

А.И.Михалев

г.о.Самара

М.А.Шафигулина

Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания детей 3-7 лет
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепту ры
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	6,92	13,6	50,99	355	0,48	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Огурец соленый	20	0,032	0,004	0,06	0	0,08	70
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х/г/с)	40/20	4,423	7,994	6,06	128	0,37	280
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	53	13,95	393
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	650	24,1	20,294	94,366	677	20,961	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,64	6,26	52,36	284	8	
Первый ужин							
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Хлеб пшеничный	50	3,975	0,5	24,175	118	0	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Итого:	450	9,319	15,02	61,036	412	14,252	
Итого за день:	1850	45,069	55,214	272,172	1782	55,893	

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	11,51	16,98	56,16	424	1,8	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из лука и зеленого горошка	30	0,55	2,55	2,1	34	2,15	8
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Гуляш из отварного сердца	80	10,28	8,273	2,64	126	3,747	293
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	680	23,282	19,662	91,506	638	15,921	
Полдник							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Итого:	250	9,775	6,6	24,975	309	0	
Первый ужин							
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	2,955	14,194	18,632	227	11,187	148
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,975	0,5	24,175	118	0	
Итого:	450	7,05	14,714	53,007	386	13,817	
Итого за день:	1880	51,707	57,996	239,068	1811	43,738	

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	17,879	19,079	68,097	515	3,367	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Суп из овощей	180	2,952	5,616	8,136	98	6,12	99
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
Каша рисовая с маслом сливочным	130	1,967	3,233	19,188	133	0	331
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	20,002	25,533	80,941	657	99,458	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	255	2,557	3,952	38,071	198	0,133	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканка из творога с морковью	120	13,992	12,352	28,536	241	0,856	252
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	53	13,95	393
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	
Итого:	450	17,275	14,202	61,953	434	74,906	
Итого за день:	1865	57,803	62,806	262,482	1858	190,064	

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепту ры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,169	17,949	67,743	490	3,299	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат картофельный с кукурузой	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	96	4,185	87
Тефтели мясные в соусе томатном (х/г/с)	40/20	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	3,82	3,29	26,41	151	0	330
Компот из яблок и вишни	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	20,385	21,952	100,903	596	11,633	
Полдник							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	170	0	
Кисломолочный напиток "Варенец"	200	5,8	5	8	100	1,4	420
Итого:	250	9,033	9,1	42,15	270	1,4	
Первый ужин							
Макароны, запеченные с яйцом	200	10,146	9,249	30,283	273	0,42	222
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	14,18	9,771	64,961	432	0,453	
Итого за день:	1840	57,857	58,812	289,177	1842	28,985	

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,797	18,206	63,994	479	3,039	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Свекла отварная	30	0,71	3,04	4,18	47	4,75	
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	58	3,764	91
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	261	7,34	319
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	630	16,038	12,421	77,53	591	16,214	
Полдник							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	59	15,5	393
Итого:	250	3,717	4,108	40,758	220	15,508	
Первый ужин							
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	100	10,25	7,25	8	158	1,25	277
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	0,346	0,054	9,945	40	7,677	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	460	16,546	12,714	67,305	478	8,927	
Итого за день:	1840	51,188	47,489	263,007	1822	55,888	

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	8,099	13,639	55,554	377	0,476	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Огурец соленый	30	0,048	0,006	0,09	1	0,12	70
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Шницели рубленные (г/с)	60	7,595	13,02	8,97	183	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	53	13,95	393
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	660	26,359	23,936	88,583	679	23,824	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,64	6,26	52,36	284	8	
Первый ужин							
Картофель тушеный	200	4,293	12,48	31,053	253	14,547	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	8,644	13,04	66,27	414	23,077	
Итого за день:	1860	47,832	56,915	276,187	1808	67,577	

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	14,525	15,479	50,656	400	2,129	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,426	1,824	2,508	28	2,85	34
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Сосиски отварные	50	5,24	13,95	0,45	148	0	291
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	650	16,155	24,926	89,323	647	23,664	
Полдник							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Кисломолочный напиток "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
Итого:	250	9,317	9,008	36,158	263	0,608	
Первый ужин							
Рис отварной с овощами	200	4,286	4,571	42,171	279	0,762	180
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	8,373	5,091	76,538	437	3,392	
Итого за день:	1850	48,46	54,544	266,095	1801	41,993	

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	13,374	18,951	57,514	454	3,339	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат картофельный	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	36
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	660	21,01	19,215	89,078	614	122,796	
Полдник							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	250	3,817	4,922	47,711	251	0,033	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканка из творога (с рисом)	120	7,28	5,976	39,888	242	0,064	174
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Кисель из смеси свежих ягод	180	0,3	0,1	27,5	113	2	396
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	460	11,473	7,936	93,935	518	62,164	
Итого за день:	1870	49,764	51,064	301,658	1891	200,532	

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	14,169	17,949	67,743	490	3,299	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,258	1,53	0,78	18	1,668	20
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,46	3,78	8,71	75	5,786	63
Бефстроганов из печени (г)	80	14,2	13,04	2,56	184	0,008	278
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	28,131	24,308	95,083	712	7,822	
Полдник							
Ватрушка с творогом	50	6,58	3,914	20,84	144	0,029	441
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Итого:	250	6,964	3,974	31,89	188	8,559	
Первый ужин							
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Картофель отварной с маслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133	19,6	136
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	59	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Итого:	450	18,188	10,603	52,238	383	35,353	
Итого за день:	1860	67,542	56,874	260,37	1827	67,233	

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	400	14,75	16,91	59,89	451	1,76	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	30	0,333	1,55	3,431	29	2,79	36
Суп картофельный с крупой пшенной	180	1,827	1,845	13,437	77	4,752	86
Фрикадельки из птицы в соусе	40/20	5,81	6,58	5,01	102	0,37	305
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	660	17,017	15,424	106,273	641	9,462	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Кисломолочный напиток "Кефир"	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,61	11,48	33,27	271	0	
Первый ужин							
Икра кабачковая	40	0,4	1,573	2,573	26	3,2	57
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,596	5,063	31,645	199	0	335
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	50	3,975	0,5	24,175	118	0	
Итого:	470	11,038	7,158	68,904	385	3,233	
Итого за день:	1880	51,505	51,012	281,757	1802	26,655	
Среднее за 10 дней:	1860	53	55	271	1824	78	0