

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

А.И.Михалев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 2"

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 осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов
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: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	210	5,145	7,035	31,395	211	0,525	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	450	7,662	14,607	56,526	389	0,558	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Итого:	100	0,5	0	12,7	53	4	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	21
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29	95
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	50/50	8,15	8,208	7,467	165	0,442	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,6	6,09	38,68	244	0	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	770	29,799	24,36	117,76	841	24,362	
Уплотненный полдник							
Булочка "Домашняя"	80	5,824	10,016	43,136	286	0	452
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	4,464	13,014	23,23	225	5,15	163
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	490	13,052	23,39	91,916	626	13,68	
Итого за день:	1810	51,013	62,357	278,9	1909	42,6	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	210	7,245	8,19	31,71	230	0,735	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	450	12,862	18,418	62,286	467	2,035	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	11	78	0	420
Итого:	100	2,8	2,5	11	78	0	
Обед							
Салат из огурцов с луком	50	0,38	3,04	1,19	34	4,75	13
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,68	4,9	7,12	79	11,06	73
Гуляш из отварного сердца	100	12,85	10,342	3,3	158	4,683	293
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,517	4,515	26,445	168	0	335
Компот из кураги	200	0,433	0,022	27,1	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	776	25,885	23,599	93,02	693	20,893	
Уплотненный полдник							
Булочка "Школьная"	80	6,68	2,56	4,76	244	0	455
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	2,364	11,355	14,906	182	8,95	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Итого:	505	11,804	14,465	44,376	594	11,58	
Итого за день:	1831	53,351	58,982	210,68	1832	34,508	

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	9,95	9,67	40,13	287	2,4	199
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	450	19,597	20,72	75,42	566	3,843	
Второй завтрак							
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394
Итого:	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13	46
Суп из овощей	200	3,28	6,24	9,04	109	6,8	99
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	750	22,639	29,2	94,925	747	20,72	
Уплотненный полдник							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	301	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	530	21,97	18,307	77,87	560	76,737	
Итого за день:	1830	64,428	68,238	262,1	1930	101,5	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	9,39	8,41	43,52	288	2,18	182
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	450	15,918	19,504	75,718	543	3,769	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Итого:	100	2,9	2,5	4	50	0,7	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26	2,4	42
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	87
Тефтели мясные в соусе томатном	50/50	9,5	15,625	17,25	138	1,5	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	4,408	3,796	30,473	174	0	330
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	770	24,621	24,739	115,19	674	108,55	
Уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	187	0,91	100
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Ватрушка с творогом	80	10,528	6,262	33,344	262	0,046	441
Итого:	510	18,725	11,794	77,195	562	0,989	
Итого за день:	1830	62,164	58,537	272,11	1829	114,01	

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	210	11,08	9,62	40,85	294	2,18	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	450	16,697	19,848	71,426	531	3,48	
Второй завтрак							
Чай черный с сахаром и лимоном	100	0,06	0,01	5,1	29	1,315	412
Итого:	100	0,06	0,01	5,1	29	1,315	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,586	0,1	3,643	18	11,235	38
Суп картофельный с мучными клецками	200	1,648	2,446	8,828	64	4,182	91
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,1	7,222	18,322	290	8,156	319
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	720	17,803	10,57	86,425	626	23,973	
Уплотненный полдник							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	120	12,2	8,8	9,4	195	1	277
Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	3,73	22,14	154	0	331
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	550	20,984	17,79	94,29	673	9,53	
Итого за день:	1820	55,544	48,218	257,24	1859	38,298	

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	210	6,52	7,08	36,72	237	0,52	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	450	9,037	14,652	61,851	415	0,553	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Итого:	100	0,5	0	12,7	53	4	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	50	0,54	0,09	4,31	20	3,13	41
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,68	4,9	7,12	79	11,06	73
Шницели рубленые* с соусом	60/40	8,4	15,1	11,8	237	0,22	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	12,986	6,529	33,357	243	0	197
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	776	28,826	27,499	97,447	795	29,91	
Уплотненный полдник							
Булочка российская	80	5,627	6,413	44,413	257	0,013	457
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
Картофель, тушенный в соусе	180	3,864	11,232	27,948	238	13,092	144
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	555	12,391	18,015	97,911	636	17,485	
Итого за день:	1881	50,754	60,166	269,91	1899	51,948	

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	210	7,245	8,19	31,71	230	0,735	182
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	450	16,892	19,24	67	509	2,178	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	420
Итого:	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с луком)	50	0,7	2,54	4,32	43	17,48	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200/5	1,85	4,66	12,49	99	5,37	82
Мясо птицы в соусе (ф)	100	12,2	15,5	3,6	204	1,4	161
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	775	23,508	28,558	89,454	712	142,41	
Уплотненный полдник							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	170	0	
Рис отварной с овощами	210	4,5	4,8	44,28	293	0,8	334
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	490	10,18	9,222	103,44	576	0,833	
Итого за день:	1815	53,48	59,52	264,1	1848	145,72	

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	210	9,42	10,49	33,29	265	2,53	199
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброды с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Итого:	465	15,988	17,964	78,428	540	4,219	
Второй завтрак							
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,192	0,03	5,525	22	4,265	412
Итого:	100	0,192	0,03	5,525	22	4,265	
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,848	2,621	4,889	50	7,83	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88
Котлеты рубленые из курицы	80	12,573	12,867	13,307	219	0,667	322
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	750	24,399	24,376	94,89	702	140,09	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога (с рисом)	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	174
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Итого:	530	13,718	10,348	109,62	612	62,469	
Итого за день:	1845	54,297	52,718	288,46	1876	211,04	

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	9,39	8,41	43,52	288	2,18	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	450	15,007	18,638	74,096	525	3,48	
Второй завтрак							
Напиток из плодов шиповника	100	0,339	0,139	10,372	44	50	417
Итого:	100	0,339	0,139	10,372	44	50	
Обед							
Огурец свежий	50	0,429	0,071	1,214	7	5	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,663	4,305	9,92	85	6,59	63
Бефстроганов из печени (г)	100	17,75	16,3	3,2	230	0,01	278
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,6	6,09	38,68	244	0	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	776	33,906	27,568	108,64	820	12	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	80	5,664	10,512	44,592	296	0	443
Суфле из рыбы	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,861	4,318	23,014	143	21	136
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	540	24,222	21,363	96,409	674	29,783	
Итого за день:	1866	73,474	67,708	289,52	2063	95,263	

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	6,3	7,14	30,555	212	0,525	182
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	450	15,947	18,19	65,845	491	1,968	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Итого:	100	2,9	2,5	4	50	0,7	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34
Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,03	2,05	14,93	86	5,28	86
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,81	6,58	5,01	114	0,37	305
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Компот ягодный с яблоками	200	0,233	0,14	27,833	113	1,722	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	750	17,373	17,7	114,67	711	12,122	
Уплотненный полдник							
Булочка "Дорожная"	80	5,424	11,168	41,712	290	0	453
Икра кабачковая	50	0,5	1,967	3,217	45	4	57
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5,885	4,816	28,208	180	0	335
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	520	14,256	18,273	98,148	628	4,033	
Итого за день:	1820	50,476	56,663	282,67	1880	18,823	
Итого за 10 дней:	18348	569	627	2676	18925	854	
Среднее за день:	1835	57	63	268	1893	85	