

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 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

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	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	12,007	15,816	59,094	426	1,899	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Оладьи из печени со соусом	80	12,64	10,08	7,84	186	9,04	282
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	28,441	21,715	79,173	642	31,951	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,39	6,98	51,47	286	8	
Первый ужин							
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	9,371	14,982	77,745	480	6,122	
Итого за день:	1860	54,299	59,533	280,902	1888	60,172	

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:	400	14,194	19,731	58,974	470	3,599	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,228	1,824	0,714	20	2,85	13
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	96	4,185	87
Жаркое по-домашнему	160	17,067	18,133	16	267	6,4	259
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:	610	26,221	24,656	71,654	585	103,435	
Полдник							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Кисломолочный продукт "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:	1810	58,195	58,526	256,74	1809	123,234	

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	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	13,829	18,249	63,377	473	3,227	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	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 зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Фрикадельки из птицы	60	8,865	7,913	5,775	123	0,315	325
Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	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:	640	18,787	17,028	83,025	556	32,971	
Полдник							
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Итого:	255	2,541	3,947	36,114	203	0,126	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Пудинг из творога (паровой)	120	27,384	17,64	42,396	438	0,348	248
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	20	1,59	0,2	9,67	47	0	
Итого:	450	30,787	19,5	91,613	671	62,448	
Итого за день:	1845	66,034	58,764	287,549	1957	110,972	

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	405	17,399	17,999	71,003	516	3,179	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	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
Ши из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Тефтели мясные в соусе томатном	80	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	21,447	24,684	102,062	628	15,264	
Полдник							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	187	0	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
Итого:	250	8,453	8,6	41,35	277	0	
Первый ужин							
Суфле из рыбы (м)	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	284
Картофель отварной с маслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133	19,6	136
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	16,404	9,182	58,598	382	19,823	
Итого за день:	1865	63,793	60,505	286,433	1857	50,466	

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	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	12,33	17,76	57,62	440	2,06	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	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
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	610	24,11	22,93	86,338	654	9,968	
Полдник							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный со смородиной черной и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Итого:	250	4,559	1,66	14,025	197	8,53	
Первый ужин							
Пудинг из творога	150	22,716	16,14	36,492	383	0,288	249
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	27,85	19,007	80,292	605	15,955	
Итого за день:	1810	68,939	61,397	251,695	1950	48,713	

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	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	7,91	13,69	50,27	356	0,48	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,408	1,566	2,574	26	3,6	23
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
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:	640	27,211	19,256	96,854	668	13,714	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,39	6,98	51,47	286	8	
Первый ужин							
Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Итого:	450	16,547	13,94	67,437	463	15,69	
Итого за день:	1840	56,148	53,906	279,451	1827	50,084	

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	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	9,71	15,99	55,89	408	1,62	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Икра овощная	30	0,57	2,13	2,46	32	3,72	25
Суп картофельный с крупой пшенной	180	1,827	1,845	13,437	77	4,752	86
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
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Итого:	630	15,259	22,995	77,252	577	114,21	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	250	3,707	6,282	37,471	221	0,033	
Первый ужин							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
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	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	22,757	18,318	97,026	643	3,459	
Итого за день:	1830	51,523	63,625	281,059	1903	131,52	

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:	400	14,169	17,949	67,743	490	3,299	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,351	0,06	2,186	11	6,741	38
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	103	3,764	91
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
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	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	660	23,527	22,209	87,764	692	24,715	
Полдник							
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Итого:	250	9,35	9,9	59,2	365	0	
Первый ужин							
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	2,659	12,774	16,769	193	10,068	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:	450	6,953	13,526	51,457	384	10,101	
Итого за день:	1860	54,089	63,624	279,584	1985	50,315	

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	10,709	15,959	60,404	428	1,646	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	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
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,396	3,96	8,464	75	5,786	63
Фрикадельки мясные в соусе томатном	40/40	6,6	6,6	6	110	0,37	305
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	38,86	3,76	27,46	159	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	51,664	15,006	91,524	569	6,636	
Полдник							
Булочка "Российская"	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Итого:	250	3,717	4,108	40,758	216	15,508	
Первый ужин							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Вареники ленивые (отварные)	120	16,949	12,411	17,497	249	0,217	244
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Итого:	460	20,987	14,411	65,539	481	61,867	
Итого за день:	1870	87,167	49,524	271,65	1808	97,857	

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
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	10,475	14,649	45,936	358	1,989	
Второй завтрак							
Напиток / нарезка фруктовая	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 зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,46	23	2,94	35
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	8,08	5,778	14,658	232	6,524	319
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	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:	610	14,954	11,8	76,995	566	14,539	
Полдник							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Варенец	200	5,8	5	8	100	1,4	420
Итого:	250	9,975	6,6	10,975	253	1,4	
Первый ужин							
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	8,2	5,8	6,4	126	1	277
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
Итого:	450	14,587	10,649	66,145	542	3,63	
Итого за день:	1810	50,081	43,738	213,471	1801	33,758	
Среднее за 10 дней:	1835	61	57	267	1868	76	