

**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		
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		
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 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 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		
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 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 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 7 - ой						
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 8 - ой						
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 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 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 10 - 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:	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	