

**«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ с.
Сергиевка Калининского района
Саратовской области»
_____ Н.В. Латыгина**

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста
структурного подразделения – Детский сад
МБОУ «СОШ с. Сергиевка Калининского района Саратовской области»
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: 1,5 -7 лет**

с. Сергиевка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1									
Первая неделя			Понедельник						
Завтрак 1									
8:30	Каша манная молочная с маслом	180- 200	4,52	6,86	20,24	118,24	0,7	№ 159	
	Какао с молоком	180- 200	7,75	8	28	212,25	0	№ 388	
	Батон с маслом и сыром	60	6,9	14,84	16,05	228,7	0,31	№492	
			19,17	29,70	64,29	559,19	1,01		
Итого за завтрак 1									
Завтрак 2									
11:00	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10	№144	
Итого за завтрак 2			0,4	0,4	9,8	47	10		
Обед									
12:00	Салат из свежего огурца (соленого)	40-60	0,58	4,27	2,28	56,58	8,52	№ 30	

	Щи на м.б . со сметаной	200-250	2,1	1,67	9,2	61,69	0,3	№ 81	
	Котлета мясная	60	7,9	7,8	10,0	164	0,6 0	№ 255	
	Макароны отварные	150	7,0	7,38	37,5	248,85		№ 306	
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180- 200	0,6	0	31,6	130	50	№ 399	
	Хлеб	пшеничный.30 Ржаной 20	1,7 1,2	0,56 0,2	11,7 8,8	60 37,8	0 0	№147 №148	
Итого за обед			20,95	20,47	111,9	742,7	58,5		
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	100	20,49	13,56	14,88	271,99	0,4	№81	
15:40	Кисель	180- 200	0	0	19,6	180	0,3	№ 65	
Итого за полдник			20,49	13,56	34,48	451,95	0,7		
Итого за 1 день			61,12	65,54	219,65	1817,06	71,13		
День 2	Первая неделя				Вторник				
Завтрак 1									
8:30	Каша молочная «Дружба»	180- 200	7,9	12,7	32,9	278,96	1,12	№ 155	
	Кофейный напиток на молоке	180 - 200	4,58	5,04	21,5	145,14	0,9	№ 391	
	Хлеб	30	1,8	0,64	12,55	64,3	0	№ 147	

	Молоко сгущенное	10	1,05	1,35	8,4	49,5	0,15		
Итого за завтрак 1			15,33	19,73	75,35	537,9	2,17		
Завтрак 2									
11:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 408	
Итого за завтрак 2			0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед									
12:00	Салат из отварной свеклы	40-60	0,99	4,2	5,1	62,11	2,88	№35	
	Суп картофельный с мак.изделиями на м.б.	200-250	4,35	0,67	18,1	107	0,2	№70	
	Тефтели рыбные	80	9,7	5,7	10,8	134,32	1,3	№11	
	Рагу овощное	150	4,5	6,1	17,33	151,57	10,11	№ 59	
	Компот из свежих яблок с вит.С	200	0,6	0	31,6	130	50	№128	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7	0,56	11,7	60	0	№147	
			1,2	0,2	8,8	37,8	0	№148	
Итого за обед			23,04	17,43	103.43	682,8	64,49		
Уплотнённый полдник									
15:40	Омлет натуральный	150-170	13,3	15,4	5,4	212,38	0,3	№ 188	
	Вафли	24	0,7	0,79	18,6	85,0	0	№152	

	Чай с сахаром	180 - 200	12	3,06	13	49,28	0	№49	
	батон	20	0,9	0,36	6,18	31,4	0	№8	
Итого за полдник			26,9	19,61	43,18	378,06			
Итого за 2 день			66,02	56,92	237,11	1667,76	69,96		
День 3									
			Первая неделя			Среда			
Завтрак 1									
8:30	Каша геркулесовая молочная	180 -200	8,32	13,7	28,3	270,55	0	№162	
	Чай с молоком	180 -200	3,12	3,24	17,7	270,55	0	№384	
	батон	30	0,9	0,36	6,18	31,4	0	№8	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	№149	
Итого за завтрак 1			20,64	17,4	52,28	486,55	0,66		
Завтрак 2									
11:00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	№144	
Итого за завтрак 2			0,4	0,4	9,8	47	10,0		
Обед									
12:00	Салат из свежей моркови	40-60	0,57	4,3	6,2	65,4	3,35	№ 6	

	(отварной)								
	Суп с клецками мясной	200-250	6,37	2,15	21,1	142,8	0	№ 15	
	Отварная курица	80	20,7	32,6	0,1	423,7	0,2	№49	
	Рис отварной	150	4,0	6,5	30,5	226,2	2,3	№ 303	
	Кисель	200	0,6	0	31,6	130	0,3	№65	
	Хлеб	пшеничный.30	1,7	0,56	11,7	60	0	№147	
		ржаной 20	1,2	0,2	8,8	37,8	0	№148	
Итого за обед			35,24	46,39	110,85	1090,02	55,85		
Уплотнённый полдник									
15:40	Оладьи с повидлом	180	7,3	5	33,8	201,1	0	№446	
	Какао с молоком	200	7,75	8	28	212,25	0	№ 388	
			15,05	13,0	61,8	413,35	0		
Итого за 3 день			71,33	77,19	234,73	2036,92	66,51		
День 4									
			Первая неделя			Четверг			
Завтрак 1									
8:30	Суп молочный с макар. изделиями	180 -200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	№ 86	
	Чай с сахаром	180- 200	12	3,06	13	49,28	0	№ 59	

	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,9	14,84	16,05	228,7	0,31	№ 492	
Итого за завтрак 1			25,5	26,90	49,69	465,02	1,21		
Завтрак 2									
11:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 408	
Итого за завтрак 2			0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед									
12:00	Салат из свежей капусты (квашеной)	0,76	4,0	3,15	52,08	19,34		№ 33	
	Рассольник со сметаной и с мясом	200-250 20	4,2 3,9	2,3 3,1	15,3 0,16	118,42 45,8	0,9 0,2	№11	
	Гуляш с говядиной	80	12,65	13	4,3	186,12	0	№246	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	№ 297	
	Компот из кураги с витамином С	180 -200	0,6	0	31,6	130	50	№399	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7 1,2	0,56 0,2	11,7 8,8	60 37,8	0 0	№147 №148	
Итого за обед			33,56	30,39	116,18	900,73	70,44		
Уплотнённый полдник									
15:40	Ватрушка с творогом	180	16,76	17,44	52,97	459,68	0,08	№152	
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	№ 406	

Итого за полдник			22,16	22,44	74,57	617,68	1,88		
Итого за 4 день			81,97	79,88	255,59	2052,43	76,53		
День 5									
			Первая неделя			Пятниц			
Завтрак 1									
8:30	Каша кукурузная молочная	180- 200	6,92	8,64	18,26	216,24	0,78	№ 161	
	Чай с молоком	180 -200	3,12	3,24	17,7	109,8	0,66	№ 484	
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,4	0	№8	
	Молоко сгущенное	10	1,05	1,35	8,4	49,5	0,15	346	
Итого за завтрак 1			11,99	13,59	50,54	406,94	1,59		
Завтрак 2									
11:00	Банан 1шт	100	3,0	1,0	42,0	192	20,0		
Итого за завтрак 2			3,0	1,0	42,0	192	20,0		
Обед									
12:00	Салат из свежих огурцов (соленых огурцов)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	№30	
	Борщ со сметаной и мясом	200-250	3,85	2,17	6,7	81,22	0	№10	

	Мясо отварное тушеное с картофелем	150	12,39	11,23	130,0	210,10	0,5	№256	
	Кисель	200	0,6	0	31,6	130	0,3	№ 65	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7	0,56	11,7	60	0	№147	
			1,2	0,2	8,8	37,8	0	№148	
Итого за обед			20,14	14,21	189,65	525,62	53		
Уплотнённый полдник									
15:40	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,84	0,9	№ 165	
	Какао с молоком	180-200	7,75	8	28	212,25	0	№388	
	вафли	24	0,7	0,79	18,6	85,0	0	№152	
Итого за полдник			17,01	19,85	85,01	586,39	0,9		
Итого за 5 день			52,14	48,65	367,2	1710,95	75,49		
День 6	Вторая неделя				Понедельник				
Завтрак 1									
8:30	Каша манная молочная	200	4,52	6,86	20,24	118,24	0,7	№159	
	Чай с сахаром	180 -200	12	3,06	13	49,28	0	№59	
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,4	0	№8	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	№149	
Итого за завтрак 1			25,72	10,38	39,52	273,72	0,7		

Завтрак 2									
11:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№408	
Итого за завтрак 2			0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед									
12:00	винегрет	100	1,61	5,19	8,4	91,51	6,6	№50	
	Суп гороховый на м..б.	200-250	7,15	0,6	20,1	127,35	5,3	№ 67	
	Котлеты мясные	80	7,9	7,8	10	164	0,6	№255	
	Макароны отварн.с маслом	100	7,0	7,38	37,5	248,85	0	№306	
	Соус томатный	20	0,2	0,6	1,9	14,2	0,44	№ 355	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,6	130	50	№ 399	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7 1,2	0,56 0,2	11,7 8,8	60 37,8	0 0	№147 №148	
Итого за обед			27,36	22,33	130,0	873,71	62,94		
Уплотнённый полдник									
15:40	запеканка рисовая	200	5,8	6,2	38,31	238,39	5,17	№44	
	кисель	180-200	0	0	24,5	100	0,3	№ 65	

Итого за полдник			5,8	6,2	62,81	338,39	5,47		
Итого за 6 день			58,63	39,06	247,48	1554,82	72,11		
День 7			Вторая неделя			Вторник			
Завтрак 1									
8:30	Каша ячневая молочная	180-200	4,52	9,68	20,24	118,24	0,72	№168	
	Кофейный напиток	180- 200	4,58	5,04	21,5	145,14	0,3	№391	
	Хлеб	30	1,8	0,64	12,55	64,3	0	№147	
	Молоко сгущенное	10	1,05	1,35	8,4	49,5	0,15	№ 346	
Итого за завтрак 1			11,95	16,71	62,69	377,18	1,17		
Завтрак 2									
11:00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№368	
Итого за завтрак 2			0,4	0,4	9,8	47	10		
Обед									
12:00	Салат из свежей моркови (отварной)	40-60	0,57	4,3	6,2	65,4	3,35	№6	
	Щи на м.б. бульоне из свежей (квашеной) капусты	200-250	2,1	1,67	9,2	61,69	0,3	№71	
	Плов рисовый с мясом	150	8,45	20,65	158	1150,35	0	№286	

	Компот из кураги с витамином С	200	0,6	0	31,6	130	50	№1	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7 1,2	0,56 0,2	11,7 8,8	60 37,8	0 0	№147 №148	
Итого за обед			14,62	27,38	225,5	1505,24	53,63		
Уплотнённый полдник									
15:40	Омлет натуральный	65	13,3	15,4	5,4	212,38	0,3	№188	
	батон	30	0,9	0,36	6,18	31,4	0	№8	
	вафли	24	0,7	0,79	18,6	85,0	0	№152	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,0	49,28	0	№136	
Итого за полдник			26,9	19,61	43,18	378,06	0,3		
Итого за 7 день			53,87	64,1	341,17	2307,48	65,10		
День 8									
Вторая неделя					Среда				
Завтрак 1									
8:30	Каша гречневая молочная	180- 200	8,72	13,02	31,25	277,90	1,12	№157	
	Какао с молоком	180 - 200	7,75	8	28	212,25	0	№388	
	Хлеб	30	1,8	0,64	12,55	64,3	0	№147	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	№149	

Итого за завтрак 1			26,57	21,76	71,9	629,25	1,12		
Завтрак 2									
11:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№408	
Итого за завтрак 2			0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед									
12:00	Салат из свежей (квашеной) капусты	40-60	0,76	4	3,15	52,08	19,34	№33	
	Суп фасолевый	200-250	7,2	0,85	23,9	147,58	0,8	№67	
	Котлеты рыбные	80	20,28	0,71	5,1	100,7	0	№89	
	Картофельное пюре	150	3,2	4,6	11,7	141,0	3,1	№317	
	Соус томатный	20	0,2	0,6	1,9	14,2	0,44	№355	
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	31,6	130	50	№ 126	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7	0,56	11,7	60	0	№147	
			1,2	0,2	8,8	37,8	0	№148	
Итого за обед			35,24	11,6	98,7	683,36	73,68		
Уплотнённый полдник									
15:40	Пудинг манный	170	4,33	5,44	22,10	157,22	0	№ 87	
	Напиток кисломолочный	180-200	5,4	5	21,6	158	1,8	№406	

	Вафли	24	0,7	0,79	18,6	85,0	0	№152	
Итого за полдник			10,43	11,23	62,3	400,22	1,8		
Итого за 8 день			72,99	44,74	248,05	1781,83	79,60		
День 9		Вторая неделя			Четверг				
Завтрак 1									
8:30	Каша пшеничная молочная	180- 200	6,76	10,42	25,86	224,84	0,9	№165	
	Чай с молоком	180- 200	3,12	3,24	17,7	109,8	0,66	№384	
	Батон с маслом и сыром	60	6,9	14,84	16,05	228,70	0,31	№ 492	
Итого за завтрак 1			16,78	28,5	59,61	563,34	1,87		
Завтрак 2									
11:00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№144	
Итого за завтрак 2			0,4	0,4	9,8	47	10		
Обед									
12:00	Салат из свежего (соленого) огурца с луком	40- 60	0,58	4,27	2,28	56,58	8,2	№30	
	Свекольник на м.б. со сметаной	200-250	4,67	2,1	12,7	91,02	12,35	№65	

	Гуляш с мясом и гороховым пюре	80 150	12,65 5,72	13 0,48	4,3 16,12	186,12 101,88	0 4,26	№246 №180	
	Кисель	180- 200	0,6	0	31,6	130	50	№ 65	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7	0,56	11,7	60	0	№147	
			1,2	0,2	8,8	37,8	0	№148	
Итого за обед			27,12	20,61	87,50	663,40	73,61		
Уплотнённый полдник									
15:40	Сырники творожные со сгущенкой	180 40	34,2 2,1	26,8 2,7	26,1 16,8	499,8 99	0,46 0,3	№43	
	Чай с сахаром	180- 200	0	0	24,5	100	0,3	№ 49	
Итого за полдник			29,1	23,7	77,8	548	1,2		
Итого за 9 день			73,40	73,21	234,71	1821,74	86,68		
Вторая неделя 10 день Пятница									
Завтрак 1									
8:30	Каша геркулесовая молочная	200	8,32	13,7	28,3	270,55	0	№ 162	
	Какао с молоком	180- 200	7,75	2,0	28	212,25	0	№388	
	Хлеб	30	1,8	0,64	12,55	64,3	0	№147	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	№149	
Итого за завтрак 1			26,17	22,44	68,95	621,90	0		

Завтрак 2									
11:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№408	
Итого за завтрак 2			0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед									
12:00	Салат из отварной свеклы	40-60	0,99	4,2	5,1	62,11	2,88	№35	
	Суп картофельный с рыбн. консервами	200-250	10,1	2,6	16,65	150,85	0	№42	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	№297	
	Фрикадельки	80	12,03	8,99	4,89	150,4	0	№80	
	Компот из кураги с витамином С	200	0,6	0	31,6	130	50	№399	
	Хлеб	пшеничный.30 ржаной 20	1,7 1,2	0,56 0,2	11,7 8,8	60 37,8	0 0	№147 №148	
Итого за обед			35,17	23,78	119,91	861,67	52,88		
Уплотнённый полдник									
15:40	Пирожок с картофелем	150	10,29	14,85	44,22	373,77	1,36	№455	
	снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	№406	
Итого за полдник			15,69	19,85	65,82	531,77	3,16		
Итого за 10 день			77,78	66,22	269,83	2084,34	59,04		

	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	
День 1	61,12	65,54	219,65	1817,06	71,13	
День2	66,02	56,92	337,11	1667,76	69,96	
День3	71,33	77,19	234,73	2036,92	66,51	
День4	81,97	79,88	255,59	2052,43	76,53	
День5	52,32	52,87	368,63	1761,03	81,51	
День6	58,63	39,06	247,48	1554,82	72,11	
День7	53,87	64,1	341,17	2307,48	65,10	
День8	72,99	44,74	248,05	1781,83	79,60	
День9	73,40	73,21	234,71	1821,74	86,68	
День10	77,78	66,22	269,83	2084,34	59,04	
Итого за весь период	669,43	619,73	2656,95	18885,41	728,17	
Среднее значение за период	66,94	61,97	265,69	1888,54	72,82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,5	3,2	14			

Источник: справочник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Авторы Белова Н.В., Наумова Л.А., под редакцией профессора Первалова А.Я. Издание 5-е, переработанное и дополненное. Пермь 2011.