

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждено:  
Заведующая МДОУ №

  
Ф.И.О.

Примерное 10 – дневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)  
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В.

2. Калькулятор – Таракина Е.Н.



"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	190	6,80	8,93	27,36	216,98	1,46	272*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,95	2,60	15,88	98,76	1,31	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>425</b>	<b>12,05</b>	<b>15,90</b>	<b>58,04</b>	<b>423,64</b>	<b>2,77</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>13,20</b>	<b>60,00</b>	<b>2,00</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	80	1,20	4,40	6,72	71,20	4,56	51*
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	9,70	156*
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69	288**
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,21	24,70	168,70	-	243*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	170	0,25	-	17,08	68,85	0,68	531*
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>30,67</b>	<b>26,85</b>	<b>89,76</b>	<b>723,80</b>	<b>15,63</b>	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	-	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283,00</b>	<b>1,40</b>	
Ужин	Вареники ленивые	150	21,20	16,13	20,49	312,13	0,08	331*
Ужин	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,24	6,62	50,74	0,14	351**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,50	90,50	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>25,52</b>	<b>18,94</b>	<b>59,61</b>	<b>513,37</b>	<b>0,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>77,69</b>	<b>69,14</b>	<b>266,11</b>	<b>2 003,81</b>	<b>22,02</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
 Примерное 10-дневное меню  
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>420</b>	<b>14,28</b>	<b>13,28</b>	<b>68,12</b>	<b>449,80</b>	<b>2,62</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,60</b>	<b>0,30</b>	<b>21,30</b>	<b>103,00</b>	<b>62,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,36	6,17	8,44	94,80	10,25	45**
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	200	24,46	5,60	21,75	241,16	8,53	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>31,04</b>	<b>16,37</b>	<b>86,24</b>	<b>622,56</b>	<b>29,10</b>	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,52</b>	<b>12,01</b>	<b>23,88</b>	<b>261,46</b>	<b>1,63</b>	
Ужин	Калуста тушеная	160	3,16	5,93	15,18	126,40	26,19	132**
Ужин	Суфле из рыбы	100	16,81	8,41	4,31	160,12	0,34	268**
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	150	-	-	13,80	55,50	15,00	633*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,28	0,58	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>23,25</b>	<b>14,92</b>	<b>50,29</b>	<b>432,52</b>	<b>41,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 080</b>	<b>84,69</b>	<b>56,88</b>	<b>249,83</b>	<b>1 869,34</b>	<b>136,88</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
 Примерное 10-дневное меню  
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	110	15,18	14,12	23,55	283,80	0,22	325*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	7,47	50,75	0,15	351**
Завтрак 1	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>17,43</b>	<b>20,57</b>	<b>66,62</b>	<b>519,55</b>	<b>3,27</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122,00	4,60	27*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	10,30	133*
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,33	109,80	14,52	321**
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,43	0,17	18,87	79,05	9,86	529*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>277,75</b>	<b>214,76</b>	<b>830,27</b>	<b>653,37</b>	<b>352,84</b>	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка Алтайская	50	4,30	2,50	26,40	145,00	1,00	577*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,10</b>	<b>7,50</b>	<b>34,40</b>	<b>245,00</b>	<b>2,40</b>	
Ужин	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,91	-	51,45	0,10	106*
Ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,51	0,54	23,22	115,92	0,00	297*
Ужин	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	66	6,86	13,79	-	151,80	-	400*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>451</b>	<b>20,46</b>	<b>19,92</b>	<b>49,82</b>	<b>515,67</b>	<b>2,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 061</b>	<b>326,84</b>	<b>263,25</b>	<b>1 004,11</b>	<b>2 040,59</b>	<b>373,11</b>	



"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	6,80	8,12	26,11	203,00	2,20	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>435</b>	<b>12,30</b>	<b>15,19</b>	<b>56,81</b>	<b>389,90</b>	<b>3,50</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,30</b>	<b>18,10</b>	<b>83,50</b>	<b>7,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,87	9,05	3,83	99,71	4,00	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	6,94	149*
Обед	Калуста, тушенная с отварными курами	220	21,30	24,51	9,67	325,05	72,59	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,43	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>698</b>	<b>27,59</b>	<b>37,53</b>	<b>64,87</b>	<b>691,54</b>	<b>83,96</b>	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	-	607*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,20</b>	<b>6,65</b>	<b>46,65</b>	<b>275,00</b>	<b>1,40</b>	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,61	18,00	125,07	15,73	322**
Ужин	Тестели рыбные тушеные	80/30	9,86	3,47	10,67	113,00	0,38	261**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510</b>	<b>16,61</b>	<b>8,48</b>	<b>68,27</b>	<b>415,57</b>	<b>16,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 043</b>	<b>64,60</b>	<b>68,15</b>	<b>254,70</b>	<b>1 855,51</b>	<b>111,97</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,54	6,03	21,81	167,90	1,05	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,94	2,60	15,88	98,75	1,30	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>470</b>	<b>14,32</b>	<b>11,48</b>	<b>52,45</b>	<b>371,45</b>	<b>2,42</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	100	1,81	7,78	13,50	130,78	15,38	11***
Обед	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,00	9,17	136*
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	190	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	298**
Обед	Компот из апельсинов	200	0,43	0,08	33,97	138,60	12,88	374**
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>22,33</b>	<b>21,75</b>	<b>104,35</b>	<b>702,88</b>	<b>57,46</b>	
Полдник	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	1,33	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,11</b>	<b>6,45</b>	<b>29,80</b>	<b>212,99</b>	<b>1,33</b>	
Ужин	Картофель отварной	150	2,85	4,30	23,00	142,35	21,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00	0,30	249**
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	18,00	633*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,84</b>	<b>8,52</b>	<b>59,13</b>	<b>393,45</b>	<b>39,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 170</b>	<b>65,70</b>	<b>48,70</b>	<b>268,73</b>	<b>1 787,77</b>	<b>112,51</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,75	29,16	206,46	1,38	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>9,42</b>	<b>14,92</b>	<b>72,06</b>	<b>460,06</b>	<b>2,65</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,78	5,23	58,97	118,08	8,96	154*
Обед	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	-	20,10	81,00	0,80	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>26,22</b>	<b>18,55</b>	<b>134,66</b>	<b>621,90</b>	<b>13,31</b>	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	-	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283,00</b>	<b>1,40</b>	
Ужин	Запеканка морковная	200	5,76	12,08	34,66	270,00	3,63	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354**
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>478</b>	<b>9,44</b>	<b>14,13</b>	<b>67,94</b>	<b>440,10</b>	<b>6,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 038</b>	<b>54,93</b>	<b>55,45</b>	<b>343,16</b>	<b>1 912,06</b>	<b>35,81</b>	



"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,75	29,16	206,46	1,38	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,42</b>	<b>14,92</b>	<b>72,06</b>	<b>460,06</b>	<b>2,65</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,78	5,23	58,97	118,08	8,96	154*
Обед	Биточки рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	-	20,10	81,00	0,80	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за</b>	<b>Обед</b>	<b>710</b>	<b>26,22</b>	<b>18,55</b>	<b>134,66</b>	<b>621,90</b>	<b>13,31</b>	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	-	608*
<b>Итого за</b>	<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283,00</b>	<b>1,40</b>	
Ужин	Запеканка морковная	200	5,76	12,08	34,66	270,00	3,63	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354**
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
<b>Итого за</b>	<b>Ужин</b>	<b>478</b>	<b>9,44</b>	<b>14,13</b>	<b>67,94</b>	<b>440,10</b>	<b>6,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 038</b>	<b>54,93</b>	<b>55,45</b>	<b>343,16</b>	<b>1 912,06</b>	<b>35,81</b>	



"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,56	15,10	75,05	1,23	513*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>425</b>	<b>11,54</b>	<b>14,39</b>	<b>60,76</b>	<b>398,35</b>	<b>2,61</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (апельсины)	50	0,45	0,10	4,05	26,25	30,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,15</b>	<b>0,20</b>	<b>17,25</b>	<b>86,25</b>	<b>32,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	60	1,16	7,66	7,20	102,27	8,65	25***
Обед	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,00	9,17	136*
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,66	2,80	198,00	0,86	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,20	24,70	150,51	-	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,40	3,87	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>718</b>	<b>195,50</b>	<b>197,41</b>	<b>1 079,21</b>	<b>721,06</b>	<b>169,90</b>	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,52</b>	<b>12,01</b>	<b>23,88</b>	<b>261,46</b>	<b>1,63</b>	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	8,99	5,94	13,85	145,00	12,55	259**
Ужин	Капуста тушеная	180	3,70	5,81	16,96	135,18	30,79	336**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>490</b>	<b>15,07</b>	<b>11,99</b>	<b>60,57</b>	<b>410,68</b>	<b>43,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 043</b>	<b>237,78</b>	<b>236,00</b>	<b>1 241,67</b>	<b>1 877,80</b>	<b>249,48</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,24	18,96	146,00	0,91	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,95	2,60	15,88	98,76	1,31	394**
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	62,00	-	306*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>480</b>	<b>13,47</b>	<b>10,69</b>	<b>49,60</b>	<b>411,56</b>	<b>2,29</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>13,20</b>	<b>60,00</b>	<b>2,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	8,43	94,80	10,25	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,82	83,00	18,47	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	130	2,64	4,16	17,68	118,95	16,12	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	516*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>19,69</b>	<b>25,40</b>	<b>96,48</b>	<b>689,77</b>	<b>46,46</b>	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,60</b>	<b>6,10</b>	<b>36,10</b>	<b>242,00</b>	<b>1,50</b>	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	11,33	13,52	23,66	251,31	2,08	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,42	0,09	351**
Ужин	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	118*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,60	0,44	13,60	72,40	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,50</b>	<b>20,51</b>	<b>55,72</b>	<b>483,63</b>	<b>9,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 090</b>	<b>64,96</b>	<b>62,80</b>	<b>251,10</b>	<b>1 886,96</b>	<b>62,02</b>	



"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,43	0,25	21,18	106,36	-	102*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,50	32,22	255,24	1,28	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,39	2,96	22,50	129,60	1,16	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>11,84</b>	<b>11,71</b>	<b>75,90</b>	<b>491,20</b>	<b>2,44</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (апельсины)	50	0,45	0,10	4,05	26,25	30,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,15</b>	<b>0,20</b>	<b>17,25</b>	<b>86,25</b>	<b>32,00</b>	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,90	115,00	11,70	70*
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,96	6,04	11,16	120,48	1,20	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	90	10,19	10,12	3,07	144,00	1,72	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	140	4,20	5,46	23,66	162,12	11,62	60***
Обед	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,28	0,58	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>219,22</b>	<b>220,12</b>	<b>901,38</b>	<b>724,80</b>	<b>275,57</b>	
Полдник	Варенец	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	-	589*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,25</b>	<b>8,73</b>	<b>46,41</b>	<b>329,83</b>	<b>1,20</b>	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	220	14,66	8,15	20,80	215,41	8,06	346*
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	18,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,46</b>	<b>8,55</b>	<b>61,96</b>	<b>399,51</b>	<b>26,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 010</b>	<b>264,92</b>	<b>249,31</b>	<b>1 102,90</b>	<b>2 031,59</b>	<b>337,27</b>	



"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	120	13,68	18,12	7,68	248,40	0,24	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Завтрак 1	Плоды свежие (апельсины)	50	0,45	0,10	4,05	26,25	30,00	118*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>22,17</b>	<b>23,77</b>	<b>42,39</b>	<b>458,45</b>	<b>31,61</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>13,20</b>	<b>60,00</b>	<b>2,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	60	1,09	4,67	8,10	78,47	9,23	11***
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,94	13,67	119,25	17,78	59**
Обед	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90,00	7,65	201*
Обед	Котлеты рубленые	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,10	282**
Обед	Компот из апельсинов	200	0,43	0,08	33,97	138,60	12,88	374**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>20,42</b>	<b>24,71</b>	<b>92,23</b>	<b>676,94</b>	<b>47,64</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,00</b>	<b>7,82</b>	<b>35,50</b>	<b>272,33</b>	<b>1,20</b>	
Ужин	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263,00	16,90	240*
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,50</b>	<b>13,50</b>	<b>69,40</b>	<b>441,50</b>	<b>19,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 940</b>	<b>66,79</b>	<b>69,90</b>	<b>252,72</b>	<b>1 909,22</b>	<b>102,15</b>	

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.