



Приложение
к согласованному 10-дневному меню



**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с 10-часовым пребыванием**

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов | Выход | Химический состав | | | |
|-----------------|--|---------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| 1 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 35/7/10 | 4,3 | 8,2 | 17,7 | 160,2 |
| | Итого | | 10,9 | 14,2 | 58,1 | 402,2 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец или помидор свежий порционный | 50 | 0,8 | 0 | 2,9 | 16,7 |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 1,6 | 1,9 | 11,8 | 72,0 |
| 59 | Котлета «Школьная» | 80 | 17,6 | 12,8 | 8,7 | 220,0 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 75 | 1,75 | 1,5 | 6,8 | 47 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 75 | 1,55 | 2,1 | 10,3 | 67,5 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 28,4 | 18,9 | 87,7 | 637,6 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 40 | 2,5 | 4,3 | 2,8 | 152 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | 220 | 7,7 | 96 | 10,9 | 252 |
| | Итого за день | | 47,4 | 43,1 | 166,5 | 1334,5 |
| 2 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 18/4 | Каша молочная асортим. (рис., гречн. крупа) с маслом | 200 | 5,1 | 5,9 | 24,7 | 172 |
| 13/10 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 4/13 | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 35/7/10 | 4,3 | 8,2 | 17,7 | 160,2 |
| | Итого | | 12,4 | 17,0 | 55,8 | 412,2 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 50/20 | 5,1 | 4,1 | 4,3 | 74 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной, курой или мясом | 200/10 | 4,9 | 5,1 | 12,5 | 116,7 |
| 20 | Рыба под сырной корочкой | 70/50 | 15,8 | 12,8 | 6,2 | 200,0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 34,0 | 26,8 | 90,8 | 740,1 |
| | Полдник | | | | | |
| | Пирожок или ватрушка с повидлом | 70 | 4,2 | 3,4 | 42,4 | 214 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | | 9,4 | 8,7 | 50,5 | 314 |
| | Итого за день | | 56,2 | 52,9 | 206,9 | 1509,0 |

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов | Выход | Химический состав | | | |
|-----------------|--|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| 3 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 6/5 9/5 | Сырники или запеканка из творога с молочным соусом или сгущенным молоком | 180/30 | 30,1 | 17,1 | 36,5 | 426 |
| 4/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 35/7 | 2,3 | 6,0 | 17,3 | 135,4 |
| | Итого | | 36,3 | 26,6 | 76,7 | 969,4 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с огурцами | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64 |
| 14/2 | Суп из овощей со сметаной с курой или мясом | 200/10 | 4,6 | 5,8 | 8,3 | 104,7 |
| 49 | Зразы В-Исетские | 75 | 21,8 | 15,4 | 5,3 | 247 |
| 36 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 5,9 | 38,0 | 220,5 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 36,6 | 31,8 | 104,6 | 850,6 |
| | Полдник | | | | | |
| 5/45 | Ватрушка с творогом | 65 | 8,5 | 8,1 | 270 | 212 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | | 13,7 | 13,4 | 35,1 | 312 |
| | Итого за день | | 87 | 72,2 | 226,2 | 1901,7 |
| 4 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 105 | 10,0 | 16,7 | 1,9 | 199 |
| 413 | Сосиска отварная | 50 | 6,0 | 13,2 | 0,8 | 15,3 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| 4/13 | Хлеб пшеничный с маслом | 35/7 | 2,3 | 6,0 | 17,3 | 135,4 |
| | Итого | | 19,7 | 37,3 | 31,2 | 548,4 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 23/1 | Салат из отварной свеклы с сол.огурцами | 60 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 61 |
| 140 | Суп картофельный с вермишелью, мясом или курой | 200/10 | 2,3 | 2,0 | 17,0 | 96 |
| 450 | Шницель н/р из говядины | 80 | 15,6 | 26,7 | 8,2 | 336,8 |
| 210 | Овощи тушеные | 150 | 3,3 | 11,2 | 11,1 | 159 |
| 4/10 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 26,8 | 45,4 | 87,1 | 866,2 |
| | Полдник | | | | | |
| | Пирожок с яблоками | 70 | 3,5 | 2,92 | 22,4 | 130 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | | 8,7 | 8,2 | 30,5 | 230 |
| | Итого за день | | 55,6 | 91,3 | 158,6 | 1687,3 |

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов | Выход | Химический состав | | | |
|-----------------|--|---------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| 5 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 14/4 | Каша молочная ячневая с маслом | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 |
| 12/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 4/13 | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 35/7/10 | 4,3 | 8,2 | 17,7 | 160,2 |
| | Итого | | 13,3 | 16,4 | 61,8 | 444,2 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 20/1 | Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом или курой | 200/10 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88 |
| 43 | Суфле «Рыбка» | 150 | 20,5 | 17,5 | 14,4 | 297,0 |
| 10/3 | Морковь тушеная | 100 | 1,4 | 3,9 | 8,6 | 75,3 |
| 6/10 | Компот из с/ф | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 29,6 | 31,4 | 84,4 | 738,7 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 40 | 2,5 | 4,3 | 2,8 | 152 |
| | Кисломолочные продукты в ассортименте. | 180 | 5,2 | 5,8 | 7,2 | 105 |
| | Итого | | 7,7 | 10,1 | 10,0 | 257 |
| | Итого за день | | 51 | 58,3 | 166 | 1482,6 |
| 6 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 7/4 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный с маслом | 35/7 | 2,3 | 6,0 | 17,3 | 135,4 |
| | Итого | | 8,4 | 11,8 | 68,9 | 419,4 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 84 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,9 | 11,4 | 3,8 | 130 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 7,2 | 4,1 | 13,0 | 119 |
| 11/8 | Гуляш из мяса говядины | 50/50 | 14,9 | 15,7 | 4,7 | 220 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 |
| 7/10 | Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,1 | 71 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 33,1 | 36,1 | 89,1 | 817,4 |
| | Полдник | | | | | |
| 6/12 | Ватрушка со сметаной | 70 | 6,0 | 9,1 | 33,1 | 240 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | | 11,2 | 14,4 | 41,2 | 340 |
| | Итого за день | | 53,1 | 62,7 | 209,0 | 1619,5 |
| 7 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 19/4 | Каша молочная assort. (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 6,0 | 27,4 | 188 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный с маслом | 35/7 | 2,3 | 6,0 | 17,3 | 135,4 |
| | Итого | | 12,2 | 15,5 | 67,6 | 458,4 |

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов | Выход | Химический состав | | | |
|-----------------|--|-----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец или помидор св. порционный | 50 | 0,8 | 0 | 2,9 | 16,7 |
| 25/2 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 200/20 | 4,3 | 2,8 | 22,4 | 108 |
| 3/7 | Рыба припущенная с молоком и овощами | 80 | 16,1 | 3,4 | 3,2 | 107,2 |
| 217 | Картофель тушеный с овощами | 150 | 3,6 | 11,8 | 28,2 | 240 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 29,9 | 18,6 | 103,9 | 686,3 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 40 | 2,5 | 4,3 | 2,8 | 152 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | | 7,7 | 9,6 | 10,9 | 252 |
| | Итого за день | | 50,2 | 44,1 | 192,2 | 1439,4 |
| 8 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 17/5 | Пудинг из творога со сгущенным м или молочным соусом | 160/20/35 | 23,4 | 16,8 | 33,4 | 379 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный с маслом | 35/7 | 2,3 | 6,0 | 17,3 | 135,4 |
| | Итого | | 28,7 | 25,7 | 64,1 | 603,4 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 25/1 | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 |
| 17/2 | Суп картофельный с бобовыми, мясом | 200/10 | 7,4 | 7,0 | 15,2 | 13,3 |
| 487 | Кура отварная | 100 | 19,1 | 7,4 | 0,5 | 145 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 37,7 | 23,7 | 107,5 | 774,4 |
| | Полдник | | | | | |
| 743 | Расстегай с рыбой | 70 | 6,0 | 6,2 | 28,3 | 195 |
| | Молоко | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 |
| | Итого | | 11,2 | 11,5 | 36,4 | 305 |
| | Итого за день | | 48,9 | 61,3 | 217,8 | 1725,5 |
| 9 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| MP4 | Омлет запеченный | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113 |
| | Зеленый горошек отварной | 24,0 | 1,2 | 0,04 | 3,31 | 17,48 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 35/7/10 | 4,3 | 8,2 | 17,7 | 160,2 |
| | Итого | | 13,3 | 18,1 | 34,8 | 351,7 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| MP9 | Сельдь с луком | 25/10 | 3,5 | 5,7 | 0,78 | 68 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной с мясом или курой | 200 | 7,4 | 4,8 | 11,7 | 110 |
| 7/8 | Бефстроганов | 50/50 | 16 | 15,8 | 5,8 | 230 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 4,4 | 33,2 | 199 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов | Выход | Химический состав | | | |
|-----------------|--|---------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 38,6 | 31,3 | 98,7 | 821,4 |
| | Полдник | | | | | |
| | Крендель с сахаром | 70 | 5,0 | 11,0 | 45,0 | 320 |
| | Кисломолочные продукты | 180 | 5,2 | 5,8 | 7,2 | 105 |
| | Итого | | 10,2 | 16,8 | 52,2 | 425 |
| | Итого за день | | 62,5 | 66,6 | 195,5 | 1640,8 |
| 10 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 206 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 35/7/10 | 4,3 | 8,2 | 17,7 | 160,2 |
| | Итого | | 14,5 | 17,7 | 60,4 | 455,2 |
| | 10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 |
| | Обед | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварного картофеля с зел.гор. | 60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 |
| 2/2 | Борщ со сметаной, мясом или курой | 200/10 | 5,0 | 4,9 | 10,6 | 105 |
| 47 | Бифштекс рубленый | 80 | 33,0 | 17,4 | 9,3 | 325 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
| | Хлеб пшеничный витамин. | 35 | 2,3 | 0,21 | 17,2 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,42 | 11,7 | 60,8 |
| | Итого | | 48,4 | 32,5 | 86,8 | 830,4 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 40 | 2,5 | 4,3 | 2,8 | 152 |
| | Кисломолочные продукты | 180 | 5,2 | 5,8 | 7,2 | 105 |
| | Итого | | 7,7 | 10,1 | 10,0 | 257 |
| | Итого за день | | 71,0 | 60,7 | 167 | 1585,3 |

В графе "номер рецептур" указаны номера рецептур сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.; Методических рекомендаций. 2009 г.; Сборника рецептов и блюд. 2004, 2006 г.г.

Технолог
Управления образования



М.В.Немытова