



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

**Примерное 10-дневное меню горячего питания детей дошкольного учреждения с 10,5 часовым пребыванием  
Возрастная группа с 3х до 7 лет**

**1 НЕДЕЛЯ**

<b>1 ДЕНЬ</b>							
	<b>Название блюда</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>энерг. ценность</b>	<b>белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>№ рец. Карты</b>
<b>завтрак</b>	Каша Дружба	180	203,77	4,72	10,49	22,52	266
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	48	254	9,7	9,9	30,8	3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>408</b>	<b>522,77</b>	<b>15,82</b>	<b>21,79</b>	<b>65,62</b>	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из консервированных фруктов	<b>100</b>	<b>62,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16,1</b>	108
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>62,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16,1</b>	
<b>обед</b>	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Суп картофельный с фасолью	180	122,74	4,77	5,17	15,54	87
	Макаронны отварные	120	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Печень по -строгановски	70	121,1	12,5	4,9	5,8	18
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>650</b>	<b>644,51</b>	<b>27,59</b>	<b>13,84</b>	<b>74,51</b>	
<b>полдник</b>	Булочка "Российская"	60	211,52	4,34	5,07	37,08	415
	Молоко кипяченое	190	114	5,51	6,08	8,93	419
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>325,52</b>	<b>9,85</b>	<b>11,15</b>	<b>46,01</b>	
<b>ужин</b>	Запеканка манная со сгущ. молоком	200	145,3	4,29	8,22	24,07	77
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>331,2</b>	<b>8,09</b>	<b>8,62</b>	<b>66,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1858</b>	<b>1886,5</b>	<b>61,45</b>	<b>55,4</b>	<b>268,91</b>	

**2 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	183	250,25	8,09	9,17	33,75	182
	яйцо вареное	60	94,2	7,62	6,9	0,42	227
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	30	129,77	2,24	7,12	14,15	1
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>453</b>	<b>508,07</b>	<b>18</b>	<b>23,2</b>	<b>56,71</b>	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>55,02</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	
обед	Зеленый горошек	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Борщ с мясом	180	81,86	1,68	4,08	10,43	63
	Тефтеля мясная	130	201,26	9,25	10,46	13,7	303
	Соус молочный	30	15,78	0,43	0,74	2,78	372
	Компот из конс. фруктов	180	150,36	0,24	0	38,76	108
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>620</b>	<b>617,01</b>	<b>16,58</b>	<b>19,49</b>	<b>93,2</b>	
полдник	Печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2	609
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>362,5</b>	<b>3,85</b>	<b>4,9</b>	<b>75,5</b>	
ужин	Суп «шахтерский» с мясом и со сметаной	200	144	4,15	6,04	19,67	8
	Сок яблочный	200	46	0,5	0,1	10,1	537
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>307,5</b>	<b>8,45</b>	<b>6,54</b>	<b>54,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1873</b>	<b>1850,1</b>	<b>49,78</b>	<b>56,63</b>	<b>284,58</b>	

**3 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка из творога	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный сладкий	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>418</b>	<b>475,99</b>	<b>29,76</b>	<b>24,15</b>	<b>53,26</b>
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>47,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,49</b>	
обед	Салат из свеклы	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
	Рассольник со сметаной	180	75,69	2,64	2,94	10,04	80
	Каша гречневая	130	202,75	7,48	4,29	33,82	179
	Гуляш из отварного мяса	70	173,23	12,01	12,83	2,45	373
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>660</b>	<b>747,21</b>	<b>28,37</b>	<b>23,6</b>	<b>105,55</b>	
полдник	крендель с сахаром	60	232,89	4,41	7,35	37,24	443
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>265</b>	<b>272,08</b>	<b>4,51</b>	<b>7,37</b>	<b>46,7</b>	
ужин	Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная	200	260,07	9,79	6,63	40,2	182
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>531,57</b>	<b>13,69</b>	<b>7,03</b>	<b>103,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1893</b>	<b>2073,88</b>	<b>76,67</b>	<b>62,29</b>	<b>318,1</b>	

**4 ДЕНЬ**

<b>4 ДЕНЬ</b>							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	183	249,03	7,96	8,73	34,58	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,6	47,5	3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>409</b>	<b>568,03</b>	<b>19,06</b>	<b>19,73</b>	<b>94,38</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	
обед	Кукуруза консерв. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	пюре гороховое	130	151,32	12,66	1,25	25,18	422
	котлета мясная	70	182,17	11,01	10,61	11,59	299
	Соус томатный	50	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>710</b>	<b>732,26</b>	<b>34,71</b>	<b>16,17</b>	<b>116,95</b>	
полдник	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5	608
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>337</b>	<b>3,05</b>	<b>2,35</b>	<b>75,8</b>	
ужин	Омлет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>656,98</b>	<b>22,72</b>	<b>33,25</b>	<b>66,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1919</b>	<b>2340,27</b>	<b>80,04</b>	<b>71,6</b>	<b>363,75</b>	

**4 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	183	249,03	7,96	8,73	34,58	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,6	47,5	3
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>409</b>	<b>568,03</b>	<b>19,06</b>	<b>19,73</b>	<b>94,38</b>
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	
обед	Кукуруза консерв. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	пюре гороховое	130	151,32	12,66	1,25	25,18	422
	котлета мясная	70	182,17	11,01	10,61	11,59	299
	Соус томатный	50	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>710</b>	<b>732,26</b>	<b>34,71</b>	<b>16,17</b>	<b>116,95</b>	
полдник	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5	608
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>337</b>	<b>3,05</b>	<b>2,35</b>	<b>75,8</b>	
ужин	Омлет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>656,98</b>	<b>22,72</b>	<b>33,25</b>	<b>66,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1919</b>	<b>2340,27</b>	<b>80,04</b>	<b>71,6</b>	<b>363,75</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

<b>1 ДЕНЬ</b>							
	<b>Название блюда</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>энерг. ценность</b>	<b>белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>№ рец. карты</b>
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	183	250,35	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	2
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>409</b>	<b>538,2</b>	<b>17,84</b>	<b>19,08</b>	<b>72,94</b>
<b>2 завтрак</b>	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	34	0,14	9,49	417
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>47,03</b>	<b>34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,49</b>	
<b>обед</b>	Икра кабачковая	60	46,8	0,72	2,83	4,63	126
	Суп картофельный с горохом	180	19	5	7,7	11	81
	Макаронны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Печень по-строгановски	70	184	16,7	12,1	1,9	126
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>670</b>	<b>643,47</b>	<b>32,36</b>	<b>26,4</b>	<b>99,86</b>	
<b>полдник</b>	печенье из песочного теста	50	155,26	2,94	4,9	24,83	21
	Молоко кипяченое	180	99,04	5,22	4,5	8,94	534
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>230</b>	<b>254,3</b>	<b>8,16</b>	<b>9,4</b>	<b>33,77</b>	
<b>ужин</b>	Омет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>571,38</b>	<b>22,62</b>	<b>33,25</b>	<b>46,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1859</b>	<b>2054,38</b>	<b>114,98</b>	<b>88,27</b>	<b>262,28</b>	

**2 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	138,94	5,06	5,39	17,8	100
	Какао на молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>406</b>	<b>406,64</b>	<b>18,36</b>	<b>18,59</b>	<b>62,3</b>	
2 завтрак	Ктсель из концентратов	100	77	0,05	2	19,15	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>77</b>	<b>0,05</b>	<b>2</b>	<b>19,15</b>	
обед	Кукуруза консер. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Свекольник	180	81	1,6	4,1	10,9	34
	Каша гречневая	130	202,76	7,48	4,29	33,82	179
	Котлета мясная	70	182,17	11,01	10,61	11,59	299
	Соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из кураги	180	67,72	0,78	0,04	15,88	394
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>690</b>	<b>702,77</b>	<b>28,02</b>	<b>20,56</b>	<b>103,77</b>	
полдник	сушка	50	195	4,5	3,75	35,5	1
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>255</b>	<b>234,19</b>	<b>4,6</b>	<b>3,77</b>	<b>44,96</b>	
ужин	вереники ленивые	180	378,63	30,07	14,75	29,9	243
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>650,13</b>	<b>33,97</b>	<b>15,15</b>	<b>92,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1881</b>	<b>2070,73</b>	<b>85</b>	<b>60,07</b>	<b>322,98</b>	

**3 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка творожная	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>418</b>	<b>475,99</b>	<b>29,76</b>	<b>24,15</b>	<b>53,26</b>
2 завтрак	Сок яблочный	100	47	0,4	0,4	9,8	386
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>47</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	
обед	Икра кабачковая	60	46,8	0,72	2,83	4,63	126
	Борщ со сметаной	180	81,86	1,68	4,08	10,43	63
	Плов с мясом	170	299,19	12,85	12,65	33,45	375
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>640</b>	<b>676,47</b>	<b>20,78</b>	<b>20,06</b>	<b>103,57</b>	
полдник	Булочка Дорожная	60	235,86	4,16	8,83	34,91	453
	Компот из конс. фруктов	200	150,36	0,24	0	38,76	108
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>260</b>	<b>386,22</b>	<b>4,4</b>	<b>8,83</b>	<b>73,67</b>	
ужин	Каша пшеничная молочная жидкаяс маслом	180	249,03	7,96	80,73	34,58	199
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>520,53</b>	<b>11,86</b>	<b>81,13</b>	<b>97,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1848</b>	<b>2106,21</b>	<b>67,2</b>	<b>134,57</b>	<b>337,78</b>	

**4 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ ре.ц. карты
завтрак	Каша овсянная	180	234,07	8,81	5,97	36,19	182
	Кофейный напиток на сгущ.молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>406</b>	<b>553,07</b>	<b>19,91</b>	<b>17,27</b>	<b>79,29</b>	
2 завтрак	Компот из консервирован. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>62,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16,1</b>	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Суп картофельный с клецками	180	97,84	3,27	4,26	12,6	91
	Пюре картофельное	130	115,9	2,71	4,19	12,41	339
	Птица (Курица) тушенная в соусе	80	124,68	9,41	8,63	2,35	318
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>670</b>	<b>594,04</b>	<b>21,3</b>	<b>17,58</b>	<b>83,72</b>	
полдник	печенье	50	245	5	8	38	18
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>399</b>	<b>5,1</b>	<b>8</b>	<b>76,3</b>	
ужин	Макаронны отварные с сыром	180	270,98	11,16	11,87	35,24	220
	Молоко кипяченое	200	110,04	5,8	5	9,6	534
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>498,52</b>	<b>20,76</b>	<b>17,27</b>	<b>69,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1856</b>	<b>2107,13</b>	<b>67,17</b>	<b>60,12</b>	<b>324,85</b>	

**5 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	180	234,21	7,98	8,29	31,9	182
	Какао на с молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>406</b>	<b>501,91</b>	<b>21,28</b>	<b>21,49</b>	<b>76,4</b>
2 завтрак	кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>77</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>19,15</b>	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,62	2,03	16,81	88
	Равгу овощное	170	139,32	2,96	6,82	16,12	362
	Компот из сухофруктов	180	131,72	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>630</b>	<b>524,54</b>	<b>11,29</b>	<b>13,16</b>	<b>90,92</b>	
полдник	Пирожок печенный из дрож. теста с повидлом	80	212	4,6	1,87	44,44	454
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>285</b>	<b>251,19</b>	<b>4,7</b>	<b>1,89</b>	<b>53,9</b>	
ужин	суп рыбный (сайра)	200	100,88	6,58	2,8	12,26	159
	чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>255,99</b>	<b>10,43</b>	<b>3,21</b>	<b>46,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1871</b>	<b>1610,63</b>	<b>47,75</b>	<b>39,75</b>	<b>286,55</b>	