

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «ЦОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



А.И. Михалев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ «ЦРР - детский сад № 78»

г.о. Самара



Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на
продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6	6,8	29,1	202	0,5	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	8,517	14,372	54,231	380	0,533	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,36	0,24	24,1	109	4	
Обед							
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,597	4,058	7,076	71	11,06	73
Шницели рубленые*	60	8,29	9,7	8,98	156	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	15,48	6,19	31,31	243	0	197
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	736	30,987	20,878	89,076	691	28,4	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	80	5,664	10,512	44,592	296	0	443
Рис отварной с овощами	210	4,5	4,8	44,28	293	0,8	334
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	535	12,664	15,632	113,572	725	3,43	
Итого за день:	1826	54,528	61,122	290,979	1905	36,363	

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,9	7,8	30,2	219	0,7	182
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	12,317	17,95	60,72	454	2,033	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	4,76	2,74	15,6	107	0,3	
Обед							
Свекла отварная	50	1,183	5,067	6,967	78	7,917	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	205	1,85	4,66	12,49	99	5,37	82
Запеканка из печени с соусом сметанным	80/20	9,613	3,738	8,947	149	7,431	294
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	775	21,404	19,323	97,448	692	138,878	
Уплотненный полдник							
Булочка российская	80	5,627	6,413	44,413	257	0,013	457
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	187	0,91	100
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	510	13,824	11,945	88,264	557	0,956	
Итого за день:	1840	52,305	56,958	272,032	1810	142,167	

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,971	9,99	31,705	252	2,41	199
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Итого:	455	15,539	17,464	76,843	527	4,099	
Второй завтрак							
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,082	0,251	25,283	113	0,2	
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,758	2,551	6,85	60	5,85	35
Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,03	2,05	14,93	86	5,28	86
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143
Котлеты рубленые из курицы	80	12,573	12,867	13,307	219	0,667	322
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	54	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	750	23,895	23,868	88,377	680	45,317	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога (с рисом)	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	174
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Итого:	530	13,718	10,348	109,621	612	62,469	
Итого за день:	1850	55,234	61,931	300,124	1932	112,085	

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепту ры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,943	8,01	41,448	274	2,076	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	440	18,79	19,138	76,794	555	3,486	
Второй завтрак							
Напиток из плодов шиповника	100	0,339	0,139	10,372	44	50	417
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,199	0,379	21,772	100	50	
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,848	2,621	4,889	50	7,83	26
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,663	4,305	9,92	85	6,59	63
Мясо птицы в соусе	100	10,167	12,917	3	170	1,167	161
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	776	21,712	25,755	108,296	769	15,987	
Уплотненный полдник							
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,861	4,318	23,014	143	21	136
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	170	0	
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Итого:	525	21,527	14,911	85,117	569	23,883	
Итого за день:	1856	64,228	63,183	291,979	1993	93,356	

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепту ры
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,21	6,743	34,971	226	0,495	182
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	11,627	16,893	65,491	461	1,828	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	4,76	2,74	15,4	106	0,7	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34
Суп картофельный с мучными клецками	200	1,648	2,446	8,828	64	4,182	91
Фрикадельки из птицы в соусе	50/50	7,263	8,225	6,263	143	0,463	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	239	0	330
Компот ягодный с яблоками	200	0,233	0,14	27,833	113	1,722	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	770	23,194	19,851	114,574	747	11,117	
Уплотненный полдник							
Булочка "Дорожная"	80	5,424	11,168	41,712	290	0	453
Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	510	20,251	24,83	96,993	694	0,223	
Итого за день:	1835	59,832	64,314	292,458	2008	13,868	

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	4,9	6,7	29,9	201	0,5	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	7,417	14,272	55,031	379	0,533	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,36	0,24	24,1	109	4	
Обед							
Икра кабачковая	50	0,5	1,967	3,217	45	4	57
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	87
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,53	305
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,31	3,93	32,74	188	0	335
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	790	25,444	20,759	113,59	758	9,58	
Уплотненный полдник							
Булочка "Домашняя"	80	5,824	10,016	43,136	286	0	452
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	525	13,284	24,796	93,647	672	8,352	
Итого за день:	1870	48,505	60,067	286,37	1918	22,465	

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,9	7,8	30,2	219	0,7	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	12,517	18,028	60,776	456	2	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,8	2,5	11	78	0	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	4,66	2,74	22,4	134	0	
Обед							
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,597	4,058	7,076	71	11,06	73
Гуляш из отварного сердца	100	12,94	4,67	5,5	116	4,683	293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	239	0	330
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	776	28,96	15,056	101,65	660	117,49	
Уплотненный полдник							
Булочка "Школьная"	80	6,68	2,56	4,76	244	0	455
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	2,659	12,774	16,769	204	10,068	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	54	8,53	412
Итого:	510	12,363	15,924	47,089	605	18,598	
Итого за день:	1841	58,5	61,748	251,91	1855	138,09	

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	9,476	9,21	38,219	273	2,286	199
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	440	19,123	20,26	73,509	552	3,729	
Второй завтрак							
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,082	0,251	25,283	113	0,2	
Обед							
Салат картофельный с кукурузой	50	0,848	2,621	4,889	47	7,83	26
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,663	4,305	9,92	85	6,59	63
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,125	17,4	9,863	245	0,325	324
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	54	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	776	23,615	30,276	98,447	782	23,275	
Уплотненный полдник							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	301	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	530	21,97	18,307	77,87	560	76,737	
Итого за день:	1861	66,79	69,094	275,11	2007	103,94	

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,943	8,01	41,448	274	2,076	182
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	15,471	19,104	73,646	529	3,665	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	4,76	2,74	15,4	106	0,7	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13	46
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	6,06	8,43	5,2	121	7,29	95
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	120	11,4	18,75	20,7	165	1,8	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	4,408	3,796	30,473	174	0	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	790	28,017	34,868	116,23	761	14,62	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	80	10,528	6,262	33,344	262	0,046	441
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	100
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	510	18,725	11,794	77,195	520	0,989	
Итого за день:	1855	66,973	68,506	282,47	1916	19,974	

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	10,552	9,162	38,905	280	2,076	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	440	20,399	20,29	74,251	561	3,486	
Второй завтрак							
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,192	0,03	5,525	27	4,265	412
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
Итого:	115	2,052	0,27	16,925	83	4,265	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,586	0,1	3,643	18	11,235	38
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,1	7,222	18,322	290	8,156	319
Компот из кураги	200	0,433	0,022	27,1	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
Итого:	720	18,294	10,394	90,64	646	26,391	
Уплотненный полдник							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	120	12,2	8,8	9,4	195	1	277
Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	3,73	22,14	154	0	331
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	565	20,72	17,75	93,44	694	3,63	
Итого за день:	1840	61,465	58,704	275,256	1984	37,772	
Итого за 10 дней:	18474	588	626	2819	19328	720	
Среднее за 1 день:	1847	59	63	282	1933	72	