

**10-дневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10-часовым пребыванием  
МДОУ "Детский сад №35" пос. ст. Громово**

1 неделя

День 1

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,26	7,8	19,3	16,83	98
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>14,69</b>	<b>16,32</b>	<b>54,21</b>	<b>264,78</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,2	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп гороховый с гречками	180/15	5	4	23	153	206/58
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,5	43,2	280,4	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	80/75	19,72	13,17	4,76	168,2	591
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>18,88</b>	<b>28,368</b>	<b>107,22</b>	<b>800,44</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога,соус молочный	230	35,78	16,37	40,12	450,67	117
	Кисель плодово-ягодный	200	1,22	0	26,1	104,5	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
<b>Итого за ул.полдник</b>		<b>450</b>	<b>41</b>	<b>17,57</b>	<b>93,22</b>	<b>589,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1447</b>	<b>74,57</b>	<b>62,258</b>	<b>264,55</b>	<b>1654,89</b>	

День 2

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	200	2	2,5	18,5	128	190
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>11,43</b>	<b>14,74</b>	<b>53,47</b>	<b>421,13</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0,96	0,24	17,76	87	442
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,76</b>	<b>87</b>	
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	43
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/22,5	5,34	2,99	13,07	100,51	40
	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	54-10м-2020
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>31,14</b>	<b>31,118</b>	<b>64,53</b>	<b>667,57</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	165	4,81	7,63	25,02	218,4	445-90
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн-2020
<b>Итого за ул.полдник</b>		<b>405</b>	<b>15,35</b>	<b>13,43</b>	<b>60,15</b>	<b>466,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1514</b>	<b>58,88</b>	<b>59,528</b>	<b>195,91</b>	<b>1641,91</b>	

День 3

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с морковью	200	6	10	25	224	173
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>12,43</b>	<b>18,52</b>	<b>59,91</b>	<b>471,95</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200	22	22	13,3	339,4	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	60	1	2,51	4,91	46,26	10
	Суп любительский	180	4,23	1,8	18,18	107,1	93
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	244
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>18,14</b>	<b>10,928</b>	<b>81,4</b>	<b>502,56</b>	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые со сливочным маслом	180	21,42	16,51	29,53	358,14	236
	Чай с сахаром	180	0,12	0	4,56	19,08	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Салат из моркови с грушей	60	0,54	6,06	4,94	76,86	11
<b>Итого за ул.полдник</b>		<b>435</b>	<b>23,28</b>	<b>23</b>	<b>46,74</b>	<b>493,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1792</b>	<b>75,85</b>	<b>74,448</b>	<b>201,35</b>	<b>1467,89</b>	

День 4

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,4	20,8	13,51	255,3	110
	Салат с зеленым горошком	30	0,89	15,6	1,87	25,08	10
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020

	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		417	20,96	45,04	50,35	530,55	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,11	0	16,58	67,34	535
Итого за второй завтрак		100	1,11	0	16,58	67,34	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,52	6,11	61,02	187
	Пудинг из печени с морковью	80	18	8	7	173	34
	Пюре из свеклы	150	3	4,5	14,9	113	341
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	859
Итого за обед		630	25,08	16,248	61,44	515,62	
Уплотненный полдник	Жаркое по домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	153
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Ватрушка с творогом	70	2,38	11,34	47,6	187,6	249
Итого за уп.полдник		490	33,26	32,52	107,45	737,7	
<b>Итого за день</b>		<b>1637</b>	<b>80,41</b>	<b>93,808</b>	<b>235,82</b>	<b>1851,21</b>	

День 5

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,6	10,4	25,7	224,9	64
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		449	16,79	22,52	60,61	290,91	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	70	0,68	14	7,29	106	534
Итого за второй завтрак		70	0	14	7,29	106	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65.	41
	Суп из овощей	180	1,54	5,38	7,01	88,53	202
	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	163
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
Итого за обед		660	28,99	30,658	76,51	560,87	
	Рыба запеченая с картофелем. по-русски	220	22	9	30	296	141
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Кисель плодово-ягодный	200	1,22	0	26,1	104,5	54-12хн-2020
Итого за уп.полдник		480	30,22	14,12	112,86	601,8	
<b>Итого за день</b>		<b>1659</b>	<b>76</b>	<b>81,298</b>	<b>257,27</b>	<b>1559,58</b>	

Среднее значение за неделю **1610 73 74 231 1635**

2 неделя День 6

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	5	28,6	184,5	54-21к-2020
	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		<b>449</b>	<b>13,75</b>	<b>14,84</b>	<b>58,23</b>	<b>423,81</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0,96	0,24	17,76	78	442
Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,76</b>	<b>78</b>	
Обед	Борщ из капусты с картофелем	180	1,31	3,54	90,18	73,8	170
	Котлета из говядины	60	11	10,5	9,9	177	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус томатный	30	0,36	1,5	1,92	22,2	364
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизи	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		<b>670</b>	<b>21,55</b>	<b>20,138</b>	<b>70,02</b>	<b>418,77</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	135	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Чай с сахаром	180	0,12	0	4,56	19,08	54-2гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>435</b>	<b>17</b>	<b>25,44</b>	<b>43,05</b>	<b>474,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1734</b>	<b>53,26</b>	<b>60,658</b>	<b>189,06</b>	<b>1394,76</b>	

День 7

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,26	9,86	49,33	320	271
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
завтрак		449	17,69	22,1	84,3	613,13	
	Кислоломочный продукт	200	22	22	13,3	339,4	
второй завтрак		<b>200</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>13,3</b>	<b>339,4</b>	
Обед	Суп картоф.с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	208
	Бефстроганов из говяжьей печени	80	13,5	12,5	5,3	189,2	54-16м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Салат из квашенной капусты с яблоком	60	0,75	7,34	3,97	86,88	18
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	73,5	48
	Итого за обед		<b>660</b>	<b>27,23</b>	<b>28,228</b>	<b>89,07</b>	<b>728,3</b>
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	1,7	8,1	34	134	210
	Котлета из овощей	75	2,6	6,5	9,6	107	151
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>345</b>	<b>9,74</b>	<b>16,79</b>	<b>78,43</b>	<b>425,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1654</b>	<b>76,66</b>	<b>89,118</b>	<b>265,1</b>	<b>2106,64</b>	

День 8

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	7,87	13	31	278,2	91
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		<b>437</b>	<b>14,3</b>	<b>21,52</b>	<b>65,91</b>	<b>526,15</b>	
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	9,07	108,1	529
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,68	0,34	20,92	100,26	176
Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>5,74</b>	<b>9,07</b>	<b>108,1</b>	
Обед	Свекольник	180	1,62	3,85	9,59	79,47	54-18с-2020
	Суфле из картофеля	150	4,05	4,44	19,04	132,33	82
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	249
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0	26,1	104,5	54-12хн-2020
Итого за обед		<b>630</b>	<b>22,6</b>	<b>12,708</b>	<b>70,66</b>	<b>383,4</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	150	21,42	16,51	24,6	298,45	323
	Кондитерское изделие	40	3	3	22	130	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п

	Чай сладкий с лимоном	180	2,12	0	4,56	19,08	54-3гн-2020
Итого за ул.полдник		<b>390</b>	<b>30,54</b>	<b>20,71</b>	<b>78,16</b>	<b>288,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1637</b>	<b>72,46</b>	<b>60,678</b>	<b>223,8</b>	<b>1305,73</b>	

День 9

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель в молоке	200	7,3	10,8	32,8	274	87
	Какао с молоком	180	3	2,4	9,9	72,9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов	12	2,76	3,6	0	42,96	54-1з-2020
Итого за завтрак		<b>449</b>	<b>16,73</b>	<b>23,04</b>	<b>67,77</b>	<b>567,13</b>	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>	
Обед	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	40	118
	Суп крестьянский с куриным мясом	180/18	4,31	5,43	11,18	106,76	201
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	307
	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	321
	Хлеб ржано-пшеничный (обогат)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
Итого за обед		<b>480</b>	<b>19,88</b>	<b>32,598</b>	<b>67,64</b>	<b>644,46</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	2,1	6,1	4,6	82,2	30
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Оладьи по-купецки	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м-2020
	Чай с сахаром	180	0,12	0	4,56	19,08	54-2гн-2020
Итого за ул.полдник		<b>340</b>	<b>20,1</b>	<b>16,5</b>	<b>48,76</b>	<b>427,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1369</b>	<b>57,51</b>	<b>72,438</b>	<b>192,27</b>	<b>1679,27</b>	

День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	54-3г-2020
	Кофейный напиток на молоке	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,6	1,2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53-19з-2020
Итого за завтрак		<b>417</b>	<b>15,91</b>	<b>16,68</b>	<b>69,23</b>	<b>497,19</b>	
Второй завтрак		180	0,96	0,24	17,76	87	442
Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,76</b>	<b>87</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	180	4,27	5,22	12,26	112,97	208
	Суфле из отварной говядины	75	17,9	19,29	6,79	272,42	171
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,5	43,2	280,4	54-4г-2020
	Салат овощной яблоком и свекло	40	0,68	0,08	2,88	14,24	37
	Хлеб ржано-пшеничный (обогат)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизиров	180	0,48	0	17,88	72,9	54-1хн-2020
Итого за обед		<b>695</b>	<b>35,87</b>	<b>32,138</b>	<b>96,37</b>	<b>822,53</b>	
Уплотненный полдник	Котлета из белила	80	13,2	14,1	8,66	222,9	93
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	692
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1,2	27	139	п/п
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн-2020
Итого за ул.полдник		<b>480</b>	<b>22,45</b>	<b>21,06</b>	<b>74,17</b>	<b>597,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1772</b>	<b>75,19</b>	<b>70,118</b>	<b>257,53</b>	<b>2004,23</b>	

Среднее значение за неделю 1633 67 71 226 1698