

«Утверждаю»
 Директор МБУ
 «Комбинат школьного питания»
 И.Н. Беляева

«Согласовано»
 Председатель комитета
 образования г. Кото夫ска
 Е.В. Шмырёва

«Согласовано»
 Управление Роспотребнадзора
 по Тамбовской области
 И.П. Цыганова

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные организации

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная	150	6,7	5,15	21,9	127,9	0	311
	Чай с молоком	180	1,8	1,6	19,6	105,8	0	261
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	10,7	54,0	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
Итого за завтрак:			10,8	12,3	52,2	360,6	0	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
Итого за 2 завтрак:			0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп –лапша с курицей	200/15	4,9	8,3	16,63	165,8	6,3	106
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,8	6,3	14,9	135	4,7	180
	Рагу из овощей	130	5,11	9,76	20,93	163,6	5,5	59
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,6	84,6	11	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
Итого за обед:			18,2	24,9	91,89	630,6	33,5	
Полдник	Вареники ленивые	100	6,7	2,4	14,2	93,2	0	230
	Соус сметанный	15	0,6	1,93	4,64	38,3	0	833
	Кофейный напиток	180	2,16	2,9	17,96	101	0	395
Итого за полдник:			11,2	8,64	39,15	342	0	
Итого за 1 день:			40,2	45,4	201	1405	36,5	
День 2 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,96	5,2	16,4	135,2	1,1	173
	Какао с молоком	180	3,6	1,5	21,25	112,9	1,4	397
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
Итого за завтрак:			10,9	12,2	52,5	367	2,5	
2 завтрак	Фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Борщ с мясом и сметаной	200/11/10	5,6	7,8	10,6	128,6	10,53	56
	Биточки из мяса	80	5,84	8,02	7,6	139,13	0,81	161
	Соус красный основной	50	0,68	1,95	3,09	31	0,4	833
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	2,9	32,6	101	0	243
	Компот из изюма	180	0,36	0,04	22,8	87,1	1,26	376
Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7			
Итого за обед:			19	21,3	97,7	630,9	19	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340
	Чай с лимоном	180	0	0	12,1	74	5,9	264
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
	Кондитерское изделие	50	1,77	4,41	5,15	35	0	603
Итого за полдник:			9,95	11,8	36,29	305,7	5,9	
Итого за 2 день:			40,5	45,7	196,3	1350	37,5	
День 3 Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,83	5,8	20,3	142	1,5	97
	Кофейный напиток	180	2,16	2,9	17,96	101	1,29	395
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
Итого за завтрак:			10,8	12,2	53	361	3,24	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707

		Итого за 2 завтрак:		0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9,7	4,2	17,1	131	6,41	67	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/40	10,5	9,32	18,05	178	3	247	
	Пюре картофельное	150	3,15	6,9	12,7	122,5	13,2	520	
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	27,5	106,3	2,3	240	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
		Итого за обед:		18,9	21,1	91,35	630	30,91	
Полдник	Булочка Плюшка	70	2,5	7,9	25,7	177	0		
	Снежок	180	3,6	5	13,4	113	0,56	698	
		Итого за полдник:		6,1	12,9	39,15	290	0,56	
		Итого за 3 день:		40,8	46,2	201	1352	37,7	
День 4 Завтрак	Овощи свежие или соленые	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14,6	83,4	0,18	263	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
		Итого за завтрак:		13,3	7,68	52	359	6,3	
2 завтрак	Фрукт	100	0	0	9,8	47	10		
		Итого за 2 завтрак:		0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Суп с клецками	200	3,79	6,03	8,42	118,62	0	167	
	Тефтели из говядины(ежики)	80	7,1	4,16	3,5	152	0	400	
	Капуста тушеная	130	3,51	5,67	2,26	132,8	8,7	833	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	26,1	100	0,36	376	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
		Итого за обед:		19,1	20,8	66,4	630,5	15	
Полдник	Фрикадельки рыбные в томате	80/40	5,5	9,32	2,05	118	0		
	Пюре картофельное	130	2,73	5,9	11	106,2	3,8	520	
	кисель	180	0	0	12,6	47,3	2,4	648	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
		Итого за полдник:		8,3	17	77,7	354	6,2	
		Итого за 4 день:		40,7	45,5	205	1391	37,5	
День 5 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,94	7,68	24,7	192	0	93	
	Кофейный напиток	180	3,16	2,9	17,96	101	0	395	
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
	Сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382	
		Итого за завтрак:		13,9	14	57,4	410,9	0	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707	
		Итого за 2 завтрак:		0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/11/ 10	3,2	4,25	11,78	59	8,96	83	
	Печень по-строгановски	80/40	7,24	14,88	10,06	204	18,78	226	
	Макароны отварные	130	5,08	3,72	25,4	182	0	205	
	Компот из изюма	180	0,36	0	22,8	92,6	1,26	376	
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0			
		Итого за обед:		18,7	21,9	91,47	629,7	35	
Полдник	Оладьи дрожжевые	100	6,16	5,4	20,4	167,5	0	448	
	Ряженка	180	3,24	4,5	12,06	101,7	0	698	
		Итого за полдник:		9,4	9,9	32,46	269,2	0	
		Итого за 5 день:		42	45,8	199,1	1381	38	
День 6 Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,95	5,69	16,07	143	0	99	
	Чай с молоком	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0	261	
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96	
		Итого за завтрак:		9,07	12,8	53,49	367	0	
2 завтрак	фрукт	100	0	0	9,8	47	10		

Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Щи из св.капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,2	4,2	12,1	103,6	19	67
	Плов из птицы	200	10,1	11,3	24,8	220,8	0	645
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	26,1	100	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
Итого за обед:			18,7	21,5	91,35	630	25,4	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	4,7	6,3	9,8	110,7	0,66	223
	Йогурт	200	5,5	5	16,4	140	0,56	698
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
Итого за полдник:			12,5	11,5	40,9	321	1,22	
Итого за 6 день:			40,5	45,8	196	1365	37	
День 7 Завтрак	Каша манная молочная	150	6,7	5,15	21,9	140,9	0	311
	Кофейный напиток	180	3,16	2,9	15,96	101	1,29	395
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
Итого за завтрак:			12,1	13,6	52,5	360	1,29	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
Итого за 2 завтрак:			0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,9	3,4	17,6	106,6	10,2	76
	Гуляш из говядины	80/40	8,1	8,83	13,3	185,8	1,1	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	2,9	32,6	101	0	243
	Кисель	180	0	0	12,6	52,6	2,7	648
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
Итого за обед:			19,3	19,9	91,9	630	33,2	
Полдник	Оладьи дрожжевые	100	3,16	5,4	24,4	167,5	0	448
	Молоко	200	6	6,4	9,8	121	0	400
Итого за полдник:			9,1	11,8	33,2	288,5	0	
Итого за 7 день:			40,5	45,3	195,4	1350	37,5	
День 8 Завтрак	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340
	Чай с молоком	180	1,8	1,6	22,6	105,8	0,8	231
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
Итого за завтрак:			17,2	12	42,6	345	6,9	
2 завтрак	фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп молочный	200	5,1	8,5	22,4	188,6	0,03	42
	Котлеты рыбные	80	7,8	8,35	28,3	164	0	134
	Пюре картофельное	150	3,15	6,9	12,7	122,5	10,5	520
	Компот из свежих фруктов	180	0,36	0,036	22,8	180	1,26	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
Итого за обед:			18,9	24,8	107,4	747,6	17,8	
Полдник	Сырники из творога со сгущенкой	100/20	4,78	8,72	19,59	157,8	0	130
	кисель	180	0	0	14,0	52,6	2,7	648
Итого за полдник:			4,78	8,72	33,6	210	2,7	
Итого за 8 день:			40,9	45	193,2	1350	37,4	
День 9 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,94	3,31	21,6	136	0	93
	Какао с молоком	180	3,66	3,15	15,75	106,9	0	397
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
Итого за завтрак:			10,9	12	52,2	361	0	
2 завтрак	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
Итого за 2 завтрак:			0	0	17,8	71,7	3	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Борщ с мясом и сметаной	200/11/10	7,60	5,8	10,6	128,6	6,4	56

	Оладьи из печени по кунцевски	80	6,16	10,36	11,03	124	3,5	404
	Макароны отварные	130	5,08	3,72	25,4	182	0	205
	Компот из citrusовых	180	0,36	0,036	22,8	87,1	1,26	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
Итого за обед:			22,3	26,3	80,2	649,3	28,54	
Полдник	Чай с лимоном	180	1,05	0	12,1	74	5,9	264
	Булочка «Молочная»	70	5,0	2,6	38,2	196	0,06	479
Итого за полдник:			6,5	2,6	50,3	270	5,96	
Итого за 9 день:			40,7	43	200,5	1352	37,5	
День 10	Каша рисовая молочная	150	2,86	5,68	16,4	135,2	0	173
	Кофейный напиток	180	3,16	2,9	17,96	101	0	395
Завтрак	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
Итого за завтрак:			10,8	12	49,12	354	0	
2 завтрак	фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:			0	0	9,8	47	10	
Обед	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп гороховый с гречками	200/16	3,6	8,2	21,6	155	1,08	81
	Жаркое по-домашнему	200	8,45	14,2	9,65	200,2	20,2	276
	Компот из изюма	180	0,4	0,09	25,6	122,7	11,6	636
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
Итого за обед:			22,1	21,0	93,6	649	27,5	
Полдник	Запеканка творожная с яблоком	100	5,5	11,7	6,8	155	0	240
	Чай с сахаром	180	0,36	0,1	19,44	75,06	0	263
	Кондитерское изделие	50	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
Итого за полдник:			8,2	12	43,2	300	0	
Итого за 10 день:			41	45	195,72	1350	37,5	
Всего за 10 дней			40,8	45,3	198,5	1364	37,4	
Среднесуточная норма			40,5	45	195,75	1350	37,5	