

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №187»**

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 2 до 3 и от 3 до 7 лет, посещающих МАДОУ №187
с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания**

2022г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
	2—3	3—7		2—3	3—7
ДЕНЬ 1			ДЕНЬ 2		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная молочная	150	180	Каша геркулесовая молочная	150	170
Кофейный напиток	150	180	Какао	150	180
Батон нарезной	30	40	Батон с маслом	20	30
Масло сливочное	5	6	Сыр	10	15
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Яблоко свежее	100	100	Сок фруктовый	100	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп с рыбными консервами	180	200	Икра кабачковая	30	50
Каша перловая рассыпчатая	100	120	Рассольник "Ленинградский"	180	200
Бефстроганов из мяса	50	70	Макаронные изделия отварные	100	130
Салат с зеленого горошка с луком	30	50	Котлета рыбная	60	80
Кисель из сока	150	180	Ком пот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Молоко кипяченое	150	190	Варенец	180	200
Шанежка наливная	50	60	Печенье	15	30
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Запеканка из творога	100	120	Рагу из овощей	170	200
Напиток из шиповника	150	180	Яйцо вареное	40	80
Батон	30	40	Чай с сахаром	150	180
			Хлеб ржаной	40	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
	2—3	3—7		2—3	3—7
ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 4		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша рисовая молочная	150	170	Каша гречневая молочная	150	180
Кофейный напиток	150	180	Какао	150	180
Батон нарезной	30	40	Батон нарезной	30	50
Сыр	10	15			
Масло сливочное	5	6	Масло сливочное	5	6
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	150	Яблоко свежее	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Борщ с птицей и сметаной	180	200	Суп картофельный с клецками и птицей	180	200
Пюре картофельное	110	130	Свекла тушеная со сметаной	110	130
Печень в сметанно томатном соусе	60	70	Тефтели мясные	60	70
Компот из свежих фруктов	150	180	Компот из сушеных фруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Молоко кипяченое	150	190	Кефир	180	200
Булочка школьная	50	60	Печенье	15	30
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Запеканка из творога с морковью морковью	100	130	Омлет	130	150
			Салат из моркови и зеленого горошка	40	60
Чай с сахаром и лимоном	150	180	Чай с сахаром	150	180
Батон нарезной	30	40	Хлеб ржаной	40	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 5	2—3	3—7	ДЕНЬ 6	2—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная молочная	150	180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180
Кофейный напиток	150	180	Кофейный напиток	150	180
Батон нарезной	20	30	Батон нарезной	30	40
Масло сливочное	5	6	Масло сливочное	5	6
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Яблоко свежее	100	100	Яблоко свежее	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп картофельный с крупой	180	200	Салат из зеленого горошка с луком	30	50
Капуста тушеная	110	130	Ши из свежей капусты с птицей и сметаной	150	200
Котлета мясная	60	70	Каша гречневая рассыпчатая	100	120
Кисель из сока	150	180	Кисель из сока	150	180
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Молоко кипяченое	150	190	Кефир	150	190
Ватрушка с повидлом	50	60	Булочка Веснушка	50	60
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Суфле рыбное	100	120	Запеканка из творога	100	120
Картофель отварной	100	100	Чай с сахаром	150	180
Чай с лимоном	150	180	Батон нарезной	30	40
Хлеб ржаной	40	50			

Название блюда	Объем порций (г)		Название блюда	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	2—3	3—7	ДЕНЬ 8	2—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша "Дружба" молочная	150	170	Каша манная молочная	150	170
Какао	150	180	Кофейный напиток	150	180
Батон нарезной	20	30	Батон нарезной	30	40
Масло сливочное	5	6	Масло сливочное	5	6
Сыр	10	15	Сыр	10	15
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	150	Сок	100	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из свеклы с чесноком	30	50	Салат из моркови и зеленого горошка	30	50
Суп с бобовыми и птицей	180	200	Свекольник с птицей и сметаной	180	200
Картофельное пюре	110	130	Каша перловая рассыпчатая	100	120
Котлета рыбная	60	70	Гуляш из мяса	60	70
Компот из сухофруктов	150	180	Компот из свежих фруктов	150	180
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Молоко кипяченое	180	200	Варенец	150	190
Печенье	15	30	Ватрушка с повидлом	50	60
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Овощное рагу	170	200	Пудинг из творога с рисом	100	120
Яйцо вареное	40	40	Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Батон нарезной	30	40
Чай с сахаром и лимоном	150	180			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 9	2—3	3—7	ДЕНЬ 10	2—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша геркулесовая молочная	150	180	Каша ячневая молочная	150	180
Какао	150	180	Кофейный напиток	150	180
Батон нарезной	20	30	Батон нарезной	30	40
Масло сливочное	5	6	Масло сливочное	5	6
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Яблоко свежее	100	100	Сок	100	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Огурец соленый порционно	30	40	Салат из свеклы с морковью	30	50
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	180	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200
Картофельное пюре	110	130	Макаронные изделия	100	120
Котлета мясная	60	70	Печень по строгановск	60	70
Кисель из сока	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Молоко кипяченое	180	200	Кефир	150	190
Печенье	15	30	Булочка" Школьная"	50	60
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Рыба запеченная в омлете	100	120	Омлет	80	130
Салат овощной с зеленым горошком	40	60	Икра кабачковая	40	60
Чай с сахаром	150	180	Чай с лимоном и сахаром	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.60	5.6	29.80	182.20	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.00	11.92	59.25	
	Батон	30	2.3	1	15	79	
Итого за завтрак			10.25	8.50	57.14	320.05	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй завтрак			0	0.4	10	44	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	4.25	2.2	15.95	85.85	
	Каша перловая рассыпчатая	100	3.060	4.49	20.10	139.50	
	Бефстроганов из мяса	50	10.4	3.06	0.92	103.3	
	Салат из зеленого горошка	30	0.80	3	2.0	33.50	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	70	
	Кисель из сока натурального	150	0.4	0	23	93	
Итого за обед			21.500	12.75	58.97	438.70	
полдник	Шанежка наливная	50	3.80	3.40	23.20	139.0	
	Молоко кипяченое	150	2.12	3.55	6.82	76.88	
Итого за полдник			5.92	6.95	30.02	215.88	
Ужин	Запеканка из творога	100	10.9	8.9	30.4	278.1	
	Напиток из шиповника	150	0.41	0	15.58	61.82	
	Батон	30	2.3	1	15	79	
Итого за ужин			13.59	9.8	61.36	418.49	
Итого за день			51.260	38.40	217.67	1437.10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5.40	7.00	21.60	188.76	
	Какао с молоком	150	3.2	2.7	12.96	89.0	
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.30	52.4	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Сыр	10	2.6	3	0	34	
Итог за завтрак			12.70	17.08	44.90	401.56	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0.0	10.1	42	
Итог за второй завтрак			1	0.0	10.1	42.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1.50	7.40	11.90	86.94	
	Котлета рыбная	60	6.83	3.8	22.8	119.75	
	Макаронные изделия отварные	100	3.8	0.4	19	97.0	
	Икра кабачковая	30	0.40	2	2.6	26.30	
	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	20	85	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0	15	71	
Итог за обед			15.13	13.49	91.60	485.5	
Полдник	Печенье	15	1.2	2.1	9.9	63	
	Варенец	180	5.2	4.5	7.4	95	
Итог за полдник			6.4	6.6	17.3	158	
Ужин	Ругу из овощей	170	3.60	9.60	15.3	162.00	
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
	Чай с сахаром	150	0	0	8.3	33.30	
Итог за ужин			11.34	15	37.30	327.90	
Итог за день			45.57	52.170	201.20	1414.96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4.20	6.5	24.30	172	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.00	11.92	59.25	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Сыр	10	2.6	3	0	34	
Итого за завтрак			11.50	16.1	51.68	381	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй завтрак			0.0	0	10.0	44	
Обед	Борщ	180	1.30	3.6	7.7	68.40	
	Печень тушеная в соусе	60	13.30	7.7	5.50	144.00	
	Картофельное пюре	110	2.30	4.84	12.00	101.20	
	Компот из свежих фруктов	150	0	0	18	73	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	70	
Итого за обед			19.65	16.75	56.50	456.40	
Полдник	Молоко кипяченое	150	2.120	3.550	6.8	76.88	
	Булочка школьная	50	5	2	31.2	157.50	
Итого за полдник			6.720	5.250	38.0	234.38	
Ужин	Запеканка творожно- морковная со сгущ.молоком или повидлом	100	11.66	10.3	23.8	234.00	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	8.5	34.20	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
Итого за ужин			14.01	11.3	47.7	346.80	
Итого за день			51.880	49.400	203.88	1462.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3.15	2.72	24.40	212.20	
	Какао с молоком	150	3	3	13.0	89.00	
	Масло порциями	5.0	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
Итого за завтрак			8.57	10.44	52.82	417.20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0.0	13	53	
Итого за второй завтрак			1.00	0.00	13.00	53.00	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	0.900	1.900	6.30	45.500	
	Тефтели мясные	60	8.10	13.1	9.80	183.4	
	Свекла тушеная со сметаной	110	2.42	7.30	10	115.000	
	Компот изсушенных фруктов	150	0.22	0.00	15.1	60.750	
	Хлеб пшеничный	30	2.30	0	14.80	71	
Итого за обед			13.940	22.540	55.98	475.150	
полдник	Кефир	180	5.2	5	7.2	90	
	Печенье	15	1.2	2	9.9	63	
Итого за полдник			6.4	7	17.1	153	
Ужин	Омлет натуральный	130	11.2	17.400	3.00	212.00	
	Салат из моркови и зеленого горошка	40	0.80	4.00	2.40	49	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.30	33	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
Итого за ужин			14.69	21.920	27.10	363.90	
Итого за день			44.65	62.000	165.58	1444.650	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.85	7.1	1.60	213	
	Кофейный напиток	150	2.40	2.00	11.92	59.25	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Батон нарезной	20	1.5	1	10	52	
Итого за завтрак			9.77	13.8	23.86	361.75	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй завтрак			0	0.4	10.0	44	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1.8	2.0	12.20	74.30	
	Капуста тушеная	110	2.03	3.52	7.90	72	
	Котлета мясная	60	8.44	6.88	6.13	120.0	
	Кисель из сока	150	0.40	0	22.6	93.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0	15	71	
Итого за обед			14.97	12.64	63.63	429.48	
полдник	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85.0	
	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	34.0	162.0	
Итого за полдник			7.7	5.5	42	247.0	
Ужин	Суфле рыбное	100	16.00	4.80	2.60	118.00	
	Картофель отварной	100	1.90	4.10	12.70	95	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.1	0.0	8.5	34.2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
Итого за ужин			20.64	9.42	37.20	316.80	
Итого за день			42.38	41.76	176.69	1399.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.30	3.9	14.20	109.50	
	Кофейный напиток	150	2.40	2.00	11.92	59.25	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
Итого за завтрак			8.97	10.90	41.58	284.75	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй завтрак			0	0.4	10	44	
Обед	Щи из св капусты с птицей и сметаной	150	2.75	5.3	6.40	88.50	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.200	4.70	22.40	152.70	
	Гуляш из мяса	60	7.7	6.20	2.00	94.4	
	Салат из зеленого горошка с луком	30	0.80	3	2.0	33.50	
	Кисель из сока	150	0.4	0.0	23	93	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
Итого за обед			16.740	13.99	68.75	531.50	
полдник	Булочка веснушка	50	4.00	3.20	26.20	149.2	
	Кефир	150	5.22	3.75	7.20	90.00	
Итого за полдник			9.22	6.95	33.40	239.20	
Ужин	Запеканка из творога	100	10.9	8.9	30.4	278.1	
	Чай с сахаром	150	0.05	0	8.30	33.30	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
Итого за ужин			13.23	9.8	54.08	389.97	
Итого за день			48.160	42.04	207.81	1489.42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша " Дружба"молочная	150	3.90	8.75	18.80	170.00	
	Какао	150	3.2	2.7	12.96	89.0	
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.30	52.4	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Сыр	10	2.6	3	0	34	
Итог за завтрак			11.20	18.83	42.10	382.80	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.2	
Итог за второй завтрак			0.5	0	10.1	42.20	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4.0	3.8	11.75	97.02	
	Картофельное пюре	110	2.30	4.84	12.0	101.20	
	Котлета рыбная	60	9.70	1.50	6.70	79.1	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0.7	4.5	3.80	59	
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	20	83	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0	15	71	
Итог за обед			19.25	14.88	69.15	489.32	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9.1	102.0	
	Печенье	15	1.20	2.10	9.90	63	
Итог за полдник			6.68	6.98	18.97	165.0	
Ужин	Рагу из овощей	170	3.400	9.070	14.400	153	
	Яйцо вареное	1	5.1	5	0.3	63	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.1	0	8.5	34	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
Итог за ужин			11.240	14.190	36.600	320	
Итог за день			48.870	54.880	176.920	1399.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.70	5.60	23.20	165.80	
	Кофейный напиток	150	2.40	2.00	11.92	59.25	
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.42	78.6	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Сыр	10	2.6	3	0	34	
Итого за завтрак			12.00	15.26	50.58	375.1	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.2	
Итого за второй завтрак			0.5	0	10.1	42.20	
Обед	Свекольник с птицей и сметаной	180	1.60	3.2	8.60	70.0	
	Каша перловая рассыпчатая	100	3	4	20.1	139.5	
	Гуляш из мяса	60	7.7	6.2	2.0	94.4	
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0.6	3.00	1.80	36.7	
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0.20	0	18.80	77	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	70	
Итого за обед			15.76	17.39	64.70	487.4	
Полдник	Кефир	150	5.220	4.500	7.2	90.00	
	Ватрушка с повидлом	50	4	3	21.0	130.90	
Итого за полдник			9.020	7.890	28.2	220.90	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	100	14.7	9.9	18.9	224.0	
	Чай с сахаром	150	0	0	8.3	33.30	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
Итого за ужин			17.0	10.8	42.7	335.90	
Итого за день			54.280	51.340	196.3	1461.50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5.4	7.00	21.60	171.30	
	Какао	150	3.2	2.7	12.96	89.0	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.42	78.6	
Итог за завтрак			10.8	14.72	50.02	376.30	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итог за второй завтрак			0	0.4	10	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.90	2.05	13.50	80	
	Картофельное пюре	110	2.30	4.84	12.00	101.2	
	Котлета мясная	60	8.44	6.9	6.13	120.0	
	Огурец соленый порциями	30	0	0	1	4	
	Кисель из сока	150	0.4	0.0	23	93	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0	15	71	
Итог за обед			15.6	14.01	69.5	468	
полдник	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9	102.0	
	Печенье	15	1.20	2.10	9.90	63	
Итог за полдник			6.7	7.0	19	165.00	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	100	16	7.80	3.2	147.00	
	Салат овощной с зеленым	40	1.1	2.9	3.7	44	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.1	0	8.5	34	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
Итог за ужин			19.8	11.17	28.8	294.80	
Итог за день			52.90	47.30	177.32	1348.10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4.80	8.55	26.82	203.40	
	Кофейный напиток	150	2.40	2.00	11.92	59.25	
	Масло порциями	5	0.0	4.1	0.04	37.4	
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.42	78.6	
Итого за завтрак			9.47	15.55	54.20	378.65	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.2	
Итого за второй завтрак			0.5	0.0	10.1	42	
Обед	Суп картофельный с мясными	150	43.0	4.80	9.40	106.90	
	Макаронные изделия отварные	100	3.80	0.44	19.3	96.00	
	Печень по строгановски	60	9.80	7.50	2.30	116.200	
	Салат из свеклы и моркови	30	0.4	3.09	2.10	38	
	Компот из сушеных фруктов	150	0.22	0	15.0	60.75	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0	15	71	
Итого за обед			59.52	16.07	62.91	488.450	
Полдник	Кефир	150	5.22	4.50	7.20	90.00	
	Булочка школьная	50	4.60	1.70	31.20	158	
Итого за полдник			9.82	6.2	38.40	247.50	
Ужин	Омлет натуральный	80	6.9	10.700	1.84	130.46	
	Икра кабачковая	40	0.54	2.12	3.47	35	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.1	0	8.5	34	
	Хлеб ржаной	40	2.6	1	13	70	
Итого за ужин			10.18	13.34	27.21	269.36	
Итого за день			89.49	51.20	192.82	1425.960	

3. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6.70	6.7	32.80	218.70	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.40	11.92	71.10	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон	40	3.0	1	21	105	
Итого за завтрак			12.63	15.20	65.37	439.50	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй			0	0.4	10	44	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7.40	5.8	12.84	133.00	
	Каша перловая рассыпчатая	100	3.700	5.40	24.10	167.40	
	Бефстроганов из мяса	60	8.9	2.50	1.10	116.4	
	Салат из зеленого горошка	50	1.30	4	3.2	55.80	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17	87	
	Кисель из сока натурального	180	0.5	0	27	11	
Итого за обед			17.700	18.55	85.14	570.80	
полдник	Шанежка наливная	60	4.60	4.08	27.84	166.8	
	Молоко кипяченое	190	5.80	5.10	9.60	107.60	
Итого за полдник			10.40	9.18	37.44	274.40	
Ужин	Запеканка из творога	120	13.1	10.6	36.4	333.7	
	Напиток из шиповника	180	0.60	0	18.70	79.02	
	Батон	40	3.0	1	21	105	
Итого за ужин			16.70	11.8	75.70	517.52	
Итого за день			57.430	55.13	273.65	1846.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	170	6.08	8.00	24.50	194.10	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	79	
	Сыр	15	3.9	4	0	52	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
Итого за завтрак			12.3	18	40	370	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1	0.0	15.2	64	
Итого за второй завтрак			1	0.0	15.2	64.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4.37	6.40	13.35	154.81	
	Котлета рыбная	80	9.10	5.0	30.4	160.00	
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.6	19	124.8	
	Икра кабачковая	50	0.60	2	3.9	39.00	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25	102	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0	20	94	
Итого за обед			22.47	14.74	111.72	674.3	
Полдник	Печенье	30	2.4	4.2	19.8	126	
	Варенец	200	5.8	5.0	8.2	106	
Итого за полдник			8.2	9.2	28.0	232	
Ужин	Ругу из овощей	200	4.00	10.70	17.0	180.00	
	Яйцо вареное	80	10.20	9.20	0.60	126.00	
	Чай с сахаром	180	0	0	8.3	33.30	
	Хлеб ржаной	50	3	1	16.7	87.00	
Итого за ужин			17.50	21	42.60	426.30	
Итого за день			61.47	72.140	137.52	1766.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная рисовая	170	5.00	7.7	29.20	207	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.40	11.92	71.10	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
	Сыр	15	3.9	4	0	52	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
Итог за завтрак			14.83	20.2	61.77	479	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итог за второй завтрак			0.0	0	10.0	44	
Обед	Борщ	200	1.44	4.0	8.5	76.00	
	Печень тушенная в соусе	70	15.50	15.0	6.40	168.00	
	Картофельное пюре	130	2.70	5.72	14.20	120.00	
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	21	88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17	87	
Итог за обед			23.05	25.43	67.31	538.84	
Полдник	Молоко кипяченое	190	5.800	5.100	9.6	107.60	
	Булочка школьная	60	6	2	37.4	189.00	
Итог за полдник			11.300	7.100	47.0	296.60	
Ужин	Запеканка творожно- морковная	130	15.16	13.4	30.9	304.20	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	10.2	41.00	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
Итог за ужин			18.26	14.6	61.7	450.00	
Итог за день			67.440	67.330	247.78	1808.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	8.30	11.60	29.30	254.70	
	Какао с молоком	180	4	3	15.8	107.00	
	Масло порциями	6.0	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
Итог за завтрак			15.00	20.89	65.77	511.40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1	0.0	15.2	64	
Итог за второй			1	0.0	15.2	64	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1.000	2.080	7.04	50.600	
	Тефтели мясные	70	9.50	15.3	11.40	221.0	
	Свекла тушеная со сметаной	130	2.86	8.62	12	135.900	
	Компот изсушеных фруктов	180	0.30	0.00	18.1	73.000	
	Хлеб пшеничный	40	3.06	0	19.73	94	
Итог за обед			16.720	26.240	68.10	574.500	
полдник	Кефир	200	5.8	5	8.0	100	
	Печенье	30	2.4	9	19.8	126	
Итог за полдник			8.2	14	27.8	226	
Ужин	Омлет натуральный	150	24.0	20.700	3.90	244.60	
	Салат из моркови и зеленого	60	1.08	6.00	3.50	73	
	Чай с сахаром	180	0.00	0.02	10.00	40	
	Хлеб ржаной	50	3.3	1	17	87	
Итог за ужин			28.38	27.320	34.10	444.80	
Итог за день			69.30	88.450	210.97	1820.700	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7.02	8.50	32.20	255.20	
	Кофейный напиток	180	2.90	2.40	11.92	71.10	
	Масло порциями	6.0	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон нарезной	30	2.3	1	15	105	
Итого за завтрак			12.20	17.00	59.59	476.00	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй			0.0	0	10.0	44	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.800	3.060	18.90	114.7	
	Котлета мясная	70	10.00	8.0	7.16	139.1	
	Капуста тушеная	130	2.40	4.20	9	71.700	
	Кисель из сока	180	0.50	0.05	27.2	111.200	
	Хлеб пшеничный	40	3.06	0	19.73	94	
Итого за обед			18.76	15.57	82.29	530.73	
полдник	Молоко кипяченое	190	5.8	5	10.0	108	
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	2	40.9	194	
Итого за полдник			9.5	6	50.9	302	
Ужин	Суфле из рыбы	120	19.2	5.800	3.10	141.60	
	Картофель отарной	100	1.90	4.10	12.70	95	
	Чай с сахаром лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	
	Хлеб ржаной	50	3.3	1	17	87	
Итого за ужин			24.52	10.520	42.70	364.60	
Итого за день			64.98	49.09	245.48	1717.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными	180	4.30	3.9	14.20	109.50	
	Кофейный напиток	180	2.90	2.40	11.92	71.10	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
Итого за завтрак			10.23	12.40	46.77	330.30	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй			0	0.4	10	44	
Обед	Щи из св капусты с птицей и	200	3.70	7.1	8.60	118.00	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.840	6.27	29.64	202.40	
	Гуляш из мяса	80	9.0	7.30	2.30	126.2	
	Салат из зеленого горошка с	50	1.30	4	3.2	55.80	
	Кисель из сока	180	0.5	0.1	27	11	
	Хлеб ржаной	50	3.3	1	17	87	
Итого за обед			20.940	18.42	87.64	600.57	
полдник	Булочка веснушка	60	4.70	3.70	34.20	189.0	
	Кефир	190	5.80	5.00	8.40	100.00	
Итого за полдник			10.50	8.70	42.60	289.00	
Ужин	Запеканка из творога	120	13.1	10.6	36.4	333.7	
	Чай с сахаром	180	0.06	0	10.00	40.00	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
Итого за ужин			16.16	11.8	67.00	478.50	
Итого за день			57.83	51.72	254.01	1742.37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша " Дружба"молочная	170	4.40	9.90	21.30	192.30	
	Какао	180	3.2	2.7	12.96	89.0	
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.42	78.6	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Сыр	15	3.9	4	0	52	
Итог за завтрак			13.73	22.42	49.73	456.80	
Второй завтрак	Сок	150	0.8	0	19.1	79.0	
Итог за второй			0.8	0	19.1	79.00	
	Суп картофельный с бобовыми	200	13.7	22	13.1	107.80	
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.1	119.60	
	Котлета рыбная	80	9.10	5.0	30.4	160.00	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.9	6.0	5.10	79	
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	24	99	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0	20	94	
Итог за обед			29.82	39.41	106.68	659.10	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	
	Печенье	30	2.40	4.20	19.80	126	
Итог за полдник			8.48	9.62	29.88	239.3	
Ужин	Рагу из овощей	200	4.000	10.700	17.000	180	
	Яйцо вареное	1	5.1	5	0.3	63	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.1	0	10.2	41	
	Хлеб ржаной	50	3.3	1	17	87	
Итог за ужин			12.5	15.92	44.2	371	
Итог за день			65.33	87.37	249.59	1805.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	170	5.30	6.30	26.20	183.10	
	Кофейный напиток	180	2.90	2.40	11.92	71.10	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
	Сыр	15	3.9	4	0	52	
Итого за завтрак			15.13	18.80	58.77	455.9	
Второй завтрак	Сок	150	0.8	0	19.1	79.0	
Итого за второй			0.8	0	19.1	79.00	
	Свекольник с птицей и сметаной	180	1.74	3.6	9.62	77.6	
	Каша перловая рассыпчатая	120	4	5	24.1	167.4	
	Гуляш из мяса	70	9.0	7.30	2.30	110.4	
	Салат из моркови с зеленым	50	0.9	5.00	2.90	61.0	
	Компот из свежих яблок и лимона	180	0.30	0	22.60	93	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17	87	
Итого за обед			18.94	21.90	78.22	596.1	
Полдник	Кефир	190	5.800	5.000	8.0	100.00	
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41.0	194.00	
Итого за полдник			9.600	6.700	49.0	294.00	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	120	17.7	11.9	65.2	268.8	
	Чай с сахаром	180	0	0	10.0	40.00	
	Батон нарезной	40	3.0	1	21	105	
				20.7	13.1	95.8	413.60
Итого за ужин			65.170	60.500	258.4	1838.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	6.1	8.00	24.50	194.40	
	Какао	180	3.2	2.7	12.96	89.0	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.60	104.8	
Итого за завтрак			12.3	16.82	58.11	433.10	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0	0.4	10	44	
Итого за второй			0	0.4	10	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	
	Картофельное пюре	130	2.70	5.72	14.20	120.0	
	Котлета мясная	70	9.84	8.0	7.16	139.1	
	Огурец соленый порциями	50	0	0	1	7	
	Кисель из сока	180	0.4	0.0	27	111	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0	20	94	
Итого за обед			18.4	16.26	83.9	560	
полдник	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	113.3	
	Печенье	30	2.40	4.20	19.80	126	
Итого за полдник			8.5	9.6	30	299.12	
Ужин	Рыба запеченая в омлете	150	24	11.75	4.8	176.40	
	Салат овощной с зеленым	60	2.8	7.1	9.1	111	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.1	0	10.2	41	
	Хлеб ржаной	50	3.3	1	17	87	
Итого за ужин			30.0	19.37	40.8	415.40	
Итого за день			69.20	62.45	22.81	1751.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	5.76	20.26	32.18	244.00	
	Кофейный напиток	180	2.90	2.40	11.92	71.10	
	Масло порциями	6	0.03	4.90	0.05	44.90	
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.60	104.8	
Итого за завтрак			11.69	28.76	64.75	464.80	
Второй завтрак	Сок	150	0.8	0	15.2	64.0	
Итого за второй			0.8	0.0	15.2	64	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	57.3	6.35	12.50	142.60	
	Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.60	19.4	124.80	
	Печень по строгановски	70	11.40	8.75	2.30	135.600	
	Салат из свеклы и моркови	50	0.7	5.10	3.50	64	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.30	0	18.1	73.00	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0	20	94	
Итого за обед			77.66	21.04	75.51	633.500	
Полдник	Кефир	190	5.80	5.00	8.00	100.00	
	Булочка школьная	60	5.50	2.00	37.40	189	
Итого за полдник			11.30	7.0	45.40	289.00	
Ужин	Омлет натуральный	130	11.2	17.390	3.03	211.90	
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	47	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.1	0	10.2	41	
	Хлеб ржаной	50	3.3	1	17	87	
Итого за ужин			15.32	20.84	34.56	386.70	
Итого за день			116.77	77.64	235.42	1838.000	

**Среднесуточные наборы пищевой продукции
для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0.5	0.6
25	Какао-порошок	0.5	0.6
26	Кофейный напиток	1	1.2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3.2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	

	Яблоки	12
	Чернослив	17
	Курага	8
	Изюм	22

Список литературы

1. Конь, И.Я, Тобис, В.И., Цапенко, М.М. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях / Конь И.Я, Тобис В.И., Цапенко М.М. - Москва, 2007.
2. Коровка, Л.С., Добросердова, И.И. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Коровка Л.С., Добросердова И.И. – Пермь: Уральский региональный центр питания, 2002.
3. Магильный, М.П. 699 блюд для питания детей в детском саду и яслях (ДОУ): Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Магильный М.П. - Пермь, 2013.
4. Перевалов, А.Л. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ / А.Л.Перевалов – Пермь, 2012.
5. Снигур, М.И. Питание детей / М.И Снигур – Киев, 1988.
6. Тутельяна, В.А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011.