

Примерное десятидневное меню
Для дошкольных образовательных учреждений.
(с 10,5-12 часовым пребыванием и выполнением среднесуточных наборов продуктов)

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	209	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	270	
	Бутерброд с сыром	65(50/15)	7,9	475	24,2	172	3	
Итого за завтрак		200	19,4	491,6	40,5	430		
Второй завтрак	Сок фруктовый 1ш	200	1	0,2	20,2	86		
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86	13	
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	56	
	Жаркое по-домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	92	
Обед							277	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	17,2	68		
	Хлеб из муки пшеничный первого сорта	64	2,4	0,3	14,5	71		
Итого за обед		524	27,5	28	69,3	639		
Ужин								
	Рагу овощное	200	12,1	14,5	21,1	264	145	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71		
Итого за ужин		430	14,6	14,83	44,7	360		
Итого за день		1354	62,5	534,63	174,7	1515		

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая рассыпчатая молочная	200/5	9,3	7,9	45,7	295	170
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	270
	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146	1
	Итого за завтрак	200	14,5	19,3	75	534	
Второй завтрак	Снежка печенье	200	2,8	2,5	11	79	
Итого за второй завтрак		200	2,8	2,5	11	79	
Обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	18
	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	51
	Бефстроганов из отварной говядины	70/50	20,5	18,9	3,3	265	88
	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,9	4,7	50,2	268	168
	Кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	284
	Хлеб пшеничный	64	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		324	28,8	30,7	104,4	809	
Итого за полдник							
Ужин	Уха рыбацкая	220/20	5,9	3	10	94	67
	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266
Итого за ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	13 002
Итого за ужин		230	8,4	3,33	33,6	190	
Итого за День		954	54,5	55,83	224	1612	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша овсяная Геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264	173
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	272
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	3
Итого за завтрак		200	19,2	487,9	73,3	529	
Второй завтрак	кисель Валитек ,печенье	200			24	395	40
		120	1	0,5	9,7	56	11 001
Итого за второй завтрак		320	1	0,5	33,7	451	
Обед	Салат Степной	60	1	2,1	4	39	37
	Свекольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	65
	Плов из отварной говядины	250	24,5	24,8	47,4	515	109
	Кисель плодово-ягодный	200/10	0	0	20	76	284
Итого за обед	Хлеб пшеничный	64	2,4	0,3	14,5	71	
		374	29,5	31,3	96,8	788	
Итого за полдник							
Ужин	Биточки манные с вареньем	200/20	8,4	8,6	61,7	358	200
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за ужин		230	10,9	8,93	85,3	454	
Итого за день		1124	60,6	528,63	289,1	2222	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	75
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	270
	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146	1
Итого за завтрак		400	9,6	15,6	45,2	358	
Второй завтрак	Снежка	200	2,8	2,5	11	79	40
	печенье	22					
Итого за второй завтрак		222	2,8	2,5	11	79	
	Рассольник домашний	200\8	1,7	5,3	10,9	99	54
Обед	Суфле из курицы(паровое)	70\7	10	16,9	3,3	210	133
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	137
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	17,3	70	276
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	64	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		414	17,6	27,2	66,1	587	
Итого за полдник							
Ужин	Пудинг творожный скиселем плодово- ягодным	150\40	20,6	12,4	64,9	450	219
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за ужин		230	23,1	12,73	88,5	546	
Итого за день		1266	53,1	58,03	210,8	1570	

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Макаронизделия отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	203
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	266
							2
Итого за завтрак		200	15,3	14,13	73,2	475	
Второй завтрак	Груши	120	0,5	0,4	12,4	56	
Итого за второй завтрак		120	0	0	0	0	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	62
	Запеканка капустная с мясом	220	21,6	18,2	23,9	347	110
	Сок фрктовый	200	0	10,5	10,5	42	
	Хлеб -пшеничный	64	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		484	24,4	33,7	54,2	523	
Итого за полдник							
Ужин	Булочка Веснушка	70	5,5	3,9	37,6	208	256
	Свекла тушенная	200	11,7	11,1	17,9	216	142
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за ужин		500	19,7	15,33	79,1	520	
Итого за день		1304	59,4	63,16	206,5	1518	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	20,5	150	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	73
	Бутерброл с сыром и маслом	70	9,7	9,9	30,8	254	266
Итого за завтрак		520	15,3	15,13	60,4	429	2
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	9,1	47	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	12	48	
Итого за второй завтрак		300	1,9	0,4	21,1	95	
Обед	Суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	64
	Фрикадельки мясные	70/35	10,5	9,1	7,6	155	98
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	17,3	70	276
	Хлеб пшеничный	64					
Итого за обед		614	17,9	16,8	66,8	493	
Итого за полдник							
Ужин	Салат из свежей капусты,помидоров и огурцов	60	1,2	3,4	2,9	46	10
	Суфле из картофеля	150/30	5,7	5,6	24,4	173	153
	Какао с молоком сгущенным	200	3	3,1	19,4	114	273
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Итого за ужин	290	12,3	12,4	61,2	404	
Итого за день		1724	47,4	44,73	209,5	1421	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	3
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	183
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	2
	Сок фруктовый	200	17,9	20,8	67,7	531	
Итого за второй завтрак		200			10,5	42	
		200					
Обед	Салат из свежих помидоров	200	0	0	10,5	42	
	Борщ с капустой и картофелем	60	0,5	2,7	2,7	38	11
	Котлеты Здоровье	200/8	1,4	4,1	9,4	79	53
	Каша гречневая рассыпчатая	100	15	12,2	8	203	95
	Сок фруктовый	200/5	11,2	7	46,2	296	164
	Хлеб пшеничный	200		0	10,5	42	
		64	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		424	29,2	26,2	86,7	702	
Ужин	Картофель отварной с маслом	200/4	3,9	4,4	30	179	135
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	267
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	
		230	7,7	6,1	55,7	311	
Итого за ужин		1054	54,8	53,1	220,6	1586	
Итого за день							

СРЕДА

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,1	3,4	9,3	77	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	75
	Бутерброд с маслом	30\5	2,4	8,6	14,6	146	266
Итого за завтрак		400	4,6	12,03	33	248	1
Второй завтрак	Снежка печенье	200	2,8	2,5	11	79	
Итого за второй завтрак							
Обед	Свекла отварная	200	2,8	2,5	11	79	
	Суп картофельный с крупой	60	0,8	0,1	4,3	21	16
	Запеканка или рулет картофельный с мясом	200	2,1	2,1	15,5	90	58
		220/50	21,5	24,3	25,8	409	111
	Кисель с витаминами Витошка	200			24	395	
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	64	2,4	0,3	14,5	71	
		524	26,8	26,8	84,1	986	
			0	0			
Итого за полдник			0	0			
			0	0			
				0			
Ужин	Запеканка из творога	0	0	0	0	0	
		150/20	27,5	19,8	35,1	431	214
	Кофейный напиток на молоке Хлеб из муки пшеничной первого сорта	200 30	2,8 2,4	2,8 0,3	14,7 14,5	93 71	270
Итого за ужин		230	32,7	22,9	64,3	595	
Итого за день		1354	66,9	64,23	192,4	1908	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	5	7,8	23,4	184		3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61		183
	Бутерброд с маслом	30 10	2,4	8,6	14,6	146		267
Итого за завтрак		400	8,8	17,8	49,2	391		1
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86		
	Яблоки	120	0,5	0,5	11,8	56		
Итого за второй завтрак		320	1,5	0,7	32	142		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73		50
	Рыба припущенная	80	18,2	5,7	0,5	126		76
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137		137
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	64	2,4	0,3	14,5	71		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	17,2	68		277
	Итого за обед	494	25,3	15,2	59,1	475		
Ужин	Плов с изюмом	200	4,6	18,1	51,8	389		197
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66		24
	Чай	200	0	0	0,1	1		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71		
	Итого за ужин	510	8,9	23,5	81,1	571		
	Итого за день	1724	44,5	57,2	221,4	1579		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная Дружба	200/5	6,3	8,1	33,5	232	3
	Чай с лимоном и молоком	200	0,2	0,03	9,3	37	198
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	268
							3
Итого за завтрак		200	14,4	483,13	67	441	
Второй завтрак	Груши	120	0,5	0,4	12,4	56	
Итого за второй завтрак		120	0	0	0	0	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	39
	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59	59
	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203	124
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	160
	Сок фруктовый	200			12	48	
	Хлеб пшеничный	64	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		594	36,6	23,5	73	654	
Итого за полдник							
		0	0	0	0	0	
	Пирожки печеные с капустой кисель с витаминами Валитек	70 200	4,6	5,3	23,1 24	159 395	238
Ужин							
Итого за ужин		270	4,6	5,3	47,1	554	
Итого за день		1184	55,6	511,93	187,1	1649	