



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

### День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00
<b>Итого:</b>	418	7,16	10,22	43,19	292,80
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00
<b>Итого:</b>	125	0,90	0,08	22,00	91,00
	543	8,06	10,30	65,19	383,80
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	690,5	18,76	21,00	90,74	631,00
<b>ПОЛДНИК</b>					
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
<b>УЖИН</b>					
Печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00
Голубцы ленивые в сметочно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	505	16,79	17,47	75,84	530,10
<b>ВСЕГО:</b>	1738,5	43,61	48,77	231,77	1544,90



"Согласовано"  
Заведующий Мария Григорьевна  
Воскоборская  
М.Григорьева  
Мария Григорьевна

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

## День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>16,42</b>	<b>18,58</b>	<b>50,94</b>	<b>437,30</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
	<b>543</b>	<b>16,82</b>	<b>18,98</b>	<b>62,94</b>	<b>490,50</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>19,60</b>	<b>20,99</b>	<b>94,00</b>	<b>644,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	110	2,50	2,75	4,00	51,00
<b>УЖИН</b>					
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,00</b>	<b>18,80</b>	<b>82,04</b>	<b>566,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1701,5</b>	<b>53,42</b>	<b>58,77</b>	<b>238,98</b>	<b>1700,55</b>



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

### День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7,00	8,50	23,00	196,50
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>11,51</b>	<b>15,15</b>	<b>50,19</b>	<b>384,50</b>
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,63</b>	<b>0,10</b>	<b>15,00</b>	<b>67,00</b>
	<b>543</b>	<b>13,14</b>	<b>15,25</b>	<b>65,19</b>	<b>451,50</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>18,73</b>	<b>23,95</b>	<b>88,16</b>	<b>627,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
<b>УЖИН</b>					
Печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Картофель тушёный	130	3,25	5,3	25,3	162
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>16,96</b>	<b>17,31</b>	<b>76,66</b>	<b>533,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1768,5</b>	<b>48,83</b>	<b>56,51</b>	<b>230,01</b>	<b>1612,40</b>



"Согласовано"  
Заведующий детским садом  
Высокогорского района  
Мария Григорьевна Агафонова  
Мария Григорьевна Агафонова

Примерное 10-дневное меню  
для организаций питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

#### День 4 - й

Приём пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	13,22	14,24	51,77	389,10
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
	518	13,62	14,64	63,77	442,30
<b>ОБЕД</b>					
Салат пёстрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	18,05	20,40	93,88	631,60
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	110	2,50	2,75	4,00	51,00
<b>УЖИН</b>					
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	5,50	36,00	206,00
Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	486	16,78	18,23	81,83	558,20
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1636,5</b>	<b>48,45</b>	<b>53,27</b>	<b>239,48</b>	<b>1632,10</b>



## Примерные 10-дневное меню

**для ограничения появления детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием**

День 5 - й

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
<b>Итого:</b>	<b>413</b>	<b>12,33</b>	<b>14,73</b>	<b>45,50</b>	<b>380,30</b>
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,06</b>	<b>17,50</b>	<b>75,00</b>
	<b>538</b>	<b>13,53</b>	<b>14,79</b>	<b>63,00</b>	<b>455,30</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	200/15/6	3,80	5,40	18,60	138,00
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>633,5</b>	<b>18,25</b>	<b>20,00</b>	<b>89,20</b>	<b>611,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
<b>УЖИН</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	5,65	5,60	40,00	210,00
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>16,97</b>	<b>18,02</b>	<b>82,01</b>	<b>543,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1631,5</b>	<b>48,75</b>	<b>52,81</b>	<b>234,21</b>	<b>1609,80</b>



"Согласовано"  
Заведующий Мария  
Высокогорский детский сад  
Балакчи

М.А. Гайдутинова

Примерные 10-дневные меню  
для организаций питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 6 - ой

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>13,30</b>	<b>15,80</b>	<b>49,13</b>	<b>393,30</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
	<b>523</b>	<b>13,70</b>	<b>15,40</b>	<b>61,13</b>	<b>446,50</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>18,86</b>	<b>21,50</b>	<b>91,70</b>	<b>636,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
<b>УЖИН</b>					
Печенье	10	3,8	4,8	22,3	148
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	30,20	240,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,41</b>	<b>17,77</b>	<b>81,96</b>	<b>556,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1685,5</b>	<b>48,97</b>	<b>55,47</b>	<b>234,79.</b>	<b>1639,00</b>

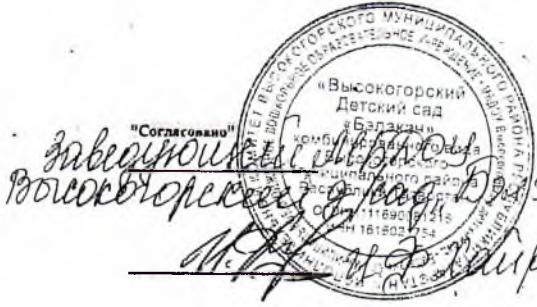


Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

### День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
<b>Итого:</b>	<b>413</b>	<b>12,63</b>	<b>14,49</b>	<b>44,93</b>	<b>362,00</b>
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>91,00</b>
	<b>538</b>	<b>13,23</b>	<b>14,55</b>	<b>66,93</b>	<b>453,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>657,5</b>	<b>18,60</b>	<b>21,94</b>	<b>91,50</b>	<b>637,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	110	2,50	2,75	4,00	51,00
<b>УЖИН</b>					
Кондитерские изделия	10	3,50	5,55	22,10	142,00
печенье					
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,64</b>	<b>18,87</b>	<b>74,44</b>	<b>523,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1675,5</b>	<b>48,47</b>	<b>55,36</b>	<b>232,87</b>	<b>1613,90</b>

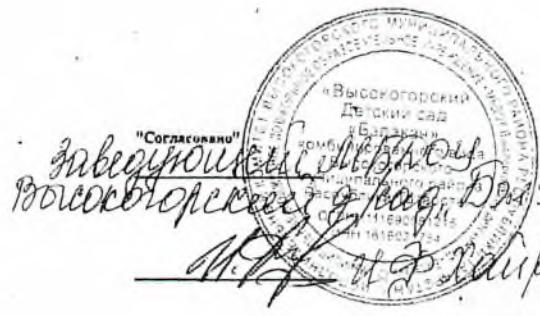


*"Согласовано"  
Заведующий М.И.Курова  
Высокогорский сад 19.09.98  
М.И.Курова*

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

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20
	520	13,36	14,82	62,72	438,20
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	19,65	20,62	95,30	643,00
<b>ПОЛДНИК</b>					
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
<b>УЖИН</b>					
Печенье	10	1,00	2,00	43,50	196,00
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1647,5</b>	<b>50,01</b>	<b>54,05</b>	<b>232,53</b>	<b>1617,30</b>



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 9 - й

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша полояная молочная с маслом	200/3	7,3	7,42	22,8	187,2
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
<b>Итого:</b>	<b>413</b>	<b>11,63</b>	<b>14,35</b>	<b>49,30</b>	<b>373,50</b>
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>
	<b>538</b>	<b>12,13</b>	<b>15,15</b>	<b>70,30</b>	<b>468,50</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	50	0,75	0,06	1,20	8,34
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>677,5</b>	<b>18,35</b>	<b>20,30</b>	<b>95,00</b>	<b>636,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
<b>УЖИН</b>					
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	123,50
кексы					
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>15,76</b>	<b>17,43</b>	<b>74,90</b>	<b>503,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1710,5</b>	<b>46,24</b>	<b>52,88</b>	<b>240,20</b>	<b>1608,84</b>



Примерные 10-дневные меню  
для организаций питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 10 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20
	518	13,62	14,34	62,77	435,60
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	200/15	3,50	9,60	18,00	169,00
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	693,5	19,09	20,90	89,70	641,50
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	110	2,50	2,75	4,00	51,00
<b>УЖИН</b>					
Печенье	10	4,00	5,60	44,00	237,60
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1706,5</b>	<b>49,35</b>	<b>52,44</b>	<b>234,11</b>	<b>1621,10</b>
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>16902,00</b>	<b>486,08</b>	<b>540,34</b>	<b>2348,95</b>	<b>16199,89</b>