

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №22  
Л.А. Алтухова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
МБДОУ №22**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,62	23,14	171,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Печенье	30	1,17	5,8	18,9	121,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,0</b>	<b>15,42</b>	<b>54,35</b>	<b>379,22</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Ряженка	180	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>79,5</b>	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>14,04</b>	<b>19,92</b>	<b>61,91</b>	<b>458,72</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	130	2,03	4,42	10,78	116,31	311
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	70,28	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	87,4	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>670</b>	<b>18,29</b>	<b>15,93</b>	<b>81,4</b>	<b>628,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	1309
Чай с сахаром	200	0,06	-	7,84	31,28	958
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>5,77</b>	<b>8,52</b>	<b>42,46</b>	<b>270,28</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>44,37</b>	<b>185,77</b>	<b>1357,08</b>	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с геркулесом	200	5,57	7,38	20,3	178,34	58
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,14</b>	<b>15,23</b>	<b>47,08</b>	<b>379,46</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Напиток шиповника	185	-	-	<b>12,95</b>	<b>73,25</b>	408
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>10,14</b>	<b>15,23</b>	<b>60,03</b>	<b>452,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с фрикадельками	200/35	6,47	6,33	11,07	164,59	71
Рыба тушеная с овощами	70/40	10,13	0,55	0,62	102,35	247
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Салат из соленых/ свежих огурцов	50	0,06	1,6	0,39	30,25/29,48	30
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,66</b>	<b>14,6</b>	<b>68,9</b>	<b>631,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	120/10	13,99	12,34	26,53	202,78	238
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>18,47</b>	<b>15,84</b>	<b>33,01</b>	<b>278,4</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>51,27</b>	<b>45,67</b>	<b>161,94</b>	<b>1362,26</b>	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>15,9</b>	<b>20,26</b>	<b>39,91</b>	<b>417,17</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,12</b>	<b>17,36</b>	<b>48,47</b>	<b>458,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>700</b>	<b>17,54</b>	<b>18,06</b>	<b>73,16</b>	<b>637,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,34</b>	<b>44,89</b>	<b>268,6</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>42,17</b>	<b>45,66</b>	<b>167,52</b>	<b>1365,4</b>	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	150/10	13,97	15,74	36,2	274,23	200
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	958
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>16,01</b>	<b>15,98</b>	<b>53,68</b>	<b>415,5</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>16,3</b>	<b>15,98</b>	<b>64,38</b>	<b>456,35</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ из свежей капусты	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Птица отварная	65	9,67	7,55	0,41	129,17	287
Макароны отварные	140	5,19	6,49	31,27	175,4	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	81,48	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,53</b>	<b>19,67</b>	<b>87,27</b>	<b>628,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Российская»	70	4,1	4,89	33,37	198,82	
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,14</b>	<b>8,39</b>	<b>39,85</b>	<b>274,44</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>45,97</b>	<b>44,04</b>	<b>190,5</b>	<b>1359,77</b>	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с сыром	90	8,89	10,85	2,7	151,83	194
Икра кабачковая/ салат из свежей моркови	55	0,53	2,0	2,45	41,22/37,99	50
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>14,7</b>	<b>20,56</b>	<b>39,05</b>	<b>419,36</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>14,21</b>	<b>18,1</b>	<b>49,7</b>	<b>460,21</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшеном	200	1,55	3,45	13,42	104,25	80
Печень говяжья тушеная в соусе	65/45	12,0	9,91	3,21	164,81	240
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>735</b>	<b>19,57</b>	<b>19,44</b>	<b>80,43</b>	<b>632,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шницель рыбный	80	6,07	4,14	1,64	70,97	48
Салат из квашеной/ свежей капусты	45	0,28	1,8	1,24	28,54/30,37	33
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с сахаром	200	-	-	7,63	31,28	942
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>345</b>	<b>8,31</b>	<b>10,82</b>	<b>33,43</b>	<b>266,6</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>42,87</b>	<b>50,9</b>	<b>162,46</b>	<b>1359,25</b>	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с манной крупой	200	5,27	6,28	23,68	176,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,14</b>	<b>14,5</b>	<b>61,35</b>	<b>415,41</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>10,43</b>	<b>14,5</b>	<b>70,91</b>	<b>457,26</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Голубцы ленивые в сметанном с томатом соусе	210/30	12,58	16,84	20,15	250,7	298
Салат из свеклы отварной	50	0,59	1,88	4,07	48,27	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>695</b>	<b>19,95</b>	<b>22,85</b>	<b>86,50</b>	<b>626,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с повидлом	70	3,6	4,32	25,21	189,2	455
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,64</b>	<b>7,82</b>	<b>35,69</b>	<b>264,82</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>39,02</b>	<b>45,17</b>	<b>189,1</b>	<b>1349,05</b>	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Зеленый горошек	45	1,3	-	2,67	20,2	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>15,51</b>	<b>12,91</b>	<b>52,48</b>	<b>410,59</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>495</b>	<b>13,8</b>	<b>10,91</b>	<b>61,04</b>	<b>450,44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>730</b>	<b>13,42</b>	<b>16,67</b>	<b>87,7</b>	<b>632,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>9,16</b>	<b>46,59</b>	<b>277,39</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,99</b>	<b>38,74</b>	<b>190,33</b>	<b>1360,68</b>	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с пшеном	200	5,37	6,68	23,4	178,34	58
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,53	8,15	13,43	146,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,24</b>	<b>16,53</b>	<b>49,14</b>	<b>411,02</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>12,53</b>	<b>16,53</b>	<b>58,7</b>	<b>451,87</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со свежей капустой	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Гуляш из говядины	70/50	12,86	12,68	4,7	215,26	246
Макаронные изделия отварные	130	4,03	4,88	22,93	162,86	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,32	15,84	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>725</b>	<b>20,96</b>	<b>22,99</b>	<b>68,35</b>	<b>636,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	120	1,79	5,17	13,39	100,8	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>355</b>	<b>11,78</b>	<b>12,29</b>	<b>27,3</b>	<b>267,47</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>45,27</b>	<b>51,81</b>	<b>154,35</b>	<b>1355,89</b>	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/35	14,36	15,0	25,2	269,36	237
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	385
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>16,4</b>	<b>15,24</b>	<b>53,38</b>	<b>410,86</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>16,69</b>	<b>15,24</b>	<b>62,94</b>	<b>451,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,6	17,01	118,95	67
Запеканка из печени с рисом	90	11,7	8,1	12,33	160,1	294
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>720</b>	<b>22,02</b>	<b>16,78</b>	<b>93,14</b>	<b>638,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Тефтели рыбные	70	8,09	5,92	8,21	86,33	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>10,98</b>	<b>8,47</b>	<b>42,84</b>	<b>265,48</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>49,69</b>	<b>40,49</b>	<b>198,92</b>	<b>1356,06</b>	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с рисом	200	4,53	6,26	24,9	170,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,49</b>	<b>12,63</b>	<b>56,41</b>	<b>387,52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Йогурт	180	<b>5,76</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>81,0</b>	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>15,25</b>	<b>17,13</b>	<b>63,61</b>	<b>468,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,64	9,96	104,44	156
Куры тушеные	65/10	9,79	10,37	1,24	147,34	671
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	6,88	44,43	224,91	297
Салат из свеклы отварной	50	0,89	2,88	6,07	48,27	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>690</b>	<b>20,87</b>	<b>23,98</b>	<b>82,75</b>	<b>637,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый/ свежий	40	0,25	-	0,74	5,2/5,6	309
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>345</b>	<b>8,23</b>	<b>7,66</b>	<b>37,17</b>	<b>268,15</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,35</b>	<b>48,77</b>	<b>183,53</b>	<b>1373,73</b>	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005