



Приложение 2  
к приказу № 15  
от 10.01.2022 г.

"Утверждаю"

Заведующая ФГБДОУ "Центр развития  
ребенка - детский сад"Сосны"

Н.В.Шитова

### 10-ти дневное меню для организации питания детей с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	8,34	9,16	31,14	240	82
	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	188
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	14,13	92,66	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	17,29	16,20	60,32	455,51	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	75	0,30	0,00	8,48	34,5	181
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	0,80	0,00	19,08	78,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,6	116
	Щи из шпината со сметаной	220	4,75	8,03	8,67	126,81	195
	Пудинг из говядины	70	18,13	6,37	0,77	134,4	8
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,40	173,79	75
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	189
	Компот из клюквы	180	0,11	0,04	15,03	45,04	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	32,25	25,45	78,58	649,74	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	65	5,92	3,46	39,11	213,79	153
	Молоко кипячёное	200	5,80	6,80	9,80	123	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	11,72	10,26	48,91	336,79	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	135
	Котлеты рыбные любительские	70	10,01	3,50	4,34	88,9	31
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,5	52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	188
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,79	0,11	27,14	107,78	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	16,92	14,56	75,72	502,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2085	78,74	67,31	274,81	2001,32	



<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога ( варёный на пару )	120	15,48	10,80	24,84	257,52	39
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	159
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	188
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	110
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>21,84</b>	<b>14,48</b>	<b>56,66</b>	<b>454,77</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Мандарин	75	0,60	0,00	6,45	27,75	185
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>17,05</b>	<b>71,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,10	4,30	48	118
	Суп рыбный	220	14,01	0,66	10,14	115,98	177
	Биточки паровые из говядины	70	10,29	7,63	5,67	133,7	6
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,5	69
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	189
	Компот из клубники	180	0,16	0,07	15,77	47,61	95
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>730</b>	<b>31,82</b>	<b>18,81</b>	<b>78,69</b>	<b>599,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	108
	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	134	113
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>7,52</b>	<b>9,12</b>	<b>39,48</b>	<b>268,32</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05	120
	Котлеты рубленые из индейки	60	11,22	10,38	7,14	133,8	25
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	5,95	6,97	39,95	249,9	67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	188
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	10,10	40,81	192
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>20,39</b>	<b>21,84</b>	<b>83,96</b>	<b>582,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2005</b>	<b>82,67</b>	<b>64,25</b>	<b>275,84</b>	<b>1977,09</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная	200	9,16	8,58	38,70	268,4	<b>84</b>
	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	<b>80</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	<b>90</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>18,95</b>	<b>15,93</b>	<b>69,57</b>	<b>498,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Апельсин	75	0,67	0,00	6,30	27,75	<b>179</b>
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	<b>157</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>1,17</b>	<b>0,00</b>	<b>16,90</b>	<b>71,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Зеленый горошек консервированный отварной	60	2,16	0,06	5,88	32,7	<b>138</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	1,89	5,90	8,23	94,45	<b>193</b>
	Рыба припущенная	50	9,70	0,40	0,00	44	<b>27</b>
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	<b>158</b>
	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	150	2,62	3,93	36,81	193	<b>50</b>
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	<b>189</b>
	Компот из вишни	180	0,16	0,04	16,38	49,81	<b>94</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>21,03</b>	<b>11,87</b>	<b>89,74</b>	<b>531,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с яблоком	65	4,22	6,94	24,32	188,16	<b>152</b>
	Молоко кипячёное	200	5,80	6,80	9,80	123	<b>111</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>265</b>	<b>10,02</b>	<b>13,74</b>	<b>34,12</b>	<b>311,16</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат "Пестрый" из отварной свеклы и яблок	60	0,60	2,70	5,80	50	<b>130</b>
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	25,05	14,55	0,75	234	<b>23</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	14,13	92,66	<b>191</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>30,76</b>	<b>20,37</b>	<b>35,73</b>	<b>448,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>81,93</b>	<b>61,91</b>	<b>246,06</b>	<b>1860,57</b>	



<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	130	14,82	10,53	19,76	237,9	<b>37</b>
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	<b>159</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	14,13	92,66	<b>191</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>21,17</b>	<b>14,68</b>	<b>51,36</b>	<b>437,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Банан	75	1,12	0,00	16,50	70,5	<b>187</b>
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	<b>157</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>27,10</b>	<b>114,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра баклажанная	60	0,90	2,74	3,70	43,02	<b>139</b>
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	2,09	5,87	12,61	112,02	<b>46</b>
	Гуляш из отварного мяса	40/40	11,12	5,20	3,20	105,6	<b>3</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	7,92	30,25	222,2	<b>62</b>
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	<b>189</b>
	Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,07	21,62	86,33	<b>91</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>	<b>23,76</b>	<b>22,40</b>	<b>92,29</b>	<b>659,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	<b>109</b>
	Йогурт	200	8,00	3,00	28,60	180	<b>112</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>11,00</b>	<b>7,72</b>	<b>58,56</b>	<b>346,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком	60	1,00	4,00	6,20	64	<b>133</b>
	Тефтели рыбные	70	8,68	6,02	8,96	128,8	<b>33</b>
	Рагу овощное	150	3,75	5,09	14,45	126,31	<b>73</b>
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	<b>163</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Молоко кипячёное	200	5,80	6,80	9,80	123	<b>111</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>540</b>	<b>22,29</b>	<b>23,59</b>	<b>56,98</b>	<b>539,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>79,84</b>	<b>68,39</b>	<b>286,29</b>	<b>2098,19</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	140	14,00	23,38	2,66	278,6	<b>41</b>
	Кукуруза консервированная отварная	60	2,34	0,78	13,62	71,4	<b>148</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	<b>90</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>22,29</b>	<b>27,59</b>	<b>47,15</b>	<b>528,39</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Груша	75	0,30	0,00	8,02	33	<b>180</b>
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	<b>157</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>18,62</b>	<b>77</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты и моркови	60	0,99	4,25	2,95	54,46	<b>126</b>
	Рассольник домашний со сметаной	220	2,20	6,03	13,46	117,96	<b>114</b>
	Жаркое по-домашнему	160	14,24	7,84	17,28	200	<b>2</b>
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	<b>189</b>
	Компот из клубники	180	0,16	0,07	15,77	47,61	<b>95</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>20,90</b>	<b>18,79</b>	<b>70,37</b>	<b>510,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	<b>108</b>
	Молоко кипячёное	200	5,80	6,80	9,80	123	<b>111</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>7,72</b>	<b>7,92</b>	<b>40,88</b>	<b>257,32</b>	
	Биточки из индейки	60	11,22	10,38	7,14	133,8	<b>25</b>
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141	<b>54</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	10,10	40,81	<b>192</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>17,43</b>	<b>17,52</b>	<b>48,34</b>	<b>387,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1915</b>	<b>69,14</b>	<b>71,82</b>	<b>225,36</b>	<b>1760,25</b>	



День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	7,72	7,56	33,86	234,16	86
	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	188
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	14,13	92,66	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	16,67	14,60	63,04	449,67	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	75	0,30	0,00	8,48	34,5	181
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	0,80	0,00	19,08	78,5	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,30	6,26	65,47	137
	Суп-пюре из разных овощей	220	3,08	5,10	11,35	103,84	176
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	78
	Фрикадельки из говядины ( паровые )	70	10,85	7,70	6,09	135,1	7
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	5,95	6,97	39,95	249,9	67
	Соус сметанный с томатом	50	0,95	1,91	3,99	37,88	162
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	189
	Компот из клюквы	180	0,11	0,04	15,03	45,04	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	27,31	26,94	118,79	801,37	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	65	5,92	3,46	39,11	213,79	153
	Молоко кипячёное	200	5,80	6,80	9,80	123	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	11,72	10,26	48,91	336,79	
УЖИН	Салат из зеленой редьки с яйцом	60	2,10	5,10	3,10	67	122
	Котлеты рыбные ( паровые )	70	10,36	2,10	7,00	88,2	30
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,5	69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	188
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,15	94,81	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	18,83	14,24	70,20	484,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2175	75,33	66,04	320,02	2151,24	



<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с морковью (вареный на пару)	140	10,92	17,22	5,18	222,6	<b>44</b>
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	2,16	0,06	5,88	32,7	<b>138</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	<b>90</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>19,03</b>	<b>20,71</b>	<b>41,93</b>	<b>433,69</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Груша	75	0,30	0,00	8,02	33	<b>180</b>
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	<b>157</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>18,62</b>	<b>77</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты и моркови	60	0,99	4,25	2,95	54,46	<b>126</b>
	Суп крестьянский со сметаной	220	2,40	6,14	12,32	114,93	<b>167</b>
	Запеканка картофельная с отварным мясом	170	17,00	16,66	28,05	336,6	<b>9</b>
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	<b>163</b>
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	90,5	<b>189</b>
	Компот из клубники	180	0,16	0,07	15,77	47,61	<b>95</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>710</b>	<b>24,64</b>	<b>29,16</b>	<b>82,52</b>	<b>670,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	65	5,40	7,16	40,52	249,45	<b>156</b>
	Молоко кипячёное	200	5,80	6,80	9,80	123	<b>111</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>265</b>	<b>11,20</b>	<b>13,96</b>	<b>50,32</b>	<b>372,45</b>	
<b>УЖИН</b>	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8,52	10,02	4,44	144	<b>26</b>
	Свекла тушеная	150	2,70	5,70	16,35	127,5	<b>70</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,05	71,4	<b>188</b>
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	9,90	38,66	<b>190</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>13,63</b>	<b>15,96</b>	<b>45,74</b>	<b>381,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>69,30</b>	<b>79,79</b>	<b>239,13</b>	<b>1935,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>20325</b>	<b>766,68</b>	<b>684,35</b>	<b>2717,89</b>	<b>19945,33</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2032,5</b>	<b>76,67</b>	<b>68,44</b>	<b>271,79</b>	<b>1994,533</b>	

