

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР – детский сад № 2  
И.В. Вертепа



**Примерное десятидневное меню  
для организации  
питания детей в возрасте  
от 3 до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием  
на летне-осенний период  
МАДОУ ЦРР – детский сад №2**

День: первый

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
206	Макароны отварные с сыром	155	7,71	9,35	33,71	265,84	0,12	0,1	0,29	85,88	1,09
308	Нарезка из свежих помидоров	50	0,2	0	1,9	8,5	0,03	0,05	10,5	6,0	0,6
391	Чай	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	0,04	0,05	0	6,5	0,4
			<b>9,6</b>	<b>9,55</b>	<b>57,13</b>	<b>371,69</b>					
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>										
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
407	Сок фруктовый	175	0,7	0	20,48	87,5	0,02	0,01	3,5	14,0	0,35
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>20,48</b>	<b>87,5</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
35	Салат из свеклы (вареной)	60	0,73	3,29	5,04	54,16	0,01	0,03	4,86	18,21	0,67
73	Суп картофельный с рыбой	250	4,43	4,93	10,87	108,89	0,09	0,08	11,41	12,23	0,86
298	Голубцы ленивые	220	12,9	11,04	13,04	217,28	0,11	0,11	50,05	60,53	3,01
354	Соус сметано-томатный	30	0,56	1,72	2,56	28,91	0,01	0,02	1,83	11,34	0,15
380	Кисель из сухофруктов	200	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>22,7</b>	<b>21,56</b>	<b>78,49</b>	<b>661,76</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
457	Шанежка наливная	60	4,38	5,9	33,0	213,48	0,11	0,07	0,25	36,23	0,34
406	Кефир	180	4,32	5,4	8,64	92,0	0,05	0,08	1,26	16,0	0,18
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>8,7</b>	<b>11,3</b>	<b>41,64</b>	<b>305,48</b>					
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>41,53</b>	<b>46,29</b>	<b>195,88</b>	<b>1426,69</b>					

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
155	Каша «Дружба»	200	4,44	7,32	27,69	207,91	0,12	0,15	1,53	30,09	1,15
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,08	15,04	102,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,98</b>	<b>13,46</b>	<b>79,03</b>	<b>422,96</b>					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Свежие фрукты	105	0,28	0,	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,28</b>	<b>0,</b>	<b>9,6</b>	<b>45,0</b>					
<b>ОБЕД</b>											
308	Нарезка из свежих огурцов	55	0,39	0	1,54	7,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
67	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,65	5,5	9,78	97,9	0,07	0,06	28,48	39,75	0,94
257	Мясо тушеное	70/50	11,86	12,09	2,02	178,39	0,05	0,06	3,77	15,09	1,86
317	Пюре картофельное	150	2,29	4,77	19,09	147,2	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
372	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>18,91</b>	<b>22,95</b>	<b>79,35</b>	<b>651,57</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>											
230	Вареники ленивые	125	16,08	9,23	15,62	219,35	0,08	0,09	0,52	73,92	0,8
	Сгущенное молоко	20	1,83	2,4	16,05	64,0	0,02	0,03	0,3	92,1	0,06
391	Чай	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>18,0</b>	<b>11,63</b>	<b>41,24</b>	<b>354,95</b>					
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>48,17</b>	<b>48,04</b>	<b>205,22</b>	<b>1442,48</b>					

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
188	Омлет натуральный	90	6,41	9,43	2,0	128,9	0,05	0,06	0,53	71,31	1,48
3	Салат из капусты с морковью	60	0,74	4,08	4,38	50,38	0,01	0,01	6,89	17,47	0,25
391	Чай с сахаром	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	0,08	0,1	0	13,0	0,97
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,96</b>	<b>18,97</b>	<b>55,93</b>	<b>412,38</b>					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>22,27</b>	<b>89,53</b>					
<b>ОБЕД</b>											
308	Нарезка из свежих помидоров	55	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
86	Суп-лапша домашняя	250	2,25	4,49	13,4	106,39	0,05	0,05	1,52	11,54	1,98
89	Куры отварные	60	11,36	10,57	0,7	140,19	0,05	0,06	1,52	11,54	1,98
165	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,33	5,38	32,2	163,14	0,26	0,21	0	34,5	3,95
407	Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	0,02	0,02	4,0	16,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>23,92</b>	<b>21,03</b>	<b>100,79</b>	<b>656,06</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>											
455	Пирожок с повидлом	60	3,44	4,33	35,85	215,66	0,09	0,08	0,3	28,21	1,1
385	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>3,53</b>	<b>4,33</b>	<b>45,42</b>	<b>300,86</b>					
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>40,69</b>	<b>44,33</b>	<b>211,74</b>	<b>1458,83</b>					



День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>												
85	Суп манный молочный	200	5,28	6,9	24,31	191,25	0,08	0,09	2,1	73,48	0,61	
385	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25	
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,8	4,33	14,63	120,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57	
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,08</b>	<b>13,66</b>	<b>52,19</b>	<b>397,35</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
407	Сок фруктовый	175	0,7	0	20,48	87,5	0,02	0,01	3,5	14,0	0,35	
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>20,48</b>	<b>87,5</b>						
<b>ОБЕД</b>												
81	Суп картофельный с бобовыми	250	4,92	4,13	20,0	141,28	0,24	0,26	8,84	29,65	2,0	
279	Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,91	9,51	3,72	150,89	0,4	0,05	0	9,3	1,69	
344	Рагу овощное	150	2,28	4,3	11,47	113,09	0,1	0,2	33,93	50,50	1,29	
376	Компот из сухофруктов	200	0,39	0	22,83	95,25	0	0,2	2,11	2,87	0,39	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97	
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>21,41</b>	<b>18,53</b>	<b>55,07</b>	<b>642,03</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
48	Фруктовый плов	120	1,76	5,28	31,83	196,91	0,03	0,05	3,93	11,71	1,18	
406	Ряженка	180	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18	
	Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	0,08	0,1	0	13,0	0,97	
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>7,32</b>	<b>12,56</b>	<b>55,16</b>	<b>376,71</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>41,51</b>	<b>44,75</b>	<b>182,9</b>	<b>1503,59</b>						

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
306	Макароны отварные	125	3,89	3,62	30,52	181,55	0,11	0,11	0	10,32	0,9
240	Сосиска	52	4,59	11,91	3,42	139,31	0,01	0	0,1	13,37	0,65
308	Нарезка из огурцов	55	0,39	0	1,54	7,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
391	Чай с сахаром	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
1	Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	0,04	0,05	0	6,5	0,4
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,59</b>	<b>19,61</b>	<b>57,04</b>	<b>469,56</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Свежие фрукты	95	0,28	0,	9,6	40,85	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,28</b>	<b>0,</b>	<b>9,6</b>	<b>40,85</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
66	Суп овощной	250	1,55	6,46	9,93	107,11	0,08	0,09	17,67	24,15	0,69
267	Ежики в томатном соусе	80/30	7,01	8,75	8,31	153,66	0,04	0,06	3,85	22,61	1,34
324	Пюре из свеклы	150	1,97	6,57	15,52	132,75	0,03	0,05	10,56	39,62	1,46
380	Кисель из сухофруктов	200	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>17,56</b>	<b>19,43</b>	<b>87,07</b>	<b>646,04</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1021	Ватрушка с творогом	60	8,77	8,11	35,03	260,11	0,12	0,02	0,41	82,48	1,14
406	Кефир	180	4,32	5,4	8,64	92,0	0,05	0,08	1,26	16,0	0,18
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>13,09</b>	<b>13,51</b>	<b>43,67</b>	<b>352,11</b>					
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>41,52</b>	<b>52,55</b>	<b>197,38</b>	<b>1498,87</b>					

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
85	Суп гречневый молочный	200	7,5	7,24	23,15	190,65	0,16	0,2	2,1	83,28	1,73
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,08	15,04	102,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,21</b>	<b>14,44</b>	<b>52,57</b>	<b>405,7</b>					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	0,02	0,02	4,0	16,0	0,4
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>100,0</b>					
<b>ОБЕД</b>											
308	Нарезка из свежих помидоров	55	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,89	8,63	18,03	160,18	0,12	0,14	12,97	52,15	2,51
215	Рыба отварная	70	5,34	4,13	0,32	77,91	0,04	0,04	0,26	2,58	0,39
304	Рис отварной	120	7,43	4,12	30,38	180,6	0,03	0,02	0	9,96	0,75
372	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>21,9</b>	<b>17,47</b>	<b>97,8</b>	<b>662,1</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>											
451	Пирожок печеный с капустой	70	5,2	6,23	28,09	201,53	0,13	0,9	21,04	53,18	1,45
406	Ряженка	180	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>9,52</b>	<b>11,63</b>	<b>36,73</b>	<b>298,53</b>					
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,43</b>	<b>43,54</b>	<b>210,5</b>	<b>1466,33</b>					







День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
85	Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	194,16	0,07	0,09	2,1	74,3	0,52
385	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>11,34</b>	<b>13,61</b>	<b>53,74</b>	<b>392,31</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)</b>										
	Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>22,27</b>	<b>89,53</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
308	Нарезка из свежих помидоров	55	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,78	7,94	13,21	156,92	0,1	0,2	13,88	17,91	1,67
230	Тефтеля рыбная	70	5,24	3,84	7,0	139,9					
317	Пюре картофельное	150	2,29	4,77	19,09	147,5	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
372	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>13,27</b>	<b>17,13</b>	<b>88,37</b>	<b>664,14</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
6	Салат из моркови	60	0,45	3,34	4,65	51,69	0,03	0,05	2,24	22,99	0,57
395	Кофейный напиток	200	2,76	3,08	15,04	102,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
	Кондитерское изделие	50	3,1	3,29	25,62	207,0	0,08	0,1	0	13,0	0,97
	<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>5,35</b>	<b>12,53</b>	<b>67,27</b>	<b>360,79</b>					
	<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>32,8</b>	<b>43,27</b>	<b>231,65</b>	<b>1506,77</b>					
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>42,44</b>	<b>46,95</b>	<b>201,68</b>	<b>1474,46</b>					

Десятидневное меню составлено согласно СанПин 2.4.1.3049-13, с учетом пребывания детей в ДООУ 10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25% , обед 35%, полдник 15%.

**В рецептуре блюд использовалась литература:**

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год

2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.

3. И.М.Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

ст. медсестра Плужникова Е.М.