	1,7	152,0	0	26/8
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71,0	50,1	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		25,0	21,55	96,4	669,9		
<b>Полдник</b>							
Суп рыбный с консервами	200	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1	76
Чай с лимоном с сахаром	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
<b>Итого:</b>		8,7	8,4	25,3	210,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>47,4</b>	<b>41,45</b>	<b>257,2</b>	<b>1485,7</b>		

# Вторая неделя

## Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		15,2	11,8	66,0	333,2		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Пряники	30	2,2	2,4	15,6	83,4	0	
<b>Итого:</b>		7,2	7,9	23,2	166,4		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Запеканка или рулет картофельный с мясом	175/25	16,2	14,1	19,1	269,0	5,8	430
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		22,7	17,28	77,7	558,9		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Чай « Ягодка »	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
<b>Итого:</b>		17,3	9,51	60,4	241,1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>62,4</b>	<b>46,49</b>	<b>226,9</b>	<b>1299,6</b>		



# Вторая неделя

## Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	180/4,5	5,6	7,7	29,0	209,0	0,2	134
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		9,5	14,2	55,8	390		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	
<b>Итого:</b>		0,6	0,6	14,7	70,5		
<b>Обед</b>							
Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б	180/5	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Тефтели из говядины	70/20	18,6	12,2	9,8	183,0	0,32	461
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Салат из моркови с р.м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		21,1	25,85	102,7	728,0		
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121,0	0,52	44
Чай	150	0	0	6,8	35,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		4,4	4,4	22,7	156,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>45,05</b>	<b>195,9</b>	<b>1344,5</b>		

# Вторая неделя

## Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,2	14,6	53,5	391		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
<b>Итого:</b>		0,6	0,1	12,3	53,7		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с лапшой домашней на м/б	180	2,0	2,0	13,0	79,0	4,7	39
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,7	4,9	4,6	61,0	1,4	23/1
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		24,03	20,85	89,8	632,5		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	110	14,4	13,6	45,6	358,6	0,2	5/12
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		15,45	14,66	54,02	404,6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,28</b>	<b>50,21</b>	<b>209,62</b>	<b>1481,8</b>		

# Вторая неделя

## Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	4,5	7,4	27,0	193,5	0,2	131
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,5	14/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		11,4	12,1	80,0	471,1		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Печенье	25	1,9	2,0	12,6	69,5	0	
<b>Итого:</b>		6,9	7,5	20,2	152,5		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/5	1,4	3,5	5,2	58,5	7,2	33
Азу с чесноком и картофелем	180	12,1	12,4	21,4	246,0	26,2	14
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		16,62	16,22	58,26	448,6		
<b>Полдник</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/16
Гренки с сыром	50	7,7	6,7	29,5	207,0	0	33/2
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	155
<b>Итого:</b>		17,6	16,1	51,76	417,84		
<b>ИТОГО:</b>		<b>52,52</b>	<b>51,92</b>	<b>210,22</b>	<b>1490,0</b>		