



**Примерное
десятидневное меню
для организации питания
детей дошкольного возраста 3-7 лет
в муниципальном казённом дошкольном образовательном учреждении
детский сад «Берёзка» с.Крутиха**

(составлено по Сборнику технических нормативов
«Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных
образовательных организациях» под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна. - 2016г.)

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша вязкая манная с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197		182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412-с.326
II-Завтрак	Бананы свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	386-с.314
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77,0	20,03	72-с.137
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	3,12	5,1	51,0	7,2	23-с.113
	Тефтели мясные	160	7,61	11,37	10,43	175,0	0,12	302-с.272
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,36	292,0	-	330-с.291
	Соус сметанный	20	0,3	0,99	1,17	15,0	0,007	372-с.309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Кисель из натурального сока	200	0,57	0,06	30,2	123,0	1,09	400-с.321
Полдник	Зразы из творога с изюмом	100	12,43	10,18	31,38	277,0	0,17	255-с.245
	Молочный сладкий соус	20	0,38	0,9	2,65	20,0	0,06	369-с.308
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419-с.330
	Коржики молочные	36	2,44	4,21	23,24	141,0	0,02	492-с.380
Итого за первый день					1877,0			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	229-с.233
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414-с.327
II-Завтрак	Сок абрикосовый	180	0,9	-	22,86	95,0	6,0	418-с.329
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	386-с.314
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	105,0	8,25	88-с.144
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,0	5,7	13-с.109
	Суфле куриное из бройлер-цыпленка	80	12,48	12,59	2,45	173,0	0,03	327-с.289
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	165,0	21,79	339-с.295
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,0	1,72	390-с.316
Полдник	Запеканка пшеничная	200	10,27	8,26	55,92	339,0	0,65	202-с.211
	Айран	180	5,4	-	7,2	59,0	1,26	420-с.330
	Пряник	70	4,52	5,74	47,81	261,0	-	489-с.377
Итого за второй день					1900,0			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	205	5,39	6,38	27,13	187,0		182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Сыр «Костромской»	15	3,84	3,92	-	51,0	0,11	7-с.107
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416-с.328
II-Завтрак	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32	418-с.329
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	386-с.314
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5,11	5,34	16,13	134,0	5,81	87-с.144
	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,0	5,7	11-с.108
	Рыбные биточки запеченные из судака с водой	80	11,45	3,55	6,79	105,0	0,72	271-с.254
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252,0	-	332-с.292
	Соус сметанный	20	0,3	0,99	1,17	15,0	0,007	372-с.309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	394-с.318
Полдник	Пудинг манный	200	10,51	12,58	67,88	427,0	1,11	209-с.218
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	420-с.330
Итого за третий день						1941,0		

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203,0	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413-с.327
II-Завтрак	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	386-с.314
Обед	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	418-с.329
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,63	101,0	12	83-с.142
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,0	6,6	10-с.108
	Куры отварные порционные	80	18,08	13,60	-	195,0	-	317-с.282
	Макароны отварные	180	6,62	5,41	31,73	170,0	-	335-с.293
	Соус сметанный	20	0,3	0,99	1,17	15,0	0,007	372-с.309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
Полдник	Кисель из натурального сока	200	0,57	0,06	30,2	123,0	1,09	400-с.321
	Сырник из творога	150	27,99	19	16,78	350,0	0,38	245-с.239
	Молочный сладкий соус	20	0,38	9,03	2,65	20,0	0,06	369-с.308
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	420-с.330
Итого за четвертый день						1848,0		

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	205	2,17	3,89	22,51	134,0	-	199-с.209
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	-	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	412-с.326
II-Завтрак	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,0	3,60	418-с.329
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	386-с.314
Обед	Борщ вегетарианский	250	2,73	4,99	13,67	120,0	17,78	65-с.133
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,0	12,25	14-с.109
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	292-с.267
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	394-с.318
Полдник	Булочка «Домашняя»	75	5,46	9,24	40,44	268,0	-	452-с.349
	Вареники ленивые с маслом	170	24,01	17,58	24,78	352,0	0,3	244-с.239
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419-с.330
Итого за пятый день					1884,0			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200,0	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Сыр «Костромской»	15	3,84	3,92	-	51,0	0,11	7-с.107
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	-	
II-Завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411-с.326
Обед	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	386-с.314
	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,59	9,14	93,0	9,32	84с.142
	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	18,21	21,0	13,48	38-с.118
	Суфле куриное из бройлер-цыпленка	80	12,48	12,59	2,45	173,0	0,03	327-с.289
	Макароны отварные	180	6,62	5,41	31,73	170,0	-	335-с.293
	Соус сметанный	20	0,3	0,99	1,17	15,0	0,007	372-с.309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
Полдник	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,0	1,72	390-с.316
	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	380,0	6,42	251-с.243
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	420-с.330
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,0	-	453-с.350
Итого за шестой день						1827,0		

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	229-с.233
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414-с.327
II-Завтрак	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32	418-с.329
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	386-с.314
Обед	Рассольник на мясном бульоне	250	2,79	3,28	12,8	92,0	6,87	80-с.140
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,0	2,88	42-с.120
	Шницель рубленый из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173,0	-	299-с.270
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252,0	-	332-с.292
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	14,04	16,0	0,26	373-с.309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Кисель из натурального сока	200	0,57	0,06	30,2	123,0	1,09	400-с.321
Полдник	Биточки манные	200	8,47	6,23	50,16	291,0	0,65	213-с.221
	Песочник с изюмом	25	2,12	4,36	14,76	107,0	0,04	488-с.377
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	420-с.330
Итого за седьмой день					1832,0			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша вязкая манная с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197,0	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416-с.328
II-Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	386-с.314
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,0	8,25	86-с.143
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,0	5,7	13-с.109
	Тефтели из трески тушеные	80	9,86	3,47	10,67	113,0	0,38	277-с.257
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	165,0	21,79	339-с.295
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	394-с.318
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	205	5,22	6,78	40,14	242,0	10,6	224-с.230
	Кекс «Столичный»	75	4,57	13,84	42,22	312,0	-	474-с.366
	Айран	180	5,4	-	7,2	59,0	1,26	420-с.330
Итого за восьмой день					1805,0			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	210	5,39	6,38	27,13	187,0	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Сыр «Костромской»	15	3,84	3,92	-	51,0	0,11	7-с.107
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	-	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413-с.327
II -Завтрак	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,0	3,60	418-с.329
	Мандарины с сахаром	115	0,8	0,2	22,47	95,0	38,0	389-с.316
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,68	77,0	20	72-с.137
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,0	6,15	46-с.121
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом №372	160	20,68	16,57	4,38	249,0	0,01	294-с.268
	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,0	24,62	174,0	-	331-с.292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0	-	
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,72	106,0	0,43	398-с.320
Полдник	Запеканка рисовая	200	7,77	7,06	55,89	318,0	0,65	202-с.211
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419-с.330
Итого за девятый день						1851		

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415-с.328
II-Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	386-с.314
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,27	16,32	134	5,81	87-с.144
	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,04	5,18	51	20,97	21-с.112
	Биточки рубленые из свинины	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	299-с.270
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170	25,2	336-с.294
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	14,04	16,0	0,26	373-с.309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87,0		
Полдник	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,19	120	1,78	395-с.319
	Пудинг из смеси круп (вариант 2)	200	11,59	14,82	57,26	409	0,78	210-с.218
	Молочный сладкий соус	20	0,38	9,03	2,65	20,0	0,06	369-с.308
	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420-с.330
Итого за десятый день						1891		