

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждаю:

Генеральный директор

С.В. Попцов





Согласовано:

Заведующий МДОАУ №

Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В. 
2. Калькулятор – Таракина Е.Н. 

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 96* |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,55 | 5,61 | 27,38 | 182,25 | 270* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20,00 | 115,20 | 508* |
| Итого за | Завтрак 1 | 350 | 13,27 | 11,10 | 62,14 | 402,25 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за | Завтрак 2 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Винегрет овощной | 40 | 0,54 | 2,47 | 3,38 | 37,92 | 45** |
| Обед | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 1,58 | 2,18 | 11,66 | 72,60 | 80** |
| Обед | Биточки рубленные | 50 | 7,44 | 5,61 | 7,47 | 110,00 | 282** |
| Обед | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,50 | 321** |
| Обед | Компот из плодов или ягод сушеных | 160 | 0,24 | 0,00 | 16,08 | 64,80 | 531* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за | Обед | 590 | 14,48 | 13,94 | 65,81 | 449,22 | |
| Полдник | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (варенец) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 535* |
| Полдник | Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 | 585* |
| Итого за | Полдник | 200 | 9,15 | 4,85 | 34,10 | 217,00 | |
| Ужин | Тефтели рыбные тушеные | 60/20 | 7,35 | 3,04 | 8,68 | 91,82 | 261** |
| Ужин | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,60 | 297* |
| Ужин | Чай с лимоном | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,16 | 48,80 | 504* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за | Ужин | 380 | 14,24 | 3,81 | 59,88 | 331,22 | |
| Итого за день | | | 51,64 | 33,80 | 232,03 | 1 445,69 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 30/10 | 2,43 | 0,25 | 37,48 | 162,10 | 101* |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,59 | 23,14 | 161,55 | 268* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 160 | 2,82 | 2,48 | 12,06 | 82,13 | 394** |
| Итого за | Завтрак 1 | 350 | 9,90 | 8,32 | 72,68 | 405,78 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за | Завтрак 2 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Овощи натуральные (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 112* |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 | 133* |
| Обед | Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом | 50/50 | 7,12 | 7,96 | 9,32 | 137,50 | 286** |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,23 | 24,72 | 168,70 | 243* |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 160 | 0,40 | 0,16 | 18,48 | 76,80 | 526* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за | Обед | 620 | 17,54 | 17,87 | 75,40 | 536,20 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,50 | 534* |
| Полдник | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,25 | 0,23 | 13,95 | 66,84 | 176* |
| Итого за | Полдник | 170 | 6,60 | 3,98 | 21,15 | 146,34 | |
| Ужин | Сырники из творога запеченные | 100 | 16,00 | 12,33 | 20,67 | 257,33 | 327* |
| Ужин | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 490* |
| Ужин | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114* |
| Итого за | Ужин | 300 | 19,08 | 13,42 | 52,98 | 408,63 | |
| Итого за день | | | 53,62 | 43,69 | 232,31 | 1 542,95 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,30 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | 99* |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,27 | 3,94 | 14,23 | 109,50 | 171* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,56 | 2,16 | 12,72 | 63,20 | 514* |
| Итого за Завтрак 1 | | 345 | 9,13 | 10,47 | 41,75 | 280,60 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Овощи натуральные (огурцы) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,50 | 2,80 | 112* |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 76** |
| Обед | Котлеты рубленые | 50 | 7,44 | 5,61 | 7,47 | 110,00 | 282** |
| Обед | Капуста тушеная | 100 | 2,06 | 3,24 | 9,43 | 75,10 | 336** |
| Обед | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 160 | 1,12 | 0,00 | 23,20 | 97,60 | 516* |
| Обед | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 575 | 15,10 | 13,44 | 67,47 | 454,50 | |
| Полдник | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 535* |
| Полдник | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 609* |
| Итого за Полдник | | 180 | 6,60 | 6,69 | 28,32 | 200,10 | |
| Ужин | Омлет с жареным картофелем | 120 | 8,53 | 17,60 | 13,07 | 245,33 | 316* |
| Ужин | Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Ужин | | 320 | 11,65 | 17,92 | 44,75 | 387,33 | |
| Итого за день | | | 42,98 | 48,62 | 192,39 | 1 368,53 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 96* |
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,09 | 26,85 | 212,70 | 273* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20,00 | 115,20 | 508* |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 13,57 | 12,58 | 61,61 | 432,70 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,40 | 45** |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,03 | 2,97 | 11,11 | 79,30 | 151* |
| Обед | Рис припущенный | 100 | 2,36 | 4,03 | 21,60 | 132,10 | 420* |
| Обед | Курица в соусе с томатом | 60 | 6,80 | 6,75 | 2,05 | 96,00 | 410* |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 160 | 0,40 | 0,00 | 21,60 | 88,00 | 527* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 610 | 14,91 | 17,32 | 74,18 | 515,20 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,50 | 534* |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,25 | 2,33 | 29,41 | 155,83 | 589* |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,60 | 6,08 | 36,61 | 235,33 | |
| Ужин | Биточки рыбные с овощами запеченные | 60 | 6,74 | 4,45 | 10,39 | 108,75 | 259** |
| Ужин | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,60 | 297* |
| Ужин | Чай с лимоном | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,16 | 48,40 | 504* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Ужин | | 360 | 13,63 | 5,22 | 61,59 | 347,75 | |
| Итого за день | | | 51,21 | 41,30 | 244,09 | 1 576,98 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 30/10 | 2,43 | 0,25 | 37,48 | 162,10 | 101* |
| Завтрак 1 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150 | 5,37 | 7,05 | 21,60 | 171,30 | 272* |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Итого за Завтрак 1 | | 350 | 7,88 | 7,30 | 71,08 | 381,40 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 40 | 1,24 | 2,76 | 8,76 | 64,80 | 69* |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,40 | 147* |
| Обед | Шницели рубленные | 50 | 7,44 | 5,61 | 7,47 | 110,00 | 282** |
| Обед | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,50 | 321** |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 160 | 0,40 | 0,16 | 18,48 | 76,80 | 526* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 590 | 15,16 | 16,19 | 68,15 | 481,90 | |
| Полдник | Фруктовый чай | 150 | 0,19 | 0,19 | 19,02 | 78,05 | ттк 1.24 |
| Полдник | Ватрушки с повидлом | 50 | 3,08 | 1,42 | 34,08 | 161,66 | 559* |
| Итого за Полдник | | 200 | 3,27 | 1,61 | 53,10 | 239,71 | |
| Ужин | Каша гречневая вязкая | 150/10 | 6,87 | 9,66 | 33,59 | 248,54 | 254* |
| Ужин | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Ужин | | 360 | 9,99 | 9,98 | 65,27 | 390,54 | |
| Итого за день | | | 36,80 | 35,18 | 267,70 | 1 539,55 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,30 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | 99* |
| Завтрак 1 | Каша ячневая молочная | 160 | 5,44 | 6,51 | 20,90 | 162,40 | 6*** |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 160 | 2,82 | 2,48 | 12,06 | 82,13 | 394** |
| Итого за | Завтрак 1 | 355 | 10,56 | 13,36 | 47,76 | 352,43 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за | Завтрак 2 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Салат "Здоровье" | 50 | 0,73 | 7,54 | 3,15 | 82,95 | 13*** |
| Обед | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 80** |
| Обед | Котлеты рубленые | 60 | 8,93 | 6,73 | 8,96 | 132,00 | 282** |
| Обед | Пюре из гороха с маслом | 100/5 | 9,77 | 5,09 | 19,41 | 153,80 | 422* |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 160 | 0,40 | 0,00 | 21,60 | 88,00 | 527* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за | Обед | 615 | 24,21 | 22,11 | 78,15 | 602,35 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,50 | 534* |
| Полдник | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 609* |
| Итого за | Полдник | 180 | 6,60 | 6,69 | 29,52 | 204,60 | |
| Ужин | Картофель, тушеный в соусе | 180 | 3,86 | 11,23 | 27,95 | 228,00 | 133** |
| Ужин | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114* |
| Итого за | Ужин | 370 | 6,22 | 11,47 | 54,71 | 346,50 | |
| Итого за день | | | 48,09 | 53,73 | 220,24 | 1 551,88 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 30/10 | 2,43 | 0,25 | 37,48 | 162,10 | 101* |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 160 | 5,92 | 5,98 | 29,20 | 194,40 | 270* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,56 | 2,16 | 12,72 | 63,20 | 514* |
| Итого за Завтрак 1 | | 360 | 10,91 | 8,39 | 79,40 | 419,70 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 5,94 | 84,90 | 25*** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,40 | 147* |
| Обед | "Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом | 60/20 | 8,75 | 9,71 | 8,95 | 153,52 | 287*** |
| Обед | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,50 | 321** |
| Обед | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 160 | 1,12 | 0,00 | 23,20 | 97,60 | 516* |
| Обед | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 630 | 16,91 | 23,76 | 71,53 | 566,32 | |
| Полдник | Лимонный напиток | 150 | 0,00 | 0,00 | 16,80 | 67,20 | тгк 27 |
| Полдник | Крендель сахарный | 50 | 3,47 | 6,53 | 29,40 | 190,00 | 574* |
| Итого за Полдник | | 200 | 3,47 | 6,53 | 46,20 | 257,20 | |
| Ужин | Тефтели рыбные тушеные | 60/20 | 7,35 | 3,04 | 8,68 | 91,82 | 261** |
| Ужин | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,23 | 24,72 | 168,70 | 243* |
| Ужин | Фруктовый чай | 180 | 0,23 | 0,23 | 22,82 | 93,66 | тгк 1.24 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114* |
| Итого за Ужин | | 390 | 15,56 | 8,74 | 70,98 | 424,68 | |
| Итого за день | | | 47,35 | 47,52 | 278,21 | 1 713,90 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 96* |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая | 160 | 4,96 | 5,97 | 24,69 | 172,32 | 268* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20,00 | 115,20 | 508* |
| Итого за Завтрак 1 | | 360 | 12,68 | 11,46 | 59,45 | 392,32 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,40 | 45** |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 149* |
| Обед | Биточки рубленые | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132,00 | 282** |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,60 | 297* |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 160 | 0,40 | 0,16 | 18,48 | 76,80 | 526* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 610 | 18,26 | 14,32 | 76,73 | 511,60 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,50 | 534* |
| Полдник | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,25 | 0,22 | 13,95 | 66,84 | 176* |
| Итого за Полдник | | 170 | 6,60 | 3,97 | 21,15 | 146,34 | |
| Ужин | Сырники из творога запеченные | 100 | 16,00 | 12,33 | 20,67 | 257,33 | 327* |
| Ужин | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 490* |
| Ужин | Чай с лимоном | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,16 | 48,80 | 504* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Ужин | | 310 | 19,84 | 13,50 | 58,06 | 432,93 | |
| Итого за день | | | 57,88 | 43,35 | 225,49 | 1 529,19 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,30 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | 99* |
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная жидкая | 160 | 6,24 | 7,57 | 28,64 | 226,88 | 273* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 160 | 2,82 | 2,48 | 12,06 | 82,13 | 394** |
| Итого за Завтрак 1 | | 355 | 11,36 | 14,42 | 55,50 | 416,91 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Овощи натуральные (огурцы) | 15 | 0,12 | 0,02 | 0,38 | 2,10 | 112* |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,04 | 4,46 | 11,12 | 88,80 | 162* |
| Обед | Плов из отварной говядины | 140 | 10,58 | 10,42 | 27,55 | 246,40 | 375* |
| Обед | Компот из плодов или ягод сушеных | 160 | 0,24 | 0,00 | 16,08 | 64,80 | 531* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 555 | 15,62 | 15,38 | 68,73 | 474,50 | |
| Полдник | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 535* |
| Полдник | Пряники | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 608* |
| Итого за Полдник | | 190 | 6,71 | 5,63 | 36,00 | 221,40 | |
| Ужин | Омлет натуральный | 120 | 10,34 | 16,06 | 2,77 | 195,69 | 307* |
| Ужин | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Ужин | | 320 | 13,46 | 16,38 | 34,45 | 337,69 | |
| Итого за день | | | 47,65 | 51,91 | 204,78 | 1 496,50 | |

**Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 30/10 | 2,43 | 0,25 | 37,48 | 162,10 | 101* |
| Завтрак 1 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 160 | 5,73 | 7,52 | 23,04 | 182,72 | 272* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,56 | 2,16 | 12,72 | 63,20 | 514* |
| Итого за Завтрак 1 | | 360 | 10,72 | 9,93 | 73,24 | 408,02 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 40 | 1,24 | 2,76 | 8,76 | 64,80 | 69* |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,90 | 76** |
| Обед | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 160/30 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,00 | 298** |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 160 | 0,40 | 0,00 | 21,60 | 88,00 | 527* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 116* |
| Итого за Обед | | 635 | 20,08 | 16,37 | 77,49 | 541,10 | |
| Полдник | Фруктовый чай | 150 | 0,19 | 0,19 | 19,01 | 78,05 | ттк 1.24 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,25 | 2,33 | 29,41 | 155,83 | 589* |
| Итого за Полдник | | 200 | 4,44 | 2,52 | 48,42 | 233,88 | |
| Ужин | Запеканка из творога | 100 | 16,00 | 16,80 | 15,93 | 283,33 | 319* |
| Ужин | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 490* |
| Ужин | Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем) | 160 | 0,08 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 503* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Ужин | | 310 | 19,84 | 17,97 | 53,16 | 458,13 | |
| Итого за день | | | 55,58 | 46,89 | 262,41 | 1 687,13 | |

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.