



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Домнина В.Н

Приказ № 93-ОД от 02.12.2024 г.

**Примерное десятидневное меню,
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 3 до 7 лет
(зима-весна)**

Дата: неопределенная

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		440	15,71	12,37	59,61	428,45	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы с маслом раст	60	0,86	3,65	5,02	56,34	54
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Котлета мясная	80	12,44	9,43	12,85	185,33	282
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	159
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	181
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	27,55	23,11	103,05	743,46	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	3,8	2,5	38,7	197,3	201
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
Итого за полдник		255	6,8	5,7	43,4	448,9	
Итого за день		1555	50,81	41,18	225,11	1699,83	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	12,36	22	5,6	288,71	113
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
Итого за завтрак		415	18,69	33,4	40,8	552,47	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из зеленого горошка с маслом рас	60	2,9	0,1	4,7	31	131
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	67
	Биточки рыбные	80	12,58	9,45	10,91	181,25	64
	Каша рисовая рассыпчатая	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Подлив	50	0,41	1,8	2,5	27,5	163
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		760	29,93	20,66	118,21	791,61	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	12,43	14,66	20,51	262,47	140
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	168
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за полдник		350	16,69	22,02	36,14	364,91	
Итого за день		1675	65,91	76,68	209,85	1774,99	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		440	19,55	12,73	87,13	615,18	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из капусты смаслом раст	60	0,75	3	4,9	59	44
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	109,75	57
	Печень по строгановски	60/50	16,76	14,4	27	209,28	90
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		630	29,7	26,6	120,7	775,68	
Полдник	Расстегай Московский	100	13,2	8,8	34,14	365,4	190
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
Итого за полдник		280	16,2	12	38,84	617	
Итого за день		1500	66,2	51,33	265,72	2086,88	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	200	9,84	9,38	41,7	7
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		435	205,37	18,08	300,04	236,86	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из свежих помидор с маслом	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	80
	Котлета рубленая из птицы	70	12,51	6,49	11,77	155,75	305
	Макароны отварные маслом	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		700	27,41	19,09	135,01	811,73	
Полдник	Сырники из творога	130	24,29	16,47	14,82	304,2	231
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	168
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5		14,1	68,1	398
Итого за полдник		350	26,15	19,51	32,44	435,57	
Итого за день		1635	259,53	57,28	482,19	1550,16	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		440	16,75	12,41	68,25	522,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом раст	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,2	106	29
	Птица тушеная	50/50	15,46	14,9	2,23	206,7	75
	Пюре из картофеля	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		630	32,41	25,62	97,27	763,43	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
Итого за полдник		300	15,07	15,37	65,14	638,3	
Итого за день		1520	64,98	53,4	249,71	2003,41	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1577	101,486	55,974	286,516	1823,054

Дата: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	6
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		435	13,57	16,64	325,12	498,17	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,75	3	4,9	59	44
	Рассольник Домашний	250	1,88	4,72	14,3	103,66	89
	Плов из мяса	200	20,3	17	35,69	377	304
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		750	30,58	26,19	119,15	833,18	
Полдник	Запеканка морковная	130	4,51	9,71	28,37	199,33	153
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	351
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
Итого за полдник		350	5,87	12,75	45,37	313,77	
Итого за день		1685	50,62	56,18	504,34	1711,12	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Хлеб	25	3,11	0,62	19,03	92,05	
Итого за завтрак		465	23,52	13,79	107,82	718,61	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,1	0,2	4,4	24	130
	Суп-пюре картофельный	200	4,86	6,04	23,54	168	99
	Бигус с мясом	200	18,26	18,1	12,9	290,8	86
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		700	31,83	25,81	103,9	790,02	
Полдник	Манник	80	11,4	6,06	47,04	261,92	187
	Кисель	180			28,85	107,1	169
Итого за полдник		260	11,4	6,06	75,89	369,02	
Итого за день		1575	67,5	45,66	306,66	1956,67	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,76	17,39	23,05	348	148
	Повидло фруктовое	20	0,08		13	50	
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		385	28,26	28,29	60,95	556,17	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Рыба припущенная	80	19,23	6,3	0,5	136,42	62
	Овощное рагу	130	2,54	3,64	15,77	108,28	137
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	32,39	17,33	98,05	692,06	
Полдник	Ватрушка со сметаной	75	5,8	6,69	37,38	235,03	192
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
Итого за полдник		255	8,8	9,89	42,08	486,63	
Итого за день		1500	70,05	56,11	215,78	1800,86	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	1
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		460	22,04	13,22	102,35	688,82	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	26
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	8,46	21	273	88
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за обед		680	26,26	12,82	85,45	613,96	
Полдник	Булочка домашняя	75	7,01	2,01	47,48	237	193
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
Итого за полдник		255	10,01	5,21	52,18	488,6	
Итого за день		1545	59,06	31,25	259,03	1870,4	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые	150	14,83	10,86	15,31	218	229/230
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
Итого за завтрак		365	21,15	22,24	50,51	481,76	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из зеленого горшка с маслом раст	60	2,9	0,1	4,7	31	131
	Суп из овощей	200	1,51	3,06	9,6	73,2	10
	Суфле из печени	80	10,08	4,44	8	118,88	107
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	25,04	12,87	111,16	655,23	
Полдник	Кондитерские изделия	80	6,22	11,57	2,97	141	217
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
Итого за полдник		260	6,22	11,57	16,45	192,17	
Итого за день		1485	53,01	47,28	192,82	1395,16	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1558	60,048	47,296	295,726	1746,842