

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 6 «Колобок»  
города Новоалтайска Алтайского края



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(возрастная категория 3-7 лет)**

**Примерное десятидневное меню (от 3 до 7 лет), режим пребывания 12 часов.**

**I неделя**

|                                                                                              | 1 день                                                                                                     | 2 день                                                                                                     | 3 день                                                                                                      | 4 день                                                                              | 5 день                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак:</b></u><br>Горячее блюдо                                                      | <u><b>Завтрак:</b></u><br>Гречневая каша с овощами<br>Яйцо отварное                                        | <u><b>Завтрак:</b></u><br>Каша молочная «Геркулес»                                                         | <u><b>Завтрак:</b></u><br>Каша молочная рисовая                                                             | <u><b>Завтрак:</b></u><br>Каша молочная пшеничная                                   | <u><b>Завтрак:</b></u><br>Каша молочная «Дружба»                                                 |
| <u><b>Бутерброд</b></u><br><u><b>Горячий напиток</b></u>                                     | Бутерброд с маслом<br>Чай с сахаром                                                                        | Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком                                                              | Бутерброд с маслом<br>Чай с молоком                                                                         | Бутерброд с маслом и сыром<br>Кофейный напиток с молоком                            | Бутерброд с маслом<br>Какао с молоком                                                            |
| <u><b>2-ой завтрак:</b></u><br>Фрукт, сок, кисломолочный продукт                             | <u><b>2-ой завтрак:</b></u><br>Фрукт свежий<br>Кисломолочный продукт                                       | <u><b>2-ой завтрак:</b></u><br>Фрукт свежий<br>Сок фруктовый для детского питания                          | <u><b>2-ой завтрак:</b></u><br>Кондитерское изделие<br>Сок фруктовый для детского питания                   | <u><b>2-ой завтрак:</b></u><br>Фрукт свежий<br>Сок фруктовый для детского питания   | <u><b>2-ой завтрак:</b></u><br>Фрукт свежий<br>Кисломолочный продукт                             |
| <u><b>Обед:</b></u><br>Закуска*                                                              | <u><b>Обед:</b></u><br>Нарезка из огурцов                                                                  | <u><b>Обед:</b></u><br>Салат /нарезка из моркови                                                           | <u><b>Обед:</b></u><br>Луковый салат с соленым огурчиком                                                    | <u><b>Обед:</b></u><br>Салат/нарезка из свеклы                                      | <u><b>Обед:</b></u><br>Салат из капусты                                                          |
| <u><b>Первое блюдо</b></u>                                                                   | Свекольник на говяжьим бульоне со сметаной                                                                 | Суп на курином бульоне картофельный с клецками                                                             | Суп на курином бульоне гороховый                                                                            | Щи на курином бульоне со свежей капустой со сметаной                                | Рассольник на говяжьим бульоне со сметаной                                                       |
| <u><b>Второе блюдо</b></u>                                                                   | Мясо, тушеное с овощами в соусе                                                                            | Тефтели мясные<br>Капуста тушеная                                                                          | Суфле рыбное<br>Картофельное пюре                                                                           | Шницель мясной<br>Соус томатный                                                     | Гуляш из мяса<br>Картофельное пюре                                                               |
| <u><b>Третье блюдо</b></u>                                                                   | Компот из сухофруктов с витамином «С»                                                                      | Компот из сухофруктов с витамином «С»                                                                      | Напиток из плодов шиповника витаминный                                                                      | Компот из сухофруктов с витамином «С»                                               | Компот из сухофруктов с витамином «С»                                                            |
| <u><b>Хлеб</b></u>                                                                           | Хлеб ржаной «Славянский»                                                                                   | Хлеб ржаной «Славянский»                                                                                   | Хлеб ржаной «Славянский»                                                                                    | Хлеб ржаной «Славянский»                                                            | Хлеб ржаной «Славянский»                                                                         |
| <u><b>Полдник, с включением блюда ужина:</b></u><br>Рыбное, овощное, мясное, творожное блюдо | <u><b>Полдник, с включением блюда ужина:</b></u><br>Суп молочный с макаронными изделиями<br>Хлеб пшеничный | <u><b>Полдник, с включением блюда ужина:</b></u><br>Картофельное пюре с кабачковой икрой<br>Хлеб пшеничный | <u><b>Полдник, с включением блюда ужина:</b></u><br>Пудинг творожный со стуженным молоком<br>Хлеб пшеничный | <u><b>Полдник, с включением блюда ужина:</b></u><br>Сборные овощи<br>Хлеб пшеничный | <u><b>Полдник, с включением блюда ужина:</b></u><br>Омлет натуральный с маслом<br>Хлеб пшеничный |
| <u><b>Булочное или кондитерское изделие</b></u><br>Кисломолочный продукт, чай, сок, напиток  | Сырники из творога с повидлом<br>Кофейный напиток с молоком                                                | Кондитерское изделие                                                                                       | Фрукт свежий                                                                                                | Булочка домашняя                                                                    | Батон с повидлом                                                                                 |
|                                                                                              |                                                                                                            | Кисломолочный продукт                                                                                      | Кисломолочный продукт                                                                                       | Кисломолочный продукт                                                               | Кисель плодово-ягодный                                                                           |

\*при новом урожае овощей закуску готовят из свежих овощей без тепловой обработки, при старом урожае - с тепловой обработкой овощей.



Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                         | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                            |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Гречневая каша с овощами                   | 160              | 4,5                        | 6,4   | 21,9     | 263,0                          | 188         |
|                                                                  | Яйцо отварное                              | 40               | 5,10                       | 4,60  | 0,3      | 63,0                           | 209         |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным               | 40/5             | 5,06                       | 7,0   | 14,62    | 145,0                          | 120         |
|                                                                  | Чай с сахаром                              | 180              | 0                          | 0     | 11,98    | 43,0                           | 263         |
| Итого за завтрак:                                                |                                            | 425              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                  | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                      | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                            | 280              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Нарезка из огурцов                         | 50               | 1,08                       | 3,04  | 1,04     | 44,6                           | 5           |
|                                                                  | Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной | 200              | 3,38                       | 5,2   | 11,03    | 116,11                         | 34          |
|                                                                  | Мясо, тушеное с овощами в соусе            | 220              | 19,01                      | 16,55 | 15,02    | 296,0                          | 274         |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С    | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                   | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                            | 700              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200              | 5,85                       | 5,81  | 19,99    | 155,00                         | 44          |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                             | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Сырники из творога с повидлом              | 70/10            | 9,2                        | 7     | 15,95    | 144,0                          | 231         |
|                                                                  | Кофейный напиток с молоком                 | 180              | 4,8                        | 4,8   | 24,92    | 159,56                         | 45          |
| Итого за день:                                                   |                                            | 500              | 70,17                      | 67,11 | 216,09   | 1848,18                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                            |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                             | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                                |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»   | 200              | 6,35                       | 8,51  | 21,86    | 187,0                          | 93          |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром           | 40/5/15          | 6,47                       | 11,38 | 13,66    | 185,7                          | 125         |
|                                                                  | Какао с молоком                                | 180              | 6,2                        | 6,2   | 25,34    | 181,78                         | 397         |
| Итого за завтрак:                                                |                                                | 440              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                      | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Сок фруктовый для детского питания             | 100              | 0,5                        | 0,4   | 9,1      | 38,0                           | 9/4         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                                | 200              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Салат из моркови <sup>2</sup>                  | 60               | 0,7                        | 3,05  | 8,38     | 63,0                           | 66          |
|                                                                  | Суп на курином бульоне картофельный с клецками | 200              | 5,16                       | 7,05  | 18,95    | 196,8                          | 37          |
|                                                                  | Тефтели мясные                                 | 70               | 9,84                       | 8,02  | 7,16     | 139,13                         | 174         |
|                                                                  | Капуста тушеная                                | 150              | 3,02                       | 5,66  | 10,14    | 109,5                          | 200         |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С        | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                       | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                                | 710              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Картофельное пюре с кабачковой икрой           | 170/30           | 3,05                       | 5,24  | 18,06    | 142,0                          | 206         |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                 | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 46,8                           | 2           |
|                                                                  | Кондитерское изделие <sup>3</sup>              | 45               | 2,0                        | 6,35  | 24,3     | 160,0                          | 9/5         |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                          | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за день:                                                   |                                                | 465              | 56,2                       | 71,4  | 242,95   | 1829,22                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                                |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |

2,3 - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологические карты.



Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                      | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                         |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная рисовая                   | 200              | 7,0                        | 5,9   | 35,1     | 211,0                          | 185         |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным            | 40/5             | 5,06                       | 7,0   | 14,62    | 145,0                          | 120         |
|                                                                  | Чай с молоком                           | 180              | 0,8                        | 1,0   | 13,5     | 56,0                           | 261         |
| Итого за завтрак:                                                |                                         | 425              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Кондитерское изделие <sup>3</sup>       | 45               | 2,0                        | 6,35  | 24,3     | 160,0                          | 9/5         |
|                                                                  | Сок фруктовый для детского питания      | 100              | 0,5                        | 0,4   | 9,1      | 38,0                           | 9/4         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                         | 145              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Луковый салат с соленым огурчиком       | 50               | 1,57                       | 5,08  | 3,9      | 67,0                           | 38          |
|                                                                  | Суп на курином бульоне гороховый        | 200              | 6,5                        | 5,2   | 22,09    | 150,0                          | 37          |
|                                                                  | Суфле рыбное                            | 80               | 9,58                       | 12,16 | 8,06     | 179,89                         | 146         |
|                                                                  | Картофельное пюре                       | 140              | 3,05                       | 5,24  | 18,06    | 142,0                          | 206         |
|                                                                  | Напиток из плодов шиповника, витаминный | 180              | 0,24                       | 0,10  | 18,33    | 100,0                          | 256         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                         | 700              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком   | 140/15           | 16,78                      | 22,19 | 35,78    | 422,00                         | 128         |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                          | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Фрукт свежий <sup>1</sup>               | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                   | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за день:                                                   |                                         | 475              | 64,96                      | 77,32 | 259,84   | 1983,80                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                         |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                                  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                                     |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная пшенная                               | 200              | 7,01                       | 8,09  | 28,39    | 213,0                          | 96          |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                | 40/5/15          | 6,47                       | 11,38 | 13,66    | 185,7                          | 125         |
|                                                                  | Кофейный напиток с молоком                          | 180              | 4,8                        | 4,8   | 24,92    | 159,56                         | 45          |
| Итого за завтрак:                                                |                                                     | 440              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                           | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Сок фруктовый для детского питания                  | 100              | 0,5                        | 0,4   | 9,1      | 38,0                           | 9/4         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                                     | 200              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Салат из свеклы                                     | 60               | 0,93                       | 4,88  | 5,53     | 70,0                           | 75          |
|                                                                  | Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной | 200              | 2,95                       | 4,8   | 6,87     | 94,49                          | 56          |
|                                                                  | Шницель мясной                                      | 70               | 9,84                       | 8,02  | 7,16     | 139,13                         | 161         |
|                                                                  | Соус томатный                                       | 20               | 0,69                       | 1,95  | 3,09     | 31,0                           | 30          |
|                                                                  | Макароны отварные                                   | 130              | 5,9                        | 8,11  | 31,29    | 229,76                         | 49          |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С             | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                            | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                                     | 710              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Сборные овощи                                       | 200              | 4,70                       | 11,20 | 25,0     | 220                            | 81          |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                      | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Булочка домашняя                                    | 60               | 4,33                       | 8,26  | 28,73    | 155,50                         | 274         |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                               | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за день:                                                   |                                                     | 480              | 66,61                      | 78,6  | 265,11   | 1972,80                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                                     |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |



Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                                         | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                                            |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная «Дружба»                                     | 200              | 6,21                       | 7,73  | 27,71    | 201,0                          | 201         |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным                               | 40/5             | 5,06                       | 7,0   | 14,62    | 145,0                          | 120         |
|                                                                  | Какао с молоком                                            | 180              | 6,2                        | 6,2   | 25,34    | 181,78                         | 397         |
| Итого за завтрак:                                                |                                                            | 425              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                                  | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                                      | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                                            | 280              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Салат из капусты                                           | 60               | 0,70                       | 2,54  | 4,50     | 43,7                           | 20          |
|                                                                  | Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне со сметаной | 200              | 4,1                        | 7,16  | 20,93    | 145,00                         | 33          |
|                                                                  | Гуляш из мяса                                              | 80               | 6,0                        | 7,6   | 2,47     | 164,8                          | 152         |
|                                                                  | Картофельное пюре                                          | 140              | 3,05                       | 5,24  | 18,06    | 142,0                          | 206         |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С                    | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                                   | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
|                                                                  | Итого за обед:                                             | 710              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Омлет натуральный с маслом                                 | 160              | 4,70                       | 11,20 | 25,0     | 156,25                         | 110         |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                             | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Батон с повидлом                                           | 30/20            | 2,28                       | 3,57  | 26,25    | 146                            | 4           |
|                                                                  | Кисель плодово-ягодный                                     | 200              | 0,45                       | 0     | 18,0     | 88,41                          | 60          |
| Итого за день:                                                   |                                                            | 450              | 50,94                      | 64,95 | 264,25   | 1821,80                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                                            |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |

**Примерное десятидневное меню (от 3 до 7 лет), режим пребывания 12 часов.  
II неделя**

|                                                                                       | 1 день                                           | 2 день                                             | 3 день                                                   | 4 день                                                     | 5 день                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Горячее блюдо                                                      | Макароны отварные с овощами, Яйцо отварное       | Каша молочная манная                               | Каша молочная пшеничная                                  | Каша молочная ячневая                                      | Каша молочная кукурузная                       |
| Бутерброд                                                                             | Бутерброд с маслом                               | Бутерброд с маслом и сыром                         | Бутерброд с маслом                                       | Бутерброд с маслом и сыром                                 | Бутерброд с маслом                             |
| Горячий напиток                                                                       | Чай с сахаром                                    | Кофейный напиток с молоком                         | Какао с молоком                                          | Чай с молоком                                              | Кофейный напиток с молоком                     |
| <b>2-ой завтрак:</b><br>Фрукт, сок, кисломолочный продукт                             | Фрукт свежий<br>Кисломолочный продукт            | Фрукт свежий<br>Сок фруктовый для детского питания | Фрукт свежий<br>Сок фруктовый для детского питания       | Кондитерское изделие<br>Сок фруктовый для детского питания | Фрукт свежий<br>Кисломолочный продукт          |
| <b>Обед:</b><br>Закуска*                                                              | Нарезка из огурцов                               | Салат/нарезка из свеклы                            | Луковый салат с зеленым горошком                         | Салат из капусты                                           | Салат/нарезка из моркови                       |
| Первое блюдо                                                                          | Суп на говяжьем бульоне «Шахтерский» со сметаной | Суп на курином бульоне фасолевый со сметаной       | Борщ на курином бульоне со сметаной                      | Суп на говяжьем бульоне «Полевой»                          | Суп на курином бульоне с макаронными изделиями |
| Второе блюдо                                                                          | Жаркое по-Домашнему                              | Тефтели мясные<br>Сложный гарнир                   | Биточки рыбные<br>Соус томатный                          | Бефстроганов из отварной говядины                          | Котлета мясная                                 |
| Третье блюдо                                                                          | Компот из сухофруктов с витамином «С»            | Компот из сухофруктов с витамином «С»              | Рисовый гарнир<br>Напиток из плодов шиповника витаминный | Картофельное пюре                                          | Соус томатный                                  |
| Хлеб                                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                         | Хлеб ржаной «Славянский»                           | Хлеб ржаной «Славянский»                                 | Хлеб ржаной «Славянский»                                   | Хлеб ржаной «Славянский»                       |
| <b>Полдник, с включением блюда ужина:</b><br>Рыбное, овощное, мясное, творожное блюдо | Суп молочный с крупой                            | Уха из консервированной сайры                      | Рагу из овощей                                           | Запеканка из творога со стущенным молоком                  | Картофель, запеченный под омлетом              |
| Булочное или кондитерское изделие                                                     | Хлеб пшеничный<br>Сырники из творога с повидлом  | Хлеб пшеничный<br>Сдоба обыкновенная               | Хлеб пшеничный<br>Кондитерское изделие                   | Хлеб пшеничный<br>Фрукт свежий                             | Хлеб пшеничный<br>Батон с повидлом             |
| Кисломолочный продукт, чай, сок, напиток                                              | Какао с молоком                                  | Кисломолочный продукт                              | Кисломолочный продукт                                    | Кисломолочный продукт                                      | Кисель плодово-ягодный                         |

\*при новом урожае овощей готовят из свежих овощей без тепловой обработки, при старом урожае - с тепловой обработкой овощей.



Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                                  |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Макароны отварные с овощами                      | 160              | 5,34                       | 6,96  | 31,45    | 203,0                          | 195         |
|                                                                  | Яйцо отварное                                    | 40               | 5,10                       | 4,60  | 0,3      | 63,0                           | 209         |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным                     | 40/5             | 5,06                       | 7,0   | 14,62    | 145,0                          | 120         |
|                                                                  | Чай с сахаром                                    | 180              | 0                          | 0     | 11,98    | 43,0                           | 263         |
| Итого за завтрак:                                                |                                                  | 425              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                        | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                            | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                                  | 280              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Нарезка из огурцов                               | 50               | 1,08                       | 3,04  | 1,04     | 44,6                           | 5           |
|                                                                  | Суп на говяжьем бульоне «Шахтерский» со сметаной | 200              | 4,15                       | 6,04  | 19,67    | 144,0                          | 101         |
|                                                                  | Жаркое по-домашнему с мясом                      | 220              | 11,82                      | 11,94 | 21,31    | 268,0                          | 153         |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С          | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                         | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                                  | 700              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Суп молочный с крупой                            | 200              | 5,76                       | 6,63  | 18,28    | 156,00                         | 43          |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                   | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Сырники из творога с повидлом                    | 70/10            | 9,2                        | 7     | 15,95    | 144,0                          | 231         |
|                                                                  | Какао с молоком                                  | 200              | 6,2                        | 6,2   | 25,34    | 181,78                         | 397         |
| Итого за день:                                                   |                                                  | 500              | 65,9                       | 60,54 | 241,31   | 1800,30                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                                  |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                              |                  | белки                      | жиры         | углеводы     |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная манная                         | 200              | 6,21                       | 7,47         | 25,09        | 192,0                          | 88          |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром         | 40/5/15          | 6,47                       | 11,38        | 13,66        | 185,7                          | 125         |
|                                                                  | Кофейный напиток с молоком                   | 180              | 4,8                        | 4,8          | 24,92        | 159,56                         | 45          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                         |                                              | <b>440</b>       |                            |              |              |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                    | 100              | 0,4                        | 0,4          | 9,8          | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Сок фруктовый для детского питания           | 100              | 0,5                        | 0,4          | 9,1          | 38,0                           | 9/4         |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>                                  |                                              | <b>200</b>       |                            |              |              |                                |             |
| обед                                                             | Салат из свеклы                              | 60               | 0,93                       | 4,88         | 5,53         | 70,0                           | 75          |
|                                                                  | Суп на курином бульоне фасолевый со сметаной | 200              | 4,3                        | 3,9          | 17,51        | 105,6                          | 36          |
|                                                                  | Тефтели мясные                               | 70               | 9,84                       | 8,02         | 7,16         | 139,13                         | 174         |
|                                                                  | Сложный гарнир                               | 150              | 3,06                       | 5,45         | 14,1         | 125,75                         | 206/1,200/1 |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С      | 180              | 0,31                       | 0,01         | 24,37        | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                     | 50               | 3,3                        | 0,5          | 20,1         | 95                             | 1           |
| <b>Итого за обед:</b>                                            |                                              | <b>710</b>       |                            |              |              |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Уха из консервированной сайры                | 200              | 5,3                        | 6,5          | 25,3         | 150,3                          | 41          |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                               | 40               | 3,1                        | 0,2          | 20,1         | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Сдоба обыкновенная                           | 60               | 5,88                       | 4,24         | 34,36        | 214,20                         | 280         |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                        | 180              | 5,08                       | 5,6          | 7            | 103,25                         | 251         |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                              | <b>480</b>       | <b>59,48</b>               | <b>63,75</b> | <b>258,1</b> | <b>1807,95</b>                 |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                              |                  | 54                         | 60           | 261          | 1800                           |             |



Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                      | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                         |                  | белки                      | жиры         | углеводы      |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная пшеничная                 | 200              | 6,44                       | 7,53         | 25,38         | 192,0                          | 91          |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным            | 40/5             | 5,06                       | 7,0          | 14,62         | 145,0                          | 120         |
|                                                                  | Какао с молоком                         | 180              | 6,2                        | 6,2          | 25,34         | 181,78                         | 397         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                         |                                         | <b>425</b>       |                            |              |               |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>               | 100              | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Сок фруктовый для детского питания      | 100              | 0,5                        | 0,4          | 9,1           | 38,0                           | 9/4         |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>                                  |                                         | <b>200</b>       |                            |              |               |                                |             |
| обед                                                             | Луковый салат с зеленым горошком        | 50               | 1,57                       | 5,08         | 3,9           | 67,0                           | 35          |
|                                                                  | Борщ на курином бульоне со сметаной     | 200              | 2,82                       | 4,79         | 7,83          | 93,69                          | 27          |
|                                                                  | Биточки рыбные                          | 80               | 7,8                        | 4,35         | 28,3          | 114,0                          | 134         |
|                                                                  | Соус томатный                           | 20               | 0,69                       | 1,95         | 3,09          | 31,0                           | 30          |
|                                                                  | Рисовый гарнир                          | 120              | 3,18                       | 3,4          | 36,7          | 183,52                         | 316         |
|                                                                  | Напиток из плодов шиповника, витаминный | 180              | 0,24                       | 0,10         | 18,33         | 100,0                          | 256         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                | 50               | 3,3                        | 0,5          | 20,1          | 95                             | 1           |
| <b>Итого за обед:</b>                                            |                                         | <b>700</b>       |                            |              |               |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Рагу из овощей                          | 200              | 4,70                       | 11,20        | 25,0          | 220,0                          | 77          |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                          | 40               | 3,1                        | 0,2          | 20,1          | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Кондитерское изделие <sup>3</sup>       | 45               | 2,0                        | 6,35         | 24,3          | 160,0                          | 9/5         |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                   | 180              | 5,08                       | 5,6          | 7             | 103,25                         | 251         |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                         | <b>465</b>       | <b>53,03</b>               | <b>65,05</b> | <b>278,89</b> | <b>1877,20</b>                 |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                         |                  | 54                         | 60           | 261           | 1800                           |             |

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                        | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                           |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная ячневая                     | 200              | 6,64                       | 7,59  | 28,13    | 204,0                          | 99          |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром      | 40/5/15          | 6,47                       | 11,38 | 13,66    | 185,7                          | 125         |
|                                                                  | Чай с молоком                             | 180              | 0,8                        | 1,0   | 13,5     | 56,0                           | 261         |
| Итого за завтрак:                                                |                                           | 440              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Кондитерское изделие <sup>3</sup>         | 45               | 2,0                        | 6,35  | 24,3     | 160,0                          | 9/5         |
|                                                                  | Сок фруктовый для детского питания        | 100              | 0,5                        | 0,4   | 9,1      | 38,0                           | 9/4         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                           | 145              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Салат из капусты                          | 60               | 0,70                       | 2,54  | 4,50     | 43,7                           | 20          |
|                                                                  | Суп на говяжьем бульоне «Полевой»         | 200              | 3,32                       | 4,83  | 10,74    | 95,2                           | 105         |
|                                                                  | Бефстроганов из отварной говядины         | 80               | 13,38                      | 12,62 | 3,34     | 180,65                         | 126         |
|                                                                  | Картофельное пюре                         | 140              | 3,05                       | 5,24  | 18,06    | 142,0                          | 206         |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С   | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                  | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                           | 700              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Запеканка из творога со стухнутым молоком | 140/15           | 19,6                       | 16,7  | 43,1     | 475,30                         | 117         |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                            | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Фрукт свежий <sup>1</sup>                 | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                     | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за день:                                                   |                                           | 475              | 68,65                      | 75,36 | 249,80   | 2017,30                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                           |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |



День: пятница  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                                       | Наименование блюда                             | Масса порции (г) | Пищевые вещества (в 100 г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                                                                  |                                                |                  | белки                      | жиры  | углеводы |                                |             |
| завтрак                                                          | Каша молочная кукурузная                       | 200              | 6,64                       | 7,59  | 28,13    | 204,0                          | 186         |
|                                                                  | Бутерброд с маслом сливочным                   | 40/5             | 5,06                       | 7,0   | 14,62    | 145,0                          | 120         |
|                                                                  | Кофейный напиток с молоком                     | 180              | 4,8                        | 4,8   | 24,92    | 159,56                         | 45          |
| Итого за завтрак:                                                |                                                | 425              |                            |       |          |                                |             |
| второй завтрак                                                   | Фрукт свежий <sup>1</sup>                      | 100              | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47,0                           | 7           |
|                                                                  | Кисломолочный продукт                          | 180              | 5,08                       | 5,6   | 7        | 103,25                         | 251         |
| Итого за второй завтрак:                                         |                                                | 280              |                            |       |          |                                |             |
| обед                                                             | Салат из моркови <sup>3</sup>                  | 60               | 0,7                        | 3,05  | 8,38     | 63,0                           | 66          |
|                                                                  | Суп на курином бульоне с макаронными изделиями | 200              | 4,3                        | 3,9   | 17,51    | 105,6                          | 38          |
|                                                                  | Котлета мясная                                 | 70               | 9,84                       | 8,02  | 7,16     | 139,13                         | 161         |
|                                                                  | Соус томатный                                  | 20               | 0,69                       | 1,95  | 3,09     | 31,0                           | 30          |
|                                                                  | Гороховое пюре                                 | 130              | 4,63                       | 3,5   | 18,80    | 170,00                         | 147         |
|                                                                  | Компот из сушеных фруктов с витамином С        | 180              | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                          | 240         |
|                                                                  | Хлеб ржаной «Славянский»                       | 50               | 3,3                        | 0,5   | 20,1     | 95                             | 1           |
| Итого за обед:                                                   |                                                | 710              |                            |       |          |                                |             |
| полдник с включением блюд ужина                                  | Картофель, запеченный под омлетом              | 170              | 7,42                       | 13,77 | 7,77     | 185,0                          | 46          |
|                                                                  | Хлеб пшеничный                                 | 40               | 3,1                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 2           |
|                                                                  | Батон с повидлом                               | 30/20            | 2,28                       | 3,57  | 26,25    | 146                            | 4           |
|                                                                  | Кисель плодово-ягодный                         | 200              | 0,45                       | 0     | 18,0     | 88,41                          | 60          |
| Итого за день:                                                   |                                                | 460              | 59,0                       | 63,86 | 283,87   | 1873,40                        |             |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах |                                                |                  | 54                         | 60    | 261      | 1800                           |             |
| Среднее значение за период                                       |                                                |                  | 61,50                      | 68,80 | 256,02   | 1883,20                        |             |

1. - Значение химического состава данного блюда среднего арифметического, посмотреть технологическую карту в разделе «9. Продукты промышленного производства».
2. - Значение химического состава данного блюда среднего арифметического, посмотреть технологические карты в разделе «5. Холодные блюда».
3. - Значение химического состава данного блюда среднего арифметического, посмотреть технологические карты в разделе «9. Продукты промышленного производства».