

Утверждаю:

Заведующий М.П. Французова А.А.

Приказ № 109 от 09.09.2018



Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

Составлено на основании сборников рецептов

Могильный М.П. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях". Дети принт 2011 год

Организация питания дошкольных образовательных учреждений Конь И.Я. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	11,4	9,64	54,9	360,68	0	62
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	400	14,5	21,1	87,7	605,204	0,1	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из свеклы	50	1,13	4,56	4,09	65	4,48	37
	Рассольник ленинградский	200	3,74	10,6	14,7	169,4	44,07	108
	Гуляш из отварного мяса	70	18,6	11,4	5,6	200,2	0,31	13
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5,18	7,06	42,4	243,127	0,02	15
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,81	0,05	26,2	101,85	0,8	29
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	700	29,8	34,2	116	802,577	49,68	
Полдник	Молоко кипяченое	200	3,41	2,99	18,7	11,59	1,76	28
	Хлеб пшеничный	40	3,75	5,9	37,2	218	0,2	
	Итого:	240	7,16	8,89	55,9	229,59	1,96	
Ужин	Картофельное пюре	180	2,64	7,54	30,1	196,71	34,13	14
	Фрикадельки мясные	50	8	5,7	3,6	94	0	107
	Сок	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Вафли	25	1,93	0,25	12,5	59,8	0	
	Итого:	455	12,7	13,5	60,6	403,784	34,23	
	Итого за первый день	1895	66	78	341	2130,16	85,98	

Циклическое меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,4	61
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,4	2,99	18,7	110,59	1,76	28
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,59	11,4	18,8	191,25	0,3	36
	Итого:	430	12,6	20,4	70,1	507,84	2,46	
Второй завтрак	Банан	200	0,24	0,24	23,8	90	9,8	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Огурцы порционные	50	0,48	0,05	2,04	8,4	0,26	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,32	0,8	27,6	135,86	17,82	66
	Капуста тушеная	150	2,64	7,54	30,1	196,71	86,2	14
	Котлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
	Компот из фиников	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	720	19,8	17	115	598,37	105,49	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	126,81	0,55	
	Итого:	240	8,1	7,58	30	246,93	1,05	
Ужин	Запеканка творожная	220	27,3	18,8	19,8	362,3	0,5	
	Сметана	30	3,75	5,9	37,2	218	0	
	Чай с лимоном	200	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	24
	Итого:	450	34,2	25,9	76,9	685,1	9,3	
	Итого за второй день	1940	76	71	313	2127,24	118,3	

Циклическое меню

День: среда
Неделя: первая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с молоком	200	5,4	5	28,6	178	0,4	60
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,96	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	8,52	16,4	61,8	422,524	0,5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	13	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	3	0,12	4,98	33	66	132
	Борщ красный с мясом	200	2,29	4,69	17,6	117,74	34,19	67
	Рыба припущенная	70	11,7	2,03	2,52	74,9	0,28	19
	Рис отварной	130	3,65	5,37	36,7	209,7	0	59
	Соус томатный	40	0,39	2,16	0,08	32,55	1,36	33
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	16	51	6,2	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	740	21,5	15,1	101	541,89	108,03	
								25
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	
	Пряник	50	2,4	1,4	38,8	175	0	
	Итого:	250	8,5	6,84	48,9	288,34	2,74	
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом	200	7,82	8,38	51,1	317,86	6,9	8
	Соус яблочный	50	5,1	4,6	0,3	63	8,2	119
	Сок	200	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Итого:	450	16	14,2	71,3	485,66	23,9	
Итого за третий день		1990	56	53	304	1827,41	135,2	

Циклическое меню

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,4	5	28,6	178	0,4	58
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	8,51	16,4	61,4	422,524	0,5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	13	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Винегрет овощной	50	0,9	3,1	5,04	54,906	75	127
	Суп рыбный	200	15,9	0,75	11,5	131,8	7,4	68
	Рис отварной	150	3,65	5,37	39,7	209,7	0,53	59
	Суфле из отварной курицы	60	12,5	10,7	2,64	141,96	0,43	116
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	2,1	0	1	84	1	125
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	710	35,4	20,5	82,9	645,366	84,36	
Полдник	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,4	2,99	18,7	110,59	1,76	28
	Домашняя булочка	50	4,8	9,9	38	160	0,26	128
	Итого:	250	8,2	12,9	56,7	270,59	2,02	
Ужин	Омлет натуральный	210	7,82	9,06	3,21	124,93	0,18	2
	Сок	200	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,95	11,4	18,8	191,25	0	
	Итого:	450	13,9	21,7	41,9	420,98	8,98	
	Итого за четвертый день	1960	67	72	264	1848,5	95,9	

Циклическое меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	6,3	2,6	206	0,4	55
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Сыр (порциями)	15	6,45	4,43	0	54	0,11	114
	Итого:	455	16,3	11,9	36,6	418,074	9,41	
Второй завтрак	Банан/Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,42	2,75	3,1	34,15	3,5	42
	Суп-лапша домашняя	200	2,1	1,82	16	84,37	2,4	63
	Мясо кури отварное	70	10	10,2	0,4	140	4,3	108
	Картофель тушеный в соусе	150	2,64	9,47	39,8	255,43	45,04	117
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	125
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	720	15,7	24,8	107	632,22	55,64	
Полдник	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	0,16	0	14	53,274	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,75	5,9	37,2	218	0,2	
	Итого:	240	3,91	5,9	51,2	271,274	0,3	
Ужин	Рагу овощное	200	5	6,78	19,3	168,42	11,24	122
	Кнелли куриные с рисом	70	18,1	15,4	6,7	231	0,03	127
	Сок	180	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Итого:	450	26,2	23,4	45,9	504,22	20,07	
Итого за пятый день		1965	64	66	262	1914,79	85,43	

Циклическое меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0	62
	Чай с сахаром	200	1.156	0	14	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	14,4	21,1	87,7	605,204	0,1	
Второй завтрак	Сок	200	0,16	0	14,4	53,27	0,1	
	Итого:	200	0,16	0	14,4	53,27	0,1	
Обед	Салат из капусты белокачанной	50	0,62	4,2	17	51,15	12,62	37
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом птицы	200	3,85	2,18	6,77	81,23	12,48	66
	Рис отварной	130	8,55	7,23	41,2	270,51	0,21	59
	Гуляш из отварного мяса кур	70	3,75	6,85	2,37	99,41	0,99	18
	Кисель	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	700	17,3	21	115	620,57	26,7	
Полдник	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	3,4	2,99	18,7	110,59	1,76	28
	Хлеб пшеничный	40	3,75	5,9	37,2	218	0	
	Итого:	240	7,15	8,89	55,9	328,59	1,76	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,16	8,22	30,6	217,54	3,13	107
	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	218	0	
	Компот из фиников	200	0,16	0	14	53,274	0,1	125
	Итого:	450	11,1	14,1	81,9	488,814	3,23	
	Итого за шестой день	2040	50	65	355	2096,45	31,9	

Циклическое меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6	9,87	31,3	239,33	0,89	54
	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	13,7	52,34	2,34	24
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	430	9,15	21,3	63,8	482,92	3,23	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	5	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Помидоры порционные	50	0,39	2,69	2,87	38,22	2,67	
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,01	1,82	16	84,37	2,4	66
	Капуста тушеная	150	2,6	7,54	30,1	196,7	1,34	14
	Мясо отварное	50	13,2	12	0,15	160,77	0	108
	Напиток лимонный	200	0,24	0,08	25	96,27	12	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	700	18,8	24,6	97,1	599,33	18,41	
Полдник	Какао на молоке	210	0	0	18	60	1,8	21
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,5	25	119,6	0	
	Итого:	250	3,86	0,5	43	179,6	1,8	
Ужин	Сырники творожные	210	34,2	19	41,6	474	1,2	10
	Сметана	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,273	0,1	31
	Итого:	450	39,5	23,6	55,9	590,273	1,3	
Итого за седьмой день		1930	73	70	281	1941,12	24,75	

Циклическое меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,93	10,4	25,1	222,39	0,91	53
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	0,2	0,01	13,7	52,34	2,62	31
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	10,1	21,8	57,6	465,98	3,53	
Второй завтрак	Банан	100	0,8	0,05	26,1	101,85	0,8	
	Итого	100	0,8	0,05	26,1	101,85	0,8	
Обед	Салат из свеклы	50	0,59	3,48	4,4	50,156	5	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	201,6	14,77	70
	Суфле из рыбы	50	6,55	3,32	4,54	73,79	0,42	20
	Картофельно пюре	130	3,5	4,2	28	165,2	2,47	109
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,8	0,8	17,1	98	29	125
	Хлеб ржаной	40	0,12	0,12	11,9	45	4,95	22
	Итого:	670	13	15,8	72,8	633,746	56,61	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	25
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,5	25	119,6	0	
	Итого:	240	9,96	5,94	35,1	232,94	0,08	
Ужин	Оладьи	200	27,3	18,8	19,8	362,6	0,5	4
	Сметана	50	3,75	5,9	37,2	218	0	
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Итого:	450	31,2	24,7	71,4	633,874	0,6	
	Итого за восьмой день	1910	65	68	263	2068,39	61,62	

Циклическое меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	10,8	13,6	55,3	393,1	0,2	53
	Какао на молоке	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Сыр (порциями)	15	6,45	4,43	0	54	0,11	114
	Итого:	440	14,1	14,8	89,2	551,174	9,1	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,75	3,13	1,16	35,53	5,64	43
	Суп крестьянский с курой	200	3	2	16,5	115	5,3	64
	Пюре картофельное	150	2,6	7,5	30,1	196,71	34,13	14
	Котлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
	Кисель из фиников	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	126
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	720	16,7	21,2	103	604,64	46,28	
Полдник	Молоко кипяченое	200	0	0	18	60	0	32
	Домашняя булочка	50	4,8	9,9	38	160	0,26	128
	Итого:	250	4,8	9,9	56	220	0,26	
Ужин	Овощи тушеные	210	3	5,7	23,4	150	23	131
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	17
	Сок	200	1	0,2	20	92	4	129
	Итого:	450	9,1	10,5	43,7	305	27	
	Итого за девятый день	1960	46	57	313	1769,81	82,65	

Циклическое меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	18,8	4,7	28,7	178	0,4	58
	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,3	15,4	127,4	0,07	35
	Итого:	440	22,2	11	58,5	358,674	0,57	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,5	0,1	21	89	0	35
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Винегрет	50	1,64	4,23	5,6	65,62	7,5	127
	Бульон куриный с гренками	200	2,01	1,82	16	108,37	2,4	63
	Биточки рыбные	70	14,6	14,6	18,7	266,42	3,12	1
	Картофель отварной	130	3,65	5,37	36,7	209,7	10,92	109
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,8	0,05	26,1	101,85	0,8	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	700	23	26,6	126	774,96	24,74	
Полдник	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Хлеб пшеничный	40	9,12	0,96	58,4	258,6	0	72
	Итого:	240	9,28	0,96	72,4	311,874	0,1	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	2,6	7,5	7,05	117,69	20,48	14
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,4	57,274	0,1	31
	Итого:	400	2,76	7,5	21,5	174,964	20,58	
Итого за десятый день		1880	59	46	299	1709,47	46	

Итого за весь период

		Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамин С
1	день	1895	65,645	77,716	341,08	2130,2	85,98
2	день	1940	76,18	70,99	312,81	2127,2	118,31
3	день	1990	56,056	52,62	303,89	1827,4	135,18
4	день	2030	67,496	71,51	263,94	1848,5	95,87
5	день	1960	67,496	71,51	263,94	1848,5	95,87
6	день	2040	50,036	65,12	355,09	2096,4	31,89
7	день	1920	72,736	70,135	280,83	1941,1	24,75
8	день	1910	65,016	68,355	262,93	2068,4	61,62
9	день	1960	46,186	56,53	312,8	1769,8	82,65
10	день	1880	58,708	46,17	299,47	1709,5	46
Среднее значение за период		1952,5	62,556	65,066	299,68	1936,7	77,812
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1003,6	3,8062	15,474	15,474	