



10-дневное перспективное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (летний сезон)

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Омлет с сыром	110	12,31	16,35	2,10	204,78	211
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	18,05	27,06	31,57	437,68	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70	12,55	5,38	6,17	121,3	297
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,80	4,63	18,73	128,15	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,28	6,37	14,42	140,44	102
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	17,89	71,5	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,50	17,10	59,28	583,31
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,30	3,14	21,19	139,64	410
	Какао с молоком	200	2,72	2,52	19,20	108,2	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,02	5,66	40,39	247,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	53,07	49,82	141,34	1311,05	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	2,89	4,11	108,22	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,85	8,55	29,27	264,09	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,37	3,08	1,93	36,65	24
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85	113,78	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	70	13,71	7,58	11,30	164,97	294
	Рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		685	25,47	21,85	76,73	692,12
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87	429
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,82	6,47	37,91	256,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	41,54	37,27	153,71	1260,08	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382/160
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,95	11,38	65,32	396,27	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,89	4,39	10,15	103,43	103
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15	308,23	274
	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	17,01	67,27	352
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	18,44	29,00	42,53	604,8	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,69	9,73	30,84	256,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	39,58	50,11	148,79	1299,83	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8,89	12,34	49,87	340,52	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	2,54	4,70	44,74	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Картофель отварной	130	2,66	3,31	21,27	125,85	310
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	80	7,20	8,51	11,24	151,36	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	17,89	71,5	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	19,06	22,04	63,67	641,29	
	ПОЛДНИК						
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71	329,59	401
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90	386
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	14,33	14,46	56,91	419,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	42,68	49,24	180,25	1448,4	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	180	3,87	5,47	27,54	173,2	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	19,54	109,04	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	8,50	13,75	59,91	387,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24	268
	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49	108,61	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99	332
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	22,62	35,21	75,96	815,55	
	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	21,91	16,53	29,99	355,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,53	65,49	175,96	1601,44	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Икра свекольная или морковная	120	1,93	9,12	12,22	138,9	75
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	9,03	16,91	49,23	385,16	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/гр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп картофельный с клецками	180	5,47	6,08	17,19	146,56	108
	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	17,01	67,27	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78	291
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	31,34	18,17	83,26	733,72	
	ПОЛДНИК						
	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	4,81	4,48	36,53	205,82	430
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	5,66	5,24	50,23	269,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	46,43	40,72	192,52	1435,24	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05	151,66	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	7,39	10,59	50,04	319,51	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	2,54	4,70	44,74	45
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85	113,78	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24	268
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,80	4,63	18,73	128,15	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	17,89	71,5	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
	ПОЛДНИК						

ИТОГО ЗА ОБЕД		675	20,68	36,01	65,88	776,47	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95	406
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	9,82	6,34	37,53	254,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	38,39	52,94	163,55	1393,15	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	19,54	109,04	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	8,18	14,04	61,00	392,44	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Гуляш	70	7,92	20,78	2,60	229,65	260
	Рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	3,32	2,21	9,95	71,57	53
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	22,83	33,78	71,84	790,91	
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	21,91	16,53	29,99	355,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	53,32	64,75	172,63	1586,18	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,12	9,27	60,98	350,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86	258
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49	104
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	17,01	67,27	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,01	35,26	55,04	752,73	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	70	5,25	8,26	52,43	291,97	Н
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,10	9,02	66,13	355,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	38,73	53,55	192,25	1501,04	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	7,10	12,41	53,89	347,75	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,62	20
	Рассольник ленинградский	180	3,80	6,28	9,47	110,12	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Зразы рыбные рубленые (из филе, выпускаемого промышленностью) (с соусом)	90	7,50	9,96	17,42	187,91	237
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	17,89	71,5	342
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	19,93	24,98	73,48	688,69	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,55	2,44	33,25	175,54	406
	Какао с молоком	200	2,72	2,52	19,20	108,2	382
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	7,27	4,96	52,45	283,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	34,70	42,75	189,62	1367,18	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		14520	441,97	506,64	1710,62	14203,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1452	44,20	50,66	171,06	1420,36	