

СОГЛАСОВАНО

Начальник МУ "Отдела образования Исполнительного комитета Новошешемского муниципального района РТ"

Булина А.И.



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-10,5ч - часовым пребыванием от 1 до 3 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	140/3	5,20	5,19	24,92	167,13	235
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	462
Бутерброд с маслом	25/5	1,37	9,43	8,57	124,14	69
<b>Итого:</b>		9,54	17,23	45,91	375,87	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	160	4,64	4,00	6,40	80,80	470
<b>Итого:</b>		4,64	4,00	6,40	80,80	
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	40	0,56	1,52	2,60	26,40	54
Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	150/8/7	4,74	7,30	9,38	121,33	100
Тефтели говяжьи с соусом	45/15	6,30	4,88	7,27	98,25	350
Макаронные изделия отварные с маслом	120/3	4,55	4,06	24,23	151,29	256
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		20,54	17,18	79,98	567,47	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с повидлом	50/10	3,22	5,48	9,18	162,00	526
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/3	6,98	5,22	30,92	198,57	202
Чай с сахаром	150/5	0,15	0,07	6,98	28,50	457
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82
<b>Итого:</b>		12,25	11,31	66,23	477,67	
<b>ВСЕГО:</b>		46,97	49,72	198,52	1501,81	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/4	5,03	5,96	20,47	155,66	234
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,20	465
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	5,36	7,00	7,78	115,89	63
<b>Итого:</b>		8,74	9,82	40,49	350,75	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
<b>Итого:</b>		1,00	0,20	20,20	86,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,00	2,52	3,32	40,00	42
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	150/8/7	4,40	6,21	7,50	84,38	95
Птица в соусе с томатом	40/20	5,70	6,64	1,33	87,86	367
Картофельное пюре с маслом сливочным	110/3	3,05	4,52	6,55	79,10	377
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		15,43	20,62	55,20	461,54	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	35	2,45	3,91	16,22	110,25	542
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
<b>Итого:</b>		2,55	4,01	27,32	156,25	
<b>ВСЕГО:</b>		27,72	34,65	143,21	1054,54	



День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	140/4	4,37	4,64	21,94	146,81	230
Чай с сахаром	170/6	0,17	0,08	7,92	32,36	457
Бутерброд с маслом	25/5	1,37	9,43	8,57	124,14	69
<b>Итого:</b>		5,91	14,15	38,43	303,31	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
<b>Итого:</b>		5,85	5,94	21,71	163,25	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,40	26
Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/8	2,91	2,98	4,64	56,95	113
Котлеты рыбные	50	6,43	0,79	5,00	52,86	307
Каша рисовая рассыпчатая	120	2,86	3,75	29,32	162,46	205
Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50	496
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		14,34	7,06	47,83	311,91	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный паровой	110	9,50	14,40	2,37	176,00	268
Чай с лимоном	150/5/5	0,22	0,07	7,09	29,84	459
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82
<b>Итого:</b>		11,62	15,01	28,61	294,44	
<b>ВСЕГО:</b>		37,72	42,16	136,58	1072,91	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/3	4,84	4,31	23,52	152,20	232
Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
Бутерброд с сыром	30/10	6,13	8,00	8,89	132,44	63
<b>Итого:</b>		8,73	9,78	42,18	291,84	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
<b>Итого:</b>		1,00	0,20	20,20	86,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	40	0,56	1,52	2,60	26,40	54
Суп картофельный с мясом птицы	150/8	3,25	2,99	6,47	65,67	112
Плов из мяса птицы	150	9,23	6,15	18,60	167,25	375
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
		17,43	11,39	64,17	429,52	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка дорожная	35	2,51	4,67	16,80	119,58	543
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
<b>Итого:</b>		2,51	4,67	31,80	179,58	
<b>ВСЕГО:</b>		29,67	26,04	158,35	986,94	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
Чай с сахаром	150/5	0,15	0,07	6,98	28,50	457
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	5,36	7,00	7,78	115,89	63
<b>Итого:</b>		10,69	12,90	32,49	288,57	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Кондитерское изделие(вафли)	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
<b>Итого:</b>		1,59	4,79	29,58	167,15	
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,20	47
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150/8/7	3,50	5,96	4,74	81,00	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,87	0,98	2,87	44,15	299
Картофельное пюре с маслом сливочным	110/3	3,05	4,52	6,55	79,10	377
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		9,82	7,02	36,73	223,35	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макароны, запеченные с сыром	150	7,73	9,30	30,90	238,50	261
Чай с лимоном	150/5/5	0,22	0,07	7,09	29,84	459
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82
<b>Итого:</b>		9,85	9,91	57,14	356,94	
<b>ВСЕГО:</b>		31,95	34,62	155,94	1036,01	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная "Дружба" с маслом	140/4	3,65	4,64	19,39	133,88	229
Чай с сахаром	170/6	0,17	0,08	7,92	32,36	457
Бутерброд с маслом	25/5	1,37	9,43	8,57	124,14	69
<b>Итого:</b>		5,19	14,15	35,88	290,38	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
<b>Итого:</b>		2,50	2,16	35,08	169,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра свекольная	40	0,60	1,44	3,40	28,80	53
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150/8	3,80	7,28	7,71	86,97	115
Птица тушенная в соусе с овощами	150	7,50	4,81	13,88	129,13	319
Компот из смеси сухфруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		16,29	14,26	61,49	415,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный паровой	110	9,50	14,40	2,37	176,00	268
Чай с сахаром	150/5	0,15	0,07	6,98	28,50	457
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	573
<b>Итого:</b>		11,55	14,67	21,65	263,00	
<b>ВСЕГО:</b>		35,53	45,24	154,10	1137,48	



День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	140/3	6,22	5,36	22,46	162,81	213
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	462
Бутерброд с маслом	25/5	1,37	9,43	8,57	124,14	69
<b>Итого:</b>		10,56	17,40	43,45	371,55	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	160	4,64	4,00	6,40	80,80	470
<b>Итого:</b>		4,64	4,00	6,40	80,80	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,30	149
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	150/8/7	4,37	7,33	7,73	86,04	118
Котлеты рыбные	50	6,43	0,79	5,00	52,86	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	110/3	3,05	4,52	6,55	79,10	377
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		17,34	13,28	48,91	356,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога с соусом молочным	100/20	15,17	5,09	17,18	174,72	286
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82
<b>Итого:</b>		15,55	5,47	41,49	276,52	
<b>ВСЕГО:</b>		48,09	40,15	140,25	1085,27	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	5,20	4,63	25,29	163,65	232
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,20	465
Бутерброд с маслом	25/5	1,37	9,43	8,57	124,14	69
<b>Итого:</b>		8,81	9,81	46,10	293,77	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,20	581
<b>Итого:</b>		2,18	1,14	35,20	159,20	
<b>ОБЕД</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,00	2,52	3,32	40,00	42
Суп картофельный с мясом птицы	150/8	3,25	2,99	6,47	65,67	112
Птица в соусе с томатом	40/20	5,70	6,64	1,33	87,86	367
Макаронные изделия отварные с маслом	120/3	4,55	4,06	24,23	151,29	256
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573
<b>Итого:</b>		18,75	16,69	75,03	524,82	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с молочным соусом	100/20	15,26	7,40	14,40	186,24	279
Чай с сахаром	150/5	0,15	0,07	6,98	28,50	457
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
<b>Итого:</b>		16,93	7,63	31,22	261,54	
<b>ВСЕГО:</b>		46,67	35,27	187,55	1239,33	



День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	140/4	3,61	4,60	22,54	145,71	236
Чай с сахаром	170/6	0,17	0,08	7,92	32,36	457
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	5,36	7,00	7,78	115,89	63
<b>Итого:</b>		9,14	9,82	38,24	293,96	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
<b>Итого:</b>		4,35	3,98	6,83	80,25	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,40	26
Суп-лапша домашняя с мясом птицы со сметаной	150/8/7	3,91	6,00	3,54	70,30	128
Котлеты говяжьи с маслом	50/2	8,82	7,60	7,53	134,72	339
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/3	6,98	5,22	30,92	198,57	202
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	573
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		23,52	17,23	74,29	507,82	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с повидлом	50/10	3,22	5,48	9,18	162,00	
Чай с лимоном	150/5/5	0,22	0,07	7,09	29,84	459
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82
<b>Итого:</b>		3,82	5,93	25,58	233,64	
<b>ВСЕГО:</b>		40,83	36,96	144,94	1115,67	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный паровой	110	9,50	14,40	2,37	176,00	268
Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
Бутерброд с маслом	25/5	1,37	9,43	8,57	124,14	69
<b>Итого:</b>		12,31	25,00	21,29	357,74	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
Кондитерское изделие (вафли)	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
<b>Итого:</b>		1,59	4,79	29,58	167,15	
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	40	0,56	1,52	2,60	26,40	54
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	150/8	2,86	2,94	4,64	56,37	113
Голубцы ленивые из птицы с соусом	110/20	12,29	14,29	5,32	200,68	333
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	495
Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574
<b>Итого:</b>		18,96	19,36	41,68	418,55	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	35	2,45	3,91	16,22	110,25	542
Чай с лимоном	150/5/5	0,22	0,07	7,09	29,84	459
<b>Итого:</b>		2,67	3,98	23,31	140,09	
<b>ВСЕГО:</b>		35,53	53,13	115,86	1083,53	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>		380,68	397,94	1535,30	11313,49	
<b>ИТОГО в среднем за 1 день на 1 ребенка:</b>		38,07	39,79	153,53	1131,35	