

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12ч - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	

ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 2 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 3 - ий						

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 4 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						

Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 5 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					

Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 6 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	

ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 7 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					

Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 8 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 9 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					

Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1550	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	
День 10 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200					
Горячий напиток	180-200					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Итого:	400	0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой ЗАВТРАК						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50-60					
Первое блюдо	180-200					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70-80					
Гарнир	130-150					
Третье блюдо	180-200					
Хлеб ржаной	45					
Итого:	600	0,00	0,00	0,00	0,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Напиток (молоко, или кисломолочные напитки, или сок)	180-200					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150-200					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	180-200					
Хлеб пшеничный	20-40					
Итого:	525	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1625	46,17-51,03	51,3-56,7	223,15-246,64	1539-1701	

ВСЕГО за 10 дней: (не менее)	15500	461,7- 510,3	513-567	2231,5- 2466,4	15390-17010	
ИТОГО в среднем за день на 1 воспитанника: (не менее)	1550	46,17- 51,03	51,3-56,7	223,15- 246,64	1539-1701	