

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Руководитель МАДОУ д/с 1

ИП Глухов Павел Николаевич

 О.А.Дробинина

 П. Н. Глухов

«27» февраля 2026 г.

«27» февраля 2026 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД с 01 марта по 31-мая
(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
организациях под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год).

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (1 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 170 | 5 | 5 | 27 | 180 | 1 | 160 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3 | 16,00 | 92,0 | 10 | 414 |
| | Хлеб с сыром (20/10) | 30 | 3,90 | 3,14 | 9,66 | 85,00 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 11,90 | 11,14 | 52,66 | 357,00 | 11 | |
| Завтрак2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,00 | 7 | 418 |
| | Итого за Завтрак2 | | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,00 | 7 |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 1,0 | 3 | 4 | 55 | | 34 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 1,00 | 5,00 | 7,00 | 80,00 | 14 | 73/60 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,00 | 5,00 | 33 | 210 | | 297 |
| | Птица тушеная | 70 | 10,0 | 10 | 2 | 115 | 2 | 318 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| Итого за Обед | | 680 | 22,50 | 24,02 | 85,80 | 676,00 | 16 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,00 | 120 | 3 | 419 |
| | Печенье | 50 | 4,00 | 6 | 37,0 | 192 | | 0,03 |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,000 | 11,00 | 47,00 | 312,00 | 3 | |
| Ужин | Запеканка из творога | 150 | 28 | 18 | 26 | 370 | 1 | 251 |
| | Кисель | 30 | 0,03 | 0,003 | 1,10 | 12,80 | | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Чай | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,00 | 34,00 | | 380 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | | 490 | 30,874 | 18,710 | 59,400 | 521,80 | 11 | |
| Итого за День | | 2020 | 76,27 | 64,87 | 263,0 | 1946,80 | 48 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|----------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 175 | 6 | 8 | 30 | 212 | 2 | 131 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 18,00 | 106,7 | 2 | 416 |
| | Хлеб с маслом (20/5) | 25 | 2,00 | 4,00 | 9,70 | 75,0 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 12,00 | 16,00 | 57,70 | 393,70 | 2 | |
| Завтрак2 | Плодово - ягодный напиток | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | 417 |
| | Итого за Завтрак2 | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | |
| Обед | Икра кабачковая | 50 | 0,60 | 4 | 4 | 45 | 6 | 57 |
| | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне | 200 | 1,00 | 5,00 | 10,00 | 98,00 | 8 | 63/60 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,00 | 4,00 | 18,00 | 125 | 16,00 | 339 |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 70 | 10,0 | 6 | 7 | 113 | | 2/1 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1 | 2 | 22,0 | 3,0 | 366 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | 710 | 18,45 | 21,28 | 80,80 | 619,00 | 33,23 | |
| Полдник | Чай | 200 | 0,05 | 0,01 | 8,25 | 36,00 | | 380 |
| | Булочка ванильная | 50 | 4,0 | 6,00 | 27,0 | 175 | | 450 |
| | Итого за Полдник | 250 | 4,0 | 6,0 | 35,3 | 211,0 | | |
| Ужин | Рагу овощное (3-й вариант) | 160 | 3,3 | 6,50 | 15,8 | 140 | 12 | 362 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,00 | 37,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | 490 | 6,16 | 7,21 | 49,10 | 282,00 | 22 | | |
| Итого за День | 2030 | 40,86 | 50,86 | 245,85 | 1593,90 | 59,23 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (3 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|-------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 170 | 6 | 5 | 29 | 189 | 1 | 161 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3 | 16,00 | 92,0 | 10 | 414 |
| | Хлеб с сыром (25/9) | 34 | 4,00 | 7,00 | 9,80 | 107,00 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | 404 | 13,00 | 15,00 | 54,80 | 388,00 | 11 | |
| Завтрак2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,0 | 7 | 418 |
| Итого за Завтрак2 | | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,0 | 7 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне | 200 | 2,00 | 3,00 | 11,00 | 130,00 | 13 | 86/60 |
| | Капуста тушеная | 130 | 4 | 5 | 12 | 122 | 20 | 143 |
| | Тефтели мясные (1-й вариант) | 70 | 5 | 5 | 6 | 107,7 | 1 | 303 |
| | Соус сметанный с луком (для запекания) | 30 | 0,60 | 2,00 | 2,00 | 32,00 | | 374 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| Итого за Обед | | 660 | 15,10 | 16,02 | 70,80 | 607,70 | 34,00 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,00 | 5,00 | 7,0 | 88 | | 420 |
| | Батон нарезной | 50 | 4,00 | 1,00 | 23,00 | 140,0 | | 13003,02 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 8,0 | 38 | | |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,08 | 6,00 | 38 | 266 | | |
| Ужин | Суп молочный с мак. изд. | 150 | 5,0 | 5,0 | 16,0 | 130,0 | 1 | 100 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,00 | 37,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Флоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | | 480 | 5,46 | 5,41 | 35,00 | 212,00 | 11 | |
| Итого за День | | 1994 | 43,64 | 42,43 | 216,73 | 1553,70 | 63,00 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (4 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет паровой натуральный | 170 | 15,0 | 27,0 | 3,0 | 318,0 | 1 | 237 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 18,00 | 106,7 | 2 | 416 |
| | Хлеб с маслом (25/5) | 30 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 86,30 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 21,00 | 35,00 | 33,00 | 511 | 3,0 | |
| Завтрак2 | Фруктово - ягодный напиток | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | 417 |
| | Итого за Завтрак2 | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | |
| Обед | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,00 | 3,33 | 2,99 | 41,6 | 3 | 10 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 4 | 3 | 11 | 90 | 17 | 90 |
| | Ругу из отварной птицы с овощами | 160 | 16,00 | 16,00 | 22,00 | 300,0 | 23 | 292 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| Итого за Обед | 640 | 24,50 | 23,35 | 75,79 | 647,60 | 43 | | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,00 | 120 | 3 | 419 |
| | Батон нарезной | 50 | 4,00 | 1,00 | 23,00 | 140,0 | | 13003,02 |
| Итого за Полдник | 250 | 10,0 | 6,0 | 33 | 260 | 3 | | |
| Ужин | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 9,0 | 12,9 | 28,3 | 278,0 | | 4007 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,00 | 37,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | 450 | 9,46 | 13,31 | 47,30 | 360,0 | 10 | | |
| Итого за День | 1920 | 65,17 | 78,02 | 212,09 | 1866,80 | 59 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (5 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с мак. изд. (вермишель) | 180 | 5,0 | 5,0 | 16,0 | 130,0 | 1 | 100 |
| | Кофейный напиток с молоком | 190 | 2,85 | 2,85 | 15,20 | 87,4 | 10 | 414 |
| | Хлеб с маслом (25/5) | 30 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 86,30 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 9,85 | 11,85 | 43,20 | 303,70 | 11,0 | |
| Завтрак2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,00 | 7 | 418 |
| | Итого за Завтрак2 | | 200 | 1,00 | 0 | 18,13 | 80,00 | 7 |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,00 | 1,66 | 4,8 | 39,99 | 1 | 55 |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 4,00 | 4,00 | 13,00 | 122 | 9 | 87/60 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,00 | 4,00 | 18,00 | 119 | 15,70 | 339 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 9 | 17 | 5 | 195 | 5 | 238 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | | 680 | 20,50 | 27,68 | 80,60 | 691,99 | 31 |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,00 | 5 | 7,0 | 88 | | 406 |
| | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,00 | 3,00 | 37,0 | 197,0 | | 449 |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,0 | 8 | 44,00 | 285,00 | 0 | |
| Ужин | Каша гречневая | 130 | 3,7 | 3,6 | 20,4 | 128,0 | | 157,01 |
| | Котлеты, биточки, шницели мясные | 70 | 10,0 | 8,0 | 10,0 | 94,0 | | 299 |
| | Чай | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,00 | 34,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | | 510 | 16,54 | 12,31 | 62,70 | 361,00 | 10,00 | |
| Итого за День | | 2040 | 57,89 | 59,34 | 248,63 | 1721,69 | 58,7 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (6 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|----------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 170 | 6 | 4 | 22 | 149 | 1 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3 | 16,00 | 92,0 | 10 | 414 |
| | Хлеб с сыром (20/10) | 30 | 3,90 | 3,14 | 9,66 | 85,00 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 12,90 | 10,14 | 47,66 | 326,00 | 11 | |
| Завтрак2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,0 | 7 | 418 |
| | Итого за Завтрак2 | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,0 | 7 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 1,0 | 3 | 4 | 55 | | 34 |
| | Рассольник домашний на курином бульоне | 200 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 110,0 | 9 | 81/60 |
| | Плов из птицы | 150 | 15,00 | 14,00 | 25 | 325 | 6 | 375 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | 630 | 21,50 | 22,02 | 76,80 | 706,00 | 15 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 190 | 5,70 | 4,75 | 9,50 | 114,0 | 2 | 419 |
| | Батон нарезной | 40 | 2,50 | 1,33 | 18,50 | 106,0 | | 13 003,02 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 8 | 38 | | |
| | Итого за Полдник | 250 | 8,280 | 6 | 36,00 | 258,00 | 2 | |
| Ужин | Сырники из творога | 150 | 30 | 19 | 17 | 300,0 | 1 | 245 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 20 | 1,0 | 2,0 | 11,0 | 6 | | 9 004 |
| | Чай | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,00 | 34,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | 480 | 33,84 | 21,71 | 60,300 | 445,00 | 11 | | |
| Итого за День | 1960 | 77,52 | 59,95 | 238,89 | 1815,00 | 46 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (7 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|----------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 170 | 4,00 | 5,00 | 26,0 | 164 | 1 | 165 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,00 | 37,00 | | 380 |
| | Хлеб с маслом (25/5) | 30 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 86,30 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 6,06 | 9,01 | 47,00 | 287 | 1 | |
| Завтрак2 | Фруктово - ягодный напиток | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | 417 |
| | Итого за Завтрак2 | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | |
| Обед | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,00 | 3,33 | 2,99 | 41,6 | 3 | 10 |
| | Суп с макаронными изделиями (вермшель) на курином бульоне | 200 | 2,00 | 2,00 | 14,00 | 95 | 7 | 88/60 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,00 | 4,00 | 18,00 | 119 | 15,70 | 339 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 70 | 7 | 6 | 2 | 97 | 3 | 261 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | 680 | 16,50 | 16,35 | 76,79 | 568,60 | 28 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,00 | 5,00 | 7 | 88 | | 420 |
| | Булочка домашняя | 70 | 5 | 9,00 | 38,0 | 251 | | 429 |
| | Итого за Полдник | 250 | 10,00 | 14,00 | 45,00 | 339 | 0 | |
| Ужин | Голубцы ленивые | 150 | 13,00 | 8,00 | 19 | 210,00 | 16 | 315 |
| | Соус сметанный (для запекания) | 20 | 0,6 | 1,00 | 1,00 | 15,50 | | 372 |
| | Чай | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,00 | 34,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 0,50 | 18,5 | 103,00 | | 13003 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| | Итого за Ужин | 480 | 18,04 | 9,91 | 56,50 | 407,50 | 26 | |
| Итого за День | 1990 | 50,81 | 49,63 | 248,29 | 1690,60 | 57 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (8 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|----------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 170 | 4 | 5 | 24 | 160 | 1 | 155 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3 | 16,00 | 92,0 | 10 | 414 |
| | Хлеб с сыром (20/10) | 30 | 3,90 | 3,14 | 9,66 | 85,00 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 10,90 | 11,14 | 49,66 | 337,00 | 11 | |
| Завтрак2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 18,13 | 80,0 | 7 | 418 |
| | Итого за Завтрак2 | 200 | 1,00 | 0 | 18,13 | 80,0 | 7 | |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,00 | 1,66 | 4,8 | 39,99 | 1 | 55 |
| | Борщ с картофелем на курином бульоне (Свекольник) | 200 | 2,00 | 5,00 | 11,00 | 120,00 | 7 | 64/60 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5 | 4 | 23 | 138 | | 218 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 9 | 17 | 5 | 195 | 5 | 238 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | 680 | 20,50 | 28,68 | 83,60 | 708,99 | 8 | |
| Полдник | Чай | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,0 | 37 | | 380 |
| | Вафли | 50 | 1,00 | 2,00 | 39,00 | 200,00 | | 0,15 |
| | Итого за Полдник | 250 | 1,06 | 2,01 | 48 | 237,00 | | |
| Ужин | Салат из кукурузы (консервированной) | 50 | 1,00 | 2 | 4 | 59,0 | 5,0 | 12 |
| | Омлет паровой натуральный | 150 | 13 | 24 | 3 | 277 | 1 | 237 |
| | Кисель (Напиток) | 180 | 0,2 | 0,03 | 14 | 60 | | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | 510 | 17,00 | 26,73 | 45,30 | 501,00 | 16,0 | | |
| Итого за День | 2040 | 50,46 | 68,56 | 244,69 | 1863,99 | 42,00 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (9 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 170 | 5 | 5 | 27 | 180 | 1 | 160 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 18,00 | 106,7 | 2 | 416 |
| | Хлеб с маслом (25/5) | 30 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 86,30 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 11,00 | 13,00 | 57,00 | 373,0 | 3 | |
| Завтрак2 | Плодово - ягодный напиток | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | 417 |
| | Итого за Завтрак2 | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 200 | 3,00 | 3,00 | 10,00 | 105,0 | 20 | 91/60 |
| | Картофельное пюре | 65 | 1,00 | 0,70 | 8,50 | 78,8 | 17 | 339 |
| | Капуста тушеная | 65 | 2,00 | 1,30 | 2,50 | 40,2 | 1 | 303 |
| | Рулет из говядины с луком и яйцом | 70 | 9,0 | 7 | 7 | 135 | 2 | 312 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | 630 | 18,50 | 13,02 | 67,80 | 575,00 | 40 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,00 | 5,00 | 7,0 | 88,0 | | 420 |
| | Булочка молочная | 70 | 6,00 | 1,00 | 37,00 | 185,00 | | 466 |
| | Итого за Полдник | 250 | 11,00 | 6,00 | 44,00 | 273,00 | 0 | |
| Ужин | Пудинг из творога (запеченный) | 150 | 23 | 16 | 36 | 400,5 | 1 | 249 |
| | Повидло | 30 | 0,1 | 0 | 11,5 | 57 | | |
| | Чай | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,00 | 34,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 0,200 | 10,00 | 40,00 | | 13 003 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | 480 | 25,54 | 16,61 | 75,50 | 576,50 | 11 | | |
| Итого за День | 1940 | 66,25 | 48,99 | 267,30 | 1885,70 | 56 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (10 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.03-31.05

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры * |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 170 | 4,20 | 2,40 | 27,5 | 150,0 | 1 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3 | 16,00 | 92,0 | 10 | 414 |
| | Хлеб с сыром (20/10) | 30 | 3,90 | 3,14 | 9,66 | 85,00 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 11,10 | 8,54 | 53,16 | 327,00 | 11 | |
| Завтрак2 | Фруктово - ягодный напиток | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | 417 |
| | Итого за Завтрак2 | 180 | 0,21 | 0,36 | 23,00 | 88,20 | 2 | |
| Обед | Салат из квашенной капусты с луком | 50 | 1,00 | 6,66 | 3,00 | 50 | 7 | 33 |
| | Суп картофельный с крупой (перловка) на курином бульоне | 200 | 3,00 | 3,00 | 14,00 | 120,0 | 7 | 86,01/60 |
| | Рагу из свинины | 150 | 14,00 | 14 | 10 | 222,0 | 4 | 263 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) | 180 | 0,5 | 0,024 | 22,80 | 121,0 | | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,000 | 17,00 | 95,0 | | 13 003,01 |
| | Итого за Обед | 630 | 21,50 | 24,68 | 80,80 | 608,00 | 18 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,00 | 120 | 3 | 419 |
| | Батон нарезной | 50 | 4,00 | 1,00 | 23,00 | 140,0 | | 13003,02 |
| Итого за Полдник | 250 | 10,00 | 6,0 | 33,00 | 260,00 | 3 | | |
| Ужин | Макаронные изделия отварные | 130 | 5 | 4 | 23 | 138 | | 218 |
| | Тефтели рыбные | 70 | 9 | 3 | 7 | 91 | 1 | 276 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,06 | 0,35 | 0,37 | 15 | | 365 |
| | Чай | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,00 | 34,00 | | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,3 | 60,00 | | 13003 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,0 | 10 | 90 |
| Итого за Ужин | 530 | 16,90 | 8,06 | 48,37 | 383,00 | 11 | | |
| Итого за День | 1990 | 59,71 | 47,64 | 238,33 | 1666,20 | 45 | | |

Итого за весь период: 589 570 2424 17604 534

Среднее значение за период: 59 57 242 1760,44 53,423

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности 13 29 55,1

* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2016

Составил  Гвоздь Анна Олеговна

Утвердил 