

Согласовано:
Советом по питанию
МБДОУ д/с № 16
от 10.01.2022г. № 1



**Десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения,
в соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов питания**

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Источник: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях
(под редакцией М.П. Могильного и М.В. Тутельяна)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Омлет натуральный	100	7,1	8,0	8,9	136,0	214
	Салат из горошка зеленого с луком	60	1,9	3,1	4,6	53,4	42
	Батон Юбилейный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло / порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Сыр / порциями/	12	2,8	3,5	0	43,7	14
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,5	393
Итого за завтрак			13,8	21,1	36,4	391,5	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,9	0,2	19,0	80,9	339
	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	106,2	40
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	2,4	5,6	13,1	113,2	78
	Котлеты или биточки рыбные	80	21,5	7,3	8,3	184,5	225
	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,9	2,8	19,1	112,9	181
	Салат из квашенных томатов с фасолью	60	0,7	3,0	2,0	38,1	40
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,4	68,6	394
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
	Хлеб Пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Итого за обед			32,8	21,9	91,9	676,3	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	150	13,4	10,4	25,3	250,3	256
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
Итого за полдник			19,0	15,3	34,6	355,1	
Итого за 1 день			68,3	59,5	205,1	1610,0	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	6,5	26,0	190,5	112
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36

	Масло /порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Какао на молоке	200	4,7	3,9	16,9	122,9	433
Итого за завтрак			13,3	16,9	55,9	431,3	
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,5	45,6	50
Обед	Суп пшениный с картофелем	200	3,7	6,1	24,6	168,4	99
	Биточки или котлеты мясные	80	16,3	16,0	8,3	242,4	289
	Икра свекольная	150	2,6	3,1	14,4	96,3	56
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	378
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Итого за обед			27,7	28,2	92,9	716,9	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с курагой	80	7,5	7,0	49,6	291,9	454
	Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
Итого за полдник			13,3	12,0	57,6	397,9	
Итого за 2 день			54,7	57,5	215,9	1591,2	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,3	6,9	20,9	175,0	182
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло /порциями /	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Сыр / порциями/	12	2,8	3,5	0	43,7	3
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,5	393
Итого за завтрак			12,1	16,9	43,8	377,1	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,9	0,2	19,0	80,9	399
	Мармелад	30	0	0	23,8	96,3	44
Итого за 2 завтрак			1,9	0,2	42,8	177,2	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	2,8	7,5	14,5	137,8	57
	Сельдь с луком	70	12,8	15,5	0,8	194,6	60
	Пюре картофельное с маслом	150	3,5	3,5	24,9	145,2	335

	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,4	68,6	394
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Итого за обед			24,4	29,7	89,6	705,2	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	150	25,5	19,2	24,2	376,4	237
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
Итого за полдник			25,5	19,2	24,2	376,4	
Итого за 2 день			63,9	66,0	200,4	1635,9	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша молочно – манная с маслом	200	6,7	6,3	29,0	199,5	189
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло /порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,9	18,3	114,3	395
Итого за завтрак			12,2	15,7	60,3	431,7	
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,5	45,6	385
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,1	5,8	21,6	151,1	82
	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	80	16,6	15,6	16,0	270,4	284
	Салат из квашенной капусты	80	1,6	3,1	3,2	49,5	40
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	378
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Итого за обед			26,4	27,5	86,4	680,3	
Полдник	Булочка «Творожная»	70	22,5	8,5	42,1	335,5	479
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,6	4,9	8,1	104,8	401
Итого за			28,1	13,4	50,3	440,3	

полдник							
Итого за 4 день			67,1	57,0	206,5	1597,9	
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша молочно – геркулесовая с маслом	200	7,2	7,6	26,8	205,1	189
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло / порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,5	393
Итого за завтрак			9,2	14,1	49,7	363,5	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,9	0,2	19,0	80,9	399
	Зефир	30	0,2	0	23,9	97,8	45
Итого за 2 завтрак			2,1	0,2	42,9	178,7	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	2,8	7,5	14,5	137,8	76
	Плов из птицы	200	19,8	23,6	19,4	368,8	304
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,0	1,8	37,7	53
	Кисель из сухофруктов	200	0	0	20,2	80,7	372
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
Итого за обед			25,8	34,6	73,8	710,8	
Полдник	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	84
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
	Напиток грушадичка	200	0	0	14,3	80,0	254
Итого за полдник			8,5	12,3	34,3	285,5	
Итого за 5 день			45,6	61,2	200,7	1538,5	
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,7	3,4	16,6	111,4	323
	Фасоль консервированная	60	12,2	1,2	27,4	173,4	267
	Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36

	«Юбилейный»						
	Масло /порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Сыр / порциями/	12	2,8	3,5	0	43,7	14
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,5	393
Итого за завтрак			20,7	14,6	66,9	486,9	
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,5	45,6	385
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	2,8	7,5	14,5	137,8	57
	Рыба тушеная в томатном соусе	80	16,1	0,6	2,0	77,8	254
	Пюре картофельное с маслом	150	3,5	3,5	24,9	145,2	335
	Салат из соленых помидор с луком	60	0,8	2,9	2,2	38,5	53
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	378
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
Итого за обед			25,8	15,0	71,2	523,8	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,1	8,0	8,9	136,0	214
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	84
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	430
	Хлеб пшеничный «Колос «	35	2,5	2,5	15,4	73,2	38
Итого за полдник			10,8	15,8	38,5	320,5	
Итого за 6 день			57,7	45,8	186,1	1376,8	
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,3	6,3	33,4	216,6	189
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло / порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Какао с молоком	200	3,3	2,7	16,5	104,4	397
Итого за завтрак			11,5	15,5	62,9	438,9	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,9	0,2	19,0	80,9	399
	Конфеты шоколадные	20	0,5	0	16,5	68,0	48
Итого за 2 завтрак			2,4	0,2	35,5	148,9	

Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,9	5,9	20,0	156,6	81
	Голубцы ленивые	200	18,0	15,7	22,7	306,3	306
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,4	68,6	394
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	150	19,9	14,3	14,9	271,6	237
	Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
Итого за полдник			25,7	19,3	22,9	377,6	
Итого за 7 день			68,8	59,8	213,4	1655,9	
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Отварные макароны с сыром	180	6,5	6,3	24,0	178,9	206
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло / порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,5	393
Итого за завтрак			8,5	12,8	46,9	337,3	
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,5	45,6	385
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	2,8	7,5	14,5	137,8	76
	Оладьи из печени	80	21,1	10,6	14,6	259,1	290
	Пюре картофельное с маслом	150	3,5	3,5	24,9	145,2	335
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,0	1,8	37,9	53
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,6	50,3	378
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
Итого за обед			30,6	25,1	86,3	716,1	
Полдник	Рагу овощное	150	1,2	5,5	9,1	91,2	351
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434

Итого за полдник			9,3	12,9	33,5	269,2	
Итого за 8 день			48,8	51,2	176,2	1368,2	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,6	6,8	32,3	222,1	189
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло /порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,9	18,3	114,3	395
Итого за завтрак			13,1	16,2	63,6	454,3	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,9	0,2	19,0	80,9	399
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	56
Итого за 2 завтрак			4,2	3,1	41,3	206,0	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	2,6	7,6	17,7	150,5	76
	Гуляш из говядины	80	16,7	16,9	2,0	226,8	259
	Макаронные изделия отварные	150	3,8	2,9	24,0	136,5	331
	Салат из соленых помидор с луком	60	0,8	2,9	2,2	38,3	64
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,4	68,6	394
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Итого за обед			29,2	33,5	95,3	779,7	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	70	10,4	6,2	42,3	267,2	454
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,4	108,0	435
Итого за полдник			16,2	11,2	50,7	375,2	
Итого за 9 день			62,7	64,0	250,9	1815,2	
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,7	6,3	29,0	199,5	189
	Батон «Юбилейный»	25	1,9	0,7	12,9	65,5	36
	Масло /порциями/	7	0	5,8	0,1	52,4	13

	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,5	393
Итого за завтрак			8,7	12,8	51,9	357,9	
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,5	45,6	385
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	2,8	7,5	14,5	137,8	57
	Рагу из курицы	180	20,8	23,8	22,6	388,1	309
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,0	1,8	37,9	53
	Кисель из сухофруктов	200	0	0	20,2	80,7	372
	Хлебушек «Рижский»	37	2,6	0,5	17,9	85,8	34
Итого за обед			26,8	34,8	77,0	730,3	
Полдник	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	84
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
	Напиток груша - дичка	200	0	0	13,9	77,6	254
Итого за полдник			8,5	12,3	33,9	283,1	
Итого за 10 день			44,4	60,3	172,3	1416,9	