



Утверждаю:  
Директор МАОУ Шухруповской  
ООШ  
*Нифонтова* С.В. Нифонтова

Примерное десятидневное меню,  
с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду  
для детей от 3 до 7 лет  
(лето-осень, 9 ч. пребывания детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,71</b>	<b>12,37</b>	<b>59,61</b>	<b>428,45</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,47	40,38	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Котлета рубленая из птицы	80	14,3	7,42	13,45	178	305
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	336
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>29,01</b>	<b>21,1</b>	<b>100,1</b>	<b>720,17</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	3,8	2,5	38,7	197,3	201
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>8,8</b>	<b>7</b>	<b>47,1</b>	<b>292,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>54,02</b>	<b>40,47</b>	<b>219,51</b>	<b>1493,6</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	200	12,36	22	5,6	288,71	215
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	397
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>23,87</b>	<b>35,31</b>	<b>73,07</b>	<b>716,75</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	67
	Биточки рыбные	80	11,84	8,96	10,24	171,68	64
	Каша рассыпчатая	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Кисель из концентрата	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>26,6</b>	<b>21,92</b>	<b>126,81</b>	<b>800,68</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	12,43	14,66	20,51	262,47	238
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	79,09	351
	Чай с лимоном	180			12,4	48,6	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>14,13</b>	<b>18,46</b>	<b>37,31</b>	<b>390,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>65,1</b>	<b>75,69</b>	<b>249,89</b>	<b>1960,27</b>	

день: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,75</b>	<b>12,41</b>	<b>68,25</b>	<b>522,66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат витаминный	60	0,78	3,6	3,81	51,6	54
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	109,75	57
	Суфле из печени	80	10,08	4,44	8	118,88	107
	Картофельное пюре	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23,01</b>	<b>17,24</b>	<b>99,41</b>	<b>691,58</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>7,48</b>	<b>68,22</b>	<b>345,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>45,16</b>	<b>37,13</b>	<b>248,58</b>	<b>1612,35</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	200	9,84	9,38	41,7	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>205,37</b>	<b>18,08</b>	<b>300,04</b>	<b>236,86</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,81	2,47	13,65	95,96	124
	Котлета из говядины	80	12,44	9,43	12,85	185,33	282
	Макароны отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Кисель из концентрата	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>30,22</b>	<b>18,63</b>	<b>140,28</b>	<b>838,59</b>	
Полдник	Сырники из творога	130	24,29	16,47	14,82	304,2	231
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	79,09	351
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5		14,1	68,1	398
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>26,49</b>	<b>20,27</b>	<b>33,32</b>	<b>451,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>262,48</b>	<b>57,38</b>	<b>483,44</b>	<b>1570,84</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,36</b>	<b>19,81</b>	<b>82,37</b>	<b>571,18</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,5	2,1	3,4	44
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	80
	Суфле из рыбы	80	14,12	7,7	4	142,32	63
	Овощное рагу	130	2,54	3,64	15,77	108,28	134
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>86,27</b>	<b>15,53</b>	<b>98,53</b>	<b>643,82</b>	
Полдник	Ватрушка со сметаной	75	5,8	6,6	37,3	235	192
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>10,8</b>	<b>11,1</b>	<b>45,7</b>	<b>330</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>112,93</b>	<b>46,44</b>	<b>239,3</b>	<b>1597,68</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,36	20,75	133,38	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,29</b>	<b>15,88</b>	<b>327,42</b>	<b>498,65</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из яблок и моркови	60	0,78	4,69	7,08	73,71	40
	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,2	105	29
	Бигус с мясом	200	19,4	7,1	12,9	197,7	86
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>33,59</b>	<b>15,06</b>	<b>99,24</b>	<b>683,63</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>7,48</b>	<b>68,22</b>	<b>345,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>52,28</b>	<b>38,42</b>	<b>507,58</b>	<b>1580,39</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	93
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>20,21</b>	<b>52,55</b>	<b>383,97</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	2,1	3,4	41	44
	Борщ с картофелем	200	1,6	3,32	9,64	76	58
	Плов из птицы	210	19,71	22,05	36,75	433,02	304
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>29,42</b>	<b>28,94</b>	<b>112,85</b>	<b>857,24</b>	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Омлет с морковью	85	5,92	11,91	2,99	143,28	217
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>11,32</b>	<b>16,81</b>	<b>21,19</b>	<b>282,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>53,04</b>	<b>65,96</b>	<b>199,29</b>	<b>1576,17</b>	



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	397
<b>Итого за завтрак</b>							
		<b>440</b>	<b>20,41</b>	<b>13,17</b>	<b>88,79</b>	<b>626,56</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>							
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп с макаронами с курой	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Рыба припущенная	80	19,23	6,3	0,5	136,42	62
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Кисель из концентрата	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>							
		<b>710</b>	<b>32,79</b>	<b>17,49</b>	<b>108,08</b>	<b>708,71</b>	
Полдник	Запеканка морковная	130	4,51	9,71	28,37	199,33	153
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	58,8	351
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
<b>Итого за полдник</b>							
		<b>360</b>	<b>6,21</b>	<b>13,51</b>	<b>46,25</b>	<b>309,3</b>	
<b>Итого за день</b>							
		<b>1610</b>	<b>59,91</b>	<b>44,17</b>	<b>255,82</b>	<b>1697,25</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Омлет с овощами	200	13,95	28,07	7,07	337,51	220
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	<del>Кофейный напиток с молоком</del>	<del>180</del>	<del>3,94</del>	<del>4,36</del>	<del>20,75</del>	<del>133,38</del>	<del>395</del>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>19,63</b>	<b>39,96</b>	<b>42,44</b>	<b>606,89</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52,68</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп-пюре из картофеля	200	4,86	6,04	23,54	168	99
	Голубцы ленивые	160	14,1	9,08	12,5	218,6	298
	Соус сметанный	50	0,9	6,2	2,6	71	354
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>28,15</b>	<b>26,5</b>	<b>104,53</b>	<b>812,28</b>	
Полдник	Булочка домашняя	75	7,01	2,01	47,48	237	193
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,41</b>	<b>6,91</b>	<b>65,68</b>	<b>376</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>60,69</b>	<b>73,37</b>	<b>225,35</b>	<b>1847,85</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	200	9,68	7,92	47	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>204,43</b>	<b>20,6</b>	<b>32,82</b>	<b>205,17</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,78	67,8	66
	Рулет картофельный с печенью	200	16,93	16,6	13,45	303,8	72
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,68</b>	<b>22,04</b>	<b>90,26</b>	<b>710,2</b>	
Полдник	Запеканка из творога	130	20,59	15,06	19,96	301,6	237
	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,9	3,4	63,86	168
	Кисель из концентрата	180			28,85	107,1	169
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>21,89</b>	<b>17,96</b>	<b>52,21</b>	<b>472,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>253,4</b>	<b>61</b>	<b>185,09</b>	<b>1431,93</b>	