

СОГЛАСОВАНО

*Заведующий МДОУ
№ 10*

М.А. Морозова

«01» апреля 2021



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

Козырева О.Ю.

Хорышкин А.А. по доверенности

«01» апреля 2021 г. 09-2021 от 20.01.2021



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в
дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
день 1						
<u>Завтрак</u>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	5,53	11	33,53	251,1
854	Чай с молоком	180			10,06	40,2
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5
559	Яйцо отварное	20	2,54	2	0,14	31,4
Итого за Завтрак		415	8,95	13	50,4	354,2
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
1 141	Печенье	12	0,89	1	8,77	48,8
Итого за Завтрак 2		112	1,89	1	11,67	66,8
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,95	4	3,85	59,5
84	Суп картофельный вегетарианский со сметаной*	200	1,4	3	11,57	75,8
1 150	Котлеты из мяса кур	70	8,28	16	8,34	210,6
999	Капуста тушеная*	130	3,18	3	12,81	90,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		22	91,4
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		670	15,47	26	67,53	614,5
<u>Полдник</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	100	15,84	10	17,64	229,7
902	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59
916	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
Итого за Полдник		310	17,54	11	55,17	418,4
Итого за 1 день		1 507	43,85	51	184,77	1 453,9
день 2						
<u>Завтрак</u>						

841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	2,34	4	23,45	135,9
13 002,01	Батон	30	2,37		14,49	70,5
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
97	Сыр (порциями)	6	1,39	2		21,8
693	Какао с молоком	180			4,41	171
Итого за Завтрак		421	6,14	10	42,4	434,7
<u>Завтрак 2</u>						
974	Бананы	60	0,9		12,6	57,6
Итого за Завтрак 2		60	0,9		12,6	57,6
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,04	5,6
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 055	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	1,19	4	7,28	66,9
995	Пюре картофельное	130	2,18	3	21,29	120,9
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	2	23,95	97,4
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47
1 148	Хлеб ржаной	25	1,53		9,98	49,3
Итого за Обед		670	7,22	13	71,94	461
<u>Полдник</u>						
890	Морковь тушеная	80	1,11	4	6,95	64,9
1 115	Суфле рыбное (без крупы)	70	11,14			106,7
685	Чай с сахаром*	180			7,19	52,2
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
1 186	Хлеб ржаной 2	10	0,61		3,99	19,7
Итого за Полдник		350	12,94	4	18,62	267
Итого за день		1 501	27,2	27	145,56	1 220,3
день 3						
<u>Завтрак</u>						
886	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,48	5	22,43	146,3
13 002,01	Батон	30	2,37		14,49	70,5
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
923	Чай с лимоном	180			9,7	38,8
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		425	5,48	9	51,11	312,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
1 141	Печенье	25	1,85	2	18,28	101,8
Итого за Завтрак 2		125	2,85	2	21,18	119,8
<u>Обед</u>						
819,02	Горошек зеленый отварной	40	1,19	2	2,5	33,4
1 017,01	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7

1 075	Плов из птицы	200	21,53	29	36,93	494,7
394,05	Компот из чернослива	180	0,18		15,32	62,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
897	Хлеб пшеничный	30	0,23		1,48	70,5
Итого за Обед		670	28,07	33	80,12	801,9
<u>Полдник</u>						
866	Суфле из печени*	50	5,83	4	0,05	56,7
516	Макаронные изделия отварные	130	4,98	4	30,28	177,6
685	Чай с сахаром*	200			7,98	58
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47
Итого за Полдник		400	10,96	8	39,29	339,3
Итого за день		1 620	47,36	52	191,7	1 573,1
день 4						
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180
559	Яйцо отварное	20	2,54	2	0,14	31,4
923	Чай с лимоном	180			9,7	38,8
1 259	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		390	8,58	13	44,19	389,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
1 141	Печенье	12	0,89	1	8,77	48,8
Итого за Завтрак 2		112	1,89	1	11,67	66,8
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,76	4	3,08	47,6
1 021	Борщ с капустой,картофелем и	200	1,47	5	8,29	80,8
1 150	Котлеты из мяса кур	70	8,28	16	8,34	210,6
590	Соус белый основной*	20	0,14	1	0,81	11
1 000,01	Гарнир Солнечный перловый-с	130	3,92	6	27,34	174,9
706,01	Напиток Золотой шар	180	1,08		112,91	463,1
897	Хлеб пшеничный	30	0,23		1,48	70,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		690	17,1	32	170,23	1 097,9
<u>Полдник</u>						
268	Запеканка из рыбы с морковью	80	4,99	5	12,45	115,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		24,44	101,6
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
1 186	Хлеб ржаной 2	10	0,61		3,99	19,7
976	Яблоки	100	0,4		9,8	47
Итого за Полдник		400	6,4	5	51,17	307,4
Итого за день		1 592	33,97	51	277,26	1 861,2

день 5						
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,43	4	32,03	238
13 002,01	Батон	30	2,37		14,49	70,5
97	Сыр (порциями)	10	2,32	3		36,4
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
854	Чай с молоком	180			10,06	40,2
Итого за Завтрак		435	11,75	11	61,07	441,6
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	180	1,8		5,22	32,4
Итого за Завтрак 2		180	1,8		5,22	32,4
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	40	0,49	3	3,21	42
1 030	Рассольник со сметаной*	200	1,82	4	13,54	100,8
826	Мясо кур отварное	70	26,69	27	0,13	349,4
995	Пюре картофельное	130	2,18	3	21,29	120,9
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	2	23,95	97,4
Итого за Обед		670	33,48	39	75,07	816,6
<u>Полдник</u>						
1 297	Запеканка рисовая с творогом	80	12,63	9	17,56	206
985	Соус абрикосовый*	20	0,09		12,9	52,4
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		280	17,94	15	38,92	366,4
Итого за день		1 565	64,97	65	180,28	1 657
день 6						
<u>Завтрак</u>						
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с	200	2,34	4	23,45	135,9
13 002,01	Батон	30	2,37		14,49	70,5
1 259	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9
922	Какао с молоком (2 вариант)	180			17,96	71,8
Итого за Завтрак		420	4,78	12	56	349,1
<u>Завтрак 2</u>						
974	Бананы	100	1,5	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	1,5	1	21	96
<u>Обед</u>						
835	Помидоры порционно	40	0,44		1,52	9,6
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3
860	Биточки(котлеты) из мяса говядины с картофелем	70	2,2	6	8,42	93,6
999	Капуста тушеная*	130	3,18	3	12,81	90,8

633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
1 185	Хлеб пшеничный 2	30	0,23		1,48	70,5
1 186	Хлеб ржаной 2	15	0,92		5,99	29,6
Итого за Обед		685	8,55	12	67,64	477,7
<u>Полдник</u>						
226	Лапшевник с творогом	80	7,4	7	15,37	151,3
902	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59
854	Чай с молоком	200			11,18	44,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	10	0,79		4,83	23,5
1 148	Хлеб ржаной	15	0,92		5,99	29,6
Итого за Полдник		325	10,53	8	48,41	308,1
Итого за день		1 530	25,36	33	193,05	1 230,9
день 7						
<u>Завтрак</u>						
867	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	1,69	3	18,23	224,6
559	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8
685	Чай с сахаром*	180			7,19	52,2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		460	9,73	8	44,63	431,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	200	2		5,8	36
1 141	Печенье	15	1,11	1	10,97	61,1
Итого за Завтрак 2		215	3,11	1	16,77	97,1
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,76	4	3,08	47,6
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,79	4	10,95	89,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	0,01		0,09	0,4
1 169	Котлеты рыбные любительские	70	9,18	3	4,25	85,3
995	Пюре картофельное	130	2,18	3	21,29	120,9
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	2	23,95	97,4
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
1 185	Хлеб пшеничный 2	30	0,23		1,48	70,5
Итого за Обед		680	15,69	16	73,07	550,9
<u>Полдник</u>						
437,03	Рогалик с яблоками*	60	0,02		0,05	0,5
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	6	7,2	106,2
Итого за Полдник		240	5,24	6	7,25	106,7
Итого за день		1 595	33,77	31	141,72	1 185,8
день 8						
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6

854	Чай с молоком	180			10,06	40,2
1 258	Сыр (порциями)*	15	3,48	4		54,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,98		12,08	58,8
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		430	10,39	9	64,88	389,2
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	180	1,8		5,22	32,4
Итого за Завтрак 2		180	1,8		5,22	32,4
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,04	5,6
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 062	Тефтели из фарша мясного с рисом	100	1,66	6	7,62	90,1
999,01	Капуста тушеная с фасолью	130	6,25	4	18,68	139,9
394,05	Компот из чернослива	180	0,18		15,32	62,2
1 185	Хлеб пшеничный 2	25	0,19		1,23	58,8
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		700	12,15	12	68,37	493,1
<u>Полдник</u>						
1 179	Котлеты картофельные с маслом*	100	3,27	5	21,26	146,7
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 148	Хлеб ржаной	25	1,53		9,98	49,3
Итого за Полдник		305	10,02	11	39,7	304
Итого за день		1 615	34,36	32	178,17	1 218,7
день 9						
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	2,13	3	15,87	100,7
972	Омлет натуральный.	50	3,18	4	0,19	48,1
923	Чай с лимоном	180			9,7	38,8
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		410	7,48	7	39,86	255,6
<u>Завтрак 2</u>						
974	Бананы	100	1,5	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	1,5	1	21	96
<u>Обед</u>						
835	Помидоры порционно	40	0,44		1,52	9,6
1 030	Рассольник со сметаной*	200	1,82	4	13,54	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 076	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4
996	Пюре картофельное с морковью*	130	2,1	3	18,22	113,1
642,01	Кисель из яблок с клюквой (Вариант II)	180	0,12		26,02	106,6

1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
1 185	Хлеб пшеничный 2	25	0,19		1,23	58,8
Итого за Обед		700	21,71	17	73,86	605,9
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	6	7,2	106,2
252	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	120	11,3	10	23,06	228
1 148	Хлеб ржаной	10	0,61		3,99	19,7
897	Хлеб пшеничный	10	0,08		0,49	23,5
Итого за Полдник		320	17,21	16	34,74	377,4
Итого за день		1 530	47,9	41	169,46	1 334,9
день 10						
<u>Завтрак</u>						
559	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	5,53	11	33,53	251,1
919	Какао с молоком*	180	3,68	4	15,35	111,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
Итого за Завтрак		440	15,87	20	58,82	472,6
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
Итого за Завтрак 2		100	1		2,9	18
<u>Обед</u>						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 308	Котлеты из мяса птицы	70	13,26	17	9,04	246,6
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
516	Макаронные изделия отварные	130	4,98	4	30,28	177,6
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		22	91,4
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		695	22,03	29	79,55	722,4
<u>Полдник</u>						
318,04	Пудинг манный с соусом абрикосовым	100	3,35	4	19,46	129,5
685	Чай с сахаром*	180			7,19	52,2
1 190	Ватрушка с творогом*	50	6,57	7	21,32	172,6
1 148	Хлеб ржаной	10	0,61		3,99	19,7
Итого за Полдник		340	10,53	11	51,96	374
Итого за день		1 575	49,43	60	193,23	1 587
Среднее значение за период			40,8	44,3	185,5	1432,3