

Примерное 10-дневное меню для дошкольных образовательных организаций
Шелеховского района
с 12-ти часовым пребыванием детей с возрастной категорией от 3-7 лет
на осенне-зимний период
(пищевая ценность)

№ рел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
	День 1. Завтрак							
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30/5/5	3,06	4,95	14,62	115,27		
93	Суп молочный с вермишелью	1\200	3,2	3,4	39,8	202,6		
395	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,2	3,2	17,8	112,8		
	Итого за завтрак	440	9,46	11,55	72,22	430,67	0	
	2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	1\200	0	0	21	84		
	Итого за 2-й завтрак	200	0	0	21	84		
	Обед							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	49,5	5	
37	Суп картофельный с клецками	175/25	3,08	4,022	21,036	132,662	0	
288	Птица отварная (кура) в первое блюдо	8	1,1	1,1	0,044	14,476		
260	Гуляш из говядины	55/20	8,4	13,1	2,4	161,1	1,1	
321	Картофельное пюре	150	3,1	9,1	14,8	153,5	6	
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,3	0,018	24,9	100,962		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	723	20,98	31,04	83,58	697,6	12,1	
	Поддник							
ПП	Сладкие булочные изделия в ассортименте	70	2,2	0,1	15,9	73,3		
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0	
	Итого за поддник	250	6,7	5,68	42,5	247,92	0	
	Ужин							
244	Рыба припущенная с овощами							
316	Рис припущенный	50/50	14,96	10,33	6,64	179,37	1,4	
392	Чай с сахаром	130	2,9	3,4	17,3	111,4		
ПП	Хлеб пшеничный	188\12	0	0	10,5	42		
	Итого за ужин	450	19,81	13,93	44,54	382,77	1,4	
	Итого за день	2063	56,95	62,2	263,84	1842,96	13,5	

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Ц.		
	День 2. Завтрак							
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30\5\5	1,9	3,8	14,5	99,8	0,5	
84	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	194\6	1,4	3,5	29,9	156,7	0	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0	
	Итого за завтрак	420	8,7	13,1	52,8	363,9	0,5	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0	16,3	67,6	17	
	Итого за 2-й завтрак	170	0,6	0	16,3	67,6	17	
	Обед							
33	Салат из отварной свеклы	60	2,8	5,7	4,2	79,3	4,9	
66	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	230\12	1,7	4,82	6,6	76,58	7	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
289	Рагу из птицы	40\200	11,05	8,95	22,7	215,55	70	
398	Напиток плодов из шиповника	180	0,68	0,28	18,9	80,84	70	
	Итого за обед	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Полдник	780	21,23	21,75	69,32	557,95	81,916	
ПП1	Пряники	70	3,23	5,08	44,15	235,24		
ПП2	Снежок	180	5	4,5	19,8	139,7		
	Итого за полдник	250	8,23	9,58	63,95	374,94	0	
	Ужин							
130\351	Сырники из творога с морковью с соусом молочным сладким	200\30	14,41	14,51	22,86	279,67	0,01	
394	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6		
ПП3	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	450	19,36	17,91	48,16	431,27	0,01	
	Итого за день	2070	58,12	62,34	250,53	1795,66	99,426	

№ пел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Д.		
	День 3. Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	1,2	2,5	10,2	68,1		
168	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	194\6	3,55	6,29	28,95	186,61		
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6		
	Итого за завтрак	435	8,25	11,99	56,35	366,31	0	
	2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92		
	Итого за 2-й завтрак	200	0	0	23	92	0	
	Обед							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,57	3,61	4,1	55,17	15	
84	Суп картофельный с рыбными консервами	220\30	11,2	9,4	36,6	275,8	1	
244	Плов из отварной говядины	50\120	10,38	6,123	20,03	176,747	1	
355	Кисель из кураги	180	0	0	25	100		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	710	26,45	19,733	102,43	693,117	17	
	Полдник							
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	0,1	0,2	21,54	88,36		
ПП	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	92		
	Итого за полдник	250	5,5	4,7	28,74	179,26	0	
	Ужин							
71	Овощи натуральные свежие (Огурец)	70	1,01	0,117	3,03	17,213	7	
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	150\5	7,46	22,89	29,89	355,41		
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2	
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,25	12,6	62,25		
	Итого за ужин	450	10,87	23,257	56,52	478,873	8,2	
	Итого за день	2045	51,07	59,68	267,04	1809,56	25,2	

№ рел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Ц.		
	День 4. Завтрак							
2	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	30,5/5	3,06	4,95	14,62	115,27		
237/351	Запеканка из творога с молочным соусом сладким	130/30	9,73	17,28	35,6	336,84		
391	Чай блс со стущенным молоком	200	0	0	8,5	34		
	Итого за завтрак	400	12,79	22,23	58,72	486,11	0	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	29	124,4	10	
	Итого за 2-й завтрак	140	2,1	0	29	124,4	10	
	Обед							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,98	3,98	5,2	64,54	10	
57	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	230/12	2,47	2,6	28,56	147,52	10	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
294	Запеканка из печени с рисом	80	4,8	4,11	15,1	116,59	5	
127	Картофель отварной в молоке	150	3,27	3,7	16	110,38	11	
347	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0	13,21	54,56		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	770	17,95	16,39	94,99	599,27	36,016	
	Полдник							
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	70	1,2	0,1	15,56	67,94		
ПП	Ряженка	180	5,4	7,2	7,5	116,4		
	Итого за полдник	250	6,6	7,3	23,06	184,34	0	
	Ужин							
9	Колбаса отварная порциями	19	2,4	4,21	0,28	48,61		
186	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	11,6	96,83		
29/348	Биточки рыбные с соусом томатным	70/30	2	5,23	10	95,07	0,37	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	17,8	112,8		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	20,2	100		
	Итого за ужин	459	14,5	17,31	59,88	453,31	0,37	
	Итого за день	2019	53,94	63,23	265,65	1847,43	46,386	

№ рел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Ц.		
	День 5. Завтрак							
209	Ййло отварное	40	5,08	4,6	4,58	80,04		
204	Макаронные изделия, запеченные с сыром	140	5,78	9,5	26,3	213,82	1,32	
392	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	0	0	10,5	42		
ПП	Батон пшеничный	20	1,95	0,3	11,1	54,9		
	Итого за завтрак	400	12,81	14,4	52,48	390,76	1,32	
	2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	21	84		
	Итого за 2-й завтрак	200	0	0	21	84	0	
	Обед							
8	Салат из моркови и яблок	60	0,3	3,05	2,47	38,53	1,98	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,53	135,51	0,8	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
153	Жаркое по домашнему с говядиной	50\170	14,83	12,76	16,68	240,88	14,6	
240	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,6	1,9	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	718	25,78	23,24	80,48	634,2	19,296	
	Полдник							
410	Ватрушка с творогом	70	2,1	3,4	20,9	122,6		
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0	
	Итого за полдник	250	6,6	8,98	47,5	297,22	0	
	Ужин							
71	Овощи натуральные свежие (Помидор)	70	0,97	0,2	3,8	20,88	15,16	
191	Рис отварной с овощами	180	6,48	11,85	23,24	225,53	0,5	
398	Напиток плодов из шиповника	180	0,68	0,28	18,9	80,84	70	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	450	10,08	12,53	56,04	377,25	85,66	
	Итого за день	2018	55,27	59,15	257,5	1783,43	106,276	

№ реч.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Ц.		
	День 6. Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	1,2	2,5	10,2	68,1		
185	Каша молочная овсянная жидкая с маслом сливочным	194\6	8,25	19,1	34,69	343,66		
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6		
	Итого за завтрак	435	12,95	24,8	62,09	523,36	0	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0	15,5	64,4	7,5	
	Итого за 2-й завтрак	150	0,6	0	15,5	64,4	7,5	
	Обед							
31	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,8	3,8	5,6	71,8	5,1	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220\30	1,19	1,78	15,39	82,34	0,1	
336	Калупста тушенная (свежая)	150	5,9	0,832	35,7	173,888	7,68	
243	Сосиска отварная со сливочным маслом	50\5	6,5	8,3	0,29	101,86		
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3	0,018	24,9	100,962		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	745	20,99	15,33	98,58	616,25	12,88	
	Полдник							
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,1	1,53	6,7	48,97		
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	140		
	Итого за полдник	250	7,1	6,03	26,5	188,67	0	
	Ужин							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	49,5	5	
216	Омлет с сыром со сливочным маслом	165\5	10,89	11,74	33	281,22		
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	450	14,54	15,04	57,8	424,72	6,2	
	Итого за день	2030	56,18	61,2	260,47	1817,4	26,58	

№ рел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Д.		
	День 7. Завтрак							
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/5	1,9	3,8	14,5	99,8	0,5	
185	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	194/6	2,85	8,63	28,26	202,11		
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0	
	Итого за завтрак	420	10,15	18,23	51,16	409,31	0,5	
	2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92		
	Итого за 2-й завтрак	200	0	0	23	92	0	
	Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с луком	60	1,45	3,91	3,8	56,19	7	
34	Свекольник со сметаной	230/12	3	2,4	6,2	58,4	1,8	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
322	Картофельное пюре с морковью	150	3,7	8	18,3	160	7	
174\348	Тфтели из говядины с соусом томатным	50/30	1,43	1,35	32,01	145,91	1,2	
376	Компот из сушеных плодов (чернослив)	180	5,2	2,8	9,6	84,4		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	770	19,78	20,46	86,83	610,58	17,016	
	Полдник							
454/470	Пирожки печенные слоистые с яблоками	70	2,2	1,3	17	88,5	0,01	
ПП	Раженка	180	5,4	7,2	7,5	117		
	Итого за полдник	250	7,6	8,5	24,5	204,9	0,01	
	Ужин							
230	Вареники ленивые	200/10	9,35	11,17	12,36	187,37	0,02	
384	Кисель молочный	200	4	2,7	20,08	120,62		
ПП	Зефир	20	0	0,04	16,5	66,36		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	450	15,3	14,11	59,04	424,35	0,02	
	Итого за день	2090	52,83	61,3	244,53	1741,14	17,546	

№ п/п.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Д.		
	День 8. Завтрак							
2	Бульброд с маслом сливочным, джемом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27		
93	Суп молочный с вермишелью	1\200	3,2	3,4	39,8	202,6		
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	17,8	112,8		
	Итого за завтрак	440	9,46	11,55	72,22	430,67	0	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0	17,8	77,2	100	
	Итого за 2-й завтрак	170	1,5	0	17,8	77,2	100	
	Обед							
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,87	0,2	3,5	19,28	13	
86	Суп Лапша домашняя	200	3,58	2,27	19,842	114,118		
288	Птица отварная(кура) в первое блюдо	8	1,1	1,1	0,044	14,476		
228	Рыба припущенная в молоке	120	8,39	9,1	0,044	115,636		
125	Картофель отварной с маслом	120\5	3,51	11,82	19,1	196,82	10	
355	Кисель из кураги	180	0	0	25	100		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	743	20,75	25,09	84,23	645,73	23	
	Полдник							
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,1	1,1	17,9	89,9		
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0	
	Итого за полдник	250	6,6	6,68	44,5	259,1	0	
	Ужин							
53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	2,9	5,8	7,2	92,6	0,9	
298\348	Голубцы ленивые с томатным соусом	140\30	12,36	11,44	21,2	237,2	0,03	
392	Чай с сахаром	188\12	0	0	10,5	42		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	450	17,21	17,44	49	421,8	0,93	
	Итого за день	2053	55,52	60,76	267,75	1839,92	123,93	

№ рел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Д.		
	День 9. Завтрак							
1	Бульбурд с маслом сливочным	205	1,2	2,5	10,2	68,1		
185	Каша молочная пшеница жидкая со сливочным маслом	1946	3,7	19,93	18	266,17		
394	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6		
	Итого за завтрак	425	7,9	25,63	43,4	435,87	0	
	2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92		
	Итого за 2-й завтрак	200	0	0	23	92	0	
	Обед							
16	Салат летний	60	4	2	5	54	3,5	
99	Суп из овощей со сметаной	230\12	1,3	2,5	8,6	62,1	0	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
179	Птица (кура) в соусе	60	4,12	7,504	19,95	163,816		
316	Рис припущенный	120	2,9	3,4	19,3	119,4		
374	Компот из апельсинов	180	0,2	0,016	24,9	100,544	7	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	730	17,52	17,42	94,67	605,54	10,516	
	Полдник							
470	Булочка Дорожная	70	2,4	2	25,92	131,28		
ПП	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	92		
	Итого за полдник	250	7,8	6,5	33,12	222,18	0	
	Ужин							
71	Овощи натуральные свежие(Огурец)	60	0,87	0,1	2,6	14,78	7	
200	Капуста тушеная с мясом	50\160	9,66	6,92	39,2	257,72	2,5	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	500	15,98	10,42	69,1	434,1	9,5	
	Итого за день	2105	49,2	59,97	263,29	1789,69	20,016	

№ рел.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					С
			Б	Ж	У	Э.Д.		
	День 10. Завтрак							
177	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	194/6	3,3	2,6	27	144,6	0	
7	Сыр порционный	10	2,32	2,95	10	75,83	1,4	
ПП	Батон пшеничный	30	2,92	0,45	16,65	82,33		
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0	
	Итого за завтрак	420	13,94	11,8	62,05	410,16	1,4	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	29	124,4	10	
	Итого за 2-й завтрак	140	2,1	0	29	124,4	10	
	Обед							
10	Салат из кукурузы консервированной	60	0,85	0,4	5,6	29,4		
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/12	4,28	2,9	9,6	81,62		
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
161\348	Биточки из говядины с соусом томатным	60/30	4,5	10	7,54	138,16	0	
195	Макаронные изделия отварные с овощами	120	0,7	2,8	11,5	74	0,23	
240	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,6	1,9	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
	Итого за обед	760	15,49	18,26	79,04	542,46	2,146	
	Подлник							
454/461	Пирожки печенные слоеные с капустой	70	2,74	2	24,8	128,16	0,001	
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	139,7		
	Итого за подлник	250	7,74	6,5	44,6	267,86	0,001	
	Ужин							
226	Рыба отварная	100	7,1	5,61	18,12	151,37		
321	Картофельное пюре	130	2,6	7,8	15,5	142,6	4	
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
	Итого за ужин	450	11,65	13,61	54,72	387,97	5,2	
	Итого за день	2020	50,92	50,17	269,41	1732,85	18,747	
	Итого за 10 дней	20513	540	600	2610	18000,04	497,607	
	Норма		54	60	261	1800	50	

Калорийность завтраков 20-25% рациона	Норма	Факт
	360-450	424,712
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90,2
Калорийность обедов 30-35% рациона	540-630	620,2697
Калорийность полдников 10-15% рациона	180-270	242,639
калорийность ужинов 20-25% рациона	360-450	421,6413

Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке примерного меню использованы следующие документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М., 2010;
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц.Л.С. Коровка и доц. И.И. Добросердова, Уральский региональный центр питания 2004.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурехина, В.А. Тутельяна, М., 2002