



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 4

*Е.Н. Кочергина*

Кочергина Е.Н.



**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для питания детей 3 - 7 лет,  
посещающих дошкольное образовательное учреждение Каневского района  
с 10,5 часовым пребыванием**

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 1</b>								
<b><u>завтрак</u></b>								
	каша гречневая на молоке	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0	86
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<b><u>Итого за завтрак</u></b>		12,729	15,102	58,07	415,17	0,094	
<b><u>2-й завтрак</u></b>								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
<b><u>обед</u></b>								
	салат из моркови	60	0,67	6	6,1	82	6	9
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,24	16,32	134,75	5,81	81
	запеканка капустная с мясом	200	26,8	30,5	14,44	247,05	11,83	154
	соус сметанный	25	0,28	1	1,13	14,82	0,013	354
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b><u>Итого за обед</u></b>		37,3	43,51	85,62	714,92	25,193	
<b><u>полдник</u></b>								
	ватрушка с творогом	70	4,29	4,23	27,55	169,94		458
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b><u>Итого за полдник</u></b>		7,18	6,64	41,91	260,94	1,17	
<b>итого за первый день</b>			57,734	65,252	207,12	1420,74	28,727	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	
			Б	Ж	У		С	
<b>день: 2</b>								
<b>завтрак</b>	каша манная молочная	200	6,95	11,55	31,3	263,4	3	151
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	<b>Итого за завтрак</b>		11,82	20,69	58,77	474,8	4,2	546
<b>2-й завтрак</b>								
	яблоко	118	0,54		11,03	55,14	11,8	
<b>обед</b>								
	суп картофельный с рыбой	250	11,33	9,73	5,33	154,2	11,17	41
	сосиски отварные	48	5,5	11,95	0,2	130		275
	икра свекольная	150	3,5	6,9	1,82	150	10,06	54
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>Итого за обед</b>		24,29	29,12	55,13	661,42	127,23	750
<b>полдник</b>								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	<b>Итого за полдник</b>		8,67	7,38	29,19	218,93	0,54	401
<b>итого за второй день</b>			45,32	57,19	154,12	1410,29	143,77	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 3</b>								
<b>завтрак</b>								
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101
	омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	хлеб пшеничный	26	1,98	0,34	10,84	72,28		
	чай сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,689</b>	<b>19,142</b>	<b>25,39</b>	<b>330,58</b>	<b>4,374</b>	
<b>2-й завтрак</b>								
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0	
<b>обед</b>								
	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	20
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	печень по-строгановски	60/25	19,93	24,74	4,02	316,37	0,8	162
	макаронные изделия отварные с маслом	150	4,39	3,37	21,09	132,38		205
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		<b>31,32</b>	<b>37,03</b>	<b>94,61</b>	<b>857,34</b>	<b>30,84</b>	
<b>полдник</b>								
	пирожки печеные с яблоками	75	4,29	4,23	27,55	169,94		453
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого за полдник</b>		<b>7,96</b>	<b>7,42</b>	<b>43,37</b>	<b>276,94</b>	<b>1,43</b>	
<b>итого за третий день</b>			<b>55,45</b>	<b>68,47</b>	<b>172,44</b>	<b>1566,86</b>		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 4</b>								
<b><u>завтрак</u></b>								
	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0	93
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	<b><u>итого за завтрак</u></b>		13,73	18,12	54,36	435,38	1,27	
<b><u>2-й завтрак</u></b>								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
<b><u>обед</u></b>								
	салат из квашеной капусты с луком	60	0,93	6	2,1	66,6	10,8	7
	суп-лапша домашняя	250	2,81	3,06	14,92	102,2	0,5	86
	плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	1,01	304
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b><u>итого за обед</u></b>		27,6	26,6	99,8	768,2	12,7	
<b><u>полдник</u></b>								
	запеканка из творога	100	21,04	14,46	20,58	297,6	0,288	237
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b><u>итого за полдник</u></b>		23,93	16,87	34,94	388,6	1,458	
<b>итого за четвёртый день</b>			65,7	61,6	198,4	1638,9	25,4	

180

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 5</b>								
<b>завтрак</b>								
	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		99
	бутерброд с маслом	28	1,7	5,3	10,23	95,2		1
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<b>итого за завтрак</b>		8,989	11,982	58,15	372,07	0,024	
<b>2-й завтрак</b>								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
<b>обед</b>								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62
	котлета рыбная	70	18,99	5,45	6,73	97,2	0,028	43
	соус томатный	35	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
	пюре картофельное	130	2,47	3,9	15,62	108,42	13,65	321
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,4	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		28,8	20,1	82,6	614,8	75,8	
<b>полдник</b>								
	бутерброд с повидлом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	2
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	<b>итого за полдник</b>		10,21	11,76	23,63	241	0,07	
<b>итого за пятый день</b>			48,5	43,9	185,9	1257,5	78,2	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 6</b>								
<b>завтрак</b>								
	суп молочный с макаронными изделиями	160	4,2	4,16	15,07	116,16	0,73	93
	масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74	сл.	
	хлеб пшеничный	26	1,97	0,338	10,84	72,28		
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	<b>итого за завтрак</b>		<b>8,57</b>	<b>14,738</b>	<b>36,63</b>	<b>332,44</b>	<b>1,71</b>	
<b>2-й завтрак</b>								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
<b>обед</b>								
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	тефтели мясные	60/30	9,5	10,54	12	180,8	0,53	286
	каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52		188
	кисель из сухофруктов	150	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		<b>22,74</b>	<b>25,08</b>	<b>101,43</b>	<b>736,83</b>	<b>12,63</b>	
<b>полдник</b>								
	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63		
	капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,8	97,8	15,39	336
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<b>итого за полдник</b>		<b>9,049</b>	<b>9,637</b>	<b>25,72</b>	<b>232,5</b>	<b>15,414</b>	
<b>итого за шестой день</b>			<b>40,819</b>	<b>49,455</b>	<b>173,13</b>	<b>1348,5</b>	<b>39,754</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 7</b>								
<b>завтрак</b>								
	вареники ленивые (отварные)	100	21,54	10,6	21,15	266,25	0,53	229
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	молоко, кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0	400
	<b>итого за завтрак</b>		29,22	22,28	43,38	490,65	0,53	
<b>2-й завтрак</b>								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
<b>обед</b>								
	салат витаминный	60	0,68	6,07	6,9	85,2	6	9
	суп картофельный	250	2,33	2,85	16,62	101,25	12	77
	гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,31	15,2	73,64		115
	гуляш из отварного мяса	80	7,7	6,2	1,97	94,53	0,29	277
	каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87		186
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		21,98	19,625	112,07	725,09	19,83	
<b>полдник</b>								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	<b>итого за полдник</b>		8,67	7,38	29,19	218,93	0,54	
<b>итого за седьмой день</b>			60,4	49,3	206,2	1464,4	23,2	



приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 8</b>								
<b>завтрак</b>								
	шарлотка с яблоками	150	6,8	12	51,12	338		30
	сыр	11	2,82	2,88		37,4	0,077	7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого за завтрак</b>		14,81	18,33	75,28	538	1,507	
<b>2-й завтрак</b>								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
<b>обед</b>								
	салат из соленых помидоров с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	17
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62
	запеканка картофельная с мясом или печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	291
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		22,1	18,18	98,02	689,24	24,87	
<b>полдник</b>								
	ватрушки с капустным фаршем	70	4,29	4,23	27,55	169,94		458
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<b>итого за полдник</b>		4,349	4,242	35,93	199,94	0,024	
<b>итого за восьмой день</b>			41,719	40,752	218,58	1473,91	36,401	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 9</b>								
<b>завтрак</b>								
	каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16		96
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	<b>итого за завтрак</b>		10,91	16,41	61,76	438,56	1,2	
<b>2-й завтрак</b>								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
<b>обед</b>								
	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	20
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,55	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,06	7,08	21,06	192,9	9,36	302
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		18,54	13,49	91,16	576,41	144,88	
<b>полдник</b>								
	запеканка из творога с рисом	100	14,73	9,94	0,42	224	0,19	120
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого за полдник</b>		17,62	12,35	14,78	315	1,36	
<b>итого за девятый день</b>			47,595	42,25	189,22	1359,68	149,71	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день: 10</b>								
<b>завтрак</b>								
	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,43	4,23	33,38	193		91
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<b>итого за завтрак</b>		<b>10,219</b>	<b>11,122</b>	<b>56,32</b>	<b>362</b>	<b>0,094</b>	
<b>2-й завтрак</b>								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
<b>обед</b>								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	258
	пюре картофельное	130	2,47	3,9	15,62	108,42	13,65	321
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<b>итого за обед</b>		<b>18,16</b>	<b>14</b>	<b>84,67</b>	<b>553,3</b>	<b>68,85</b>	
<b>полдник</b>								
	булочка российская	60	2,51	0,96	16,79	160,83	0,01	474
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	<b>итого за полдник</b>		<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>25,9</b>	<b>262,8</b>	<b>0,0</b>	
	<b>итого за десятый день</b>		<b>36,8</b>	<b>31,0</b>	<b>176,2</b>	<b>1224,9</b>	<b>79,0</b>	
	<b>итого за восьмь период</b>		<b>500,1</b>	<b>509,1</b>	<b>1881,3</b>	<b>14165,6</b>	<b>604,1</b>	
	<b>среднее значение за период</b>		<b>50,0054</b>	<b>50,9065</b>	<b>188,127</b>	<b>1416,563</b>	<b>60,409</b>	
	<b>содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>3,50%</b>	<b>3,50%</b>	<b>13,23%</b>			

Использованная литература:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред. В.Т. Лапшиной " Хлебпродинформ" 2004 г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001, Док. Коровка Л.С. (части 1 и 2)

Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под. ред. И. М. Скурихина