

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждаю:

Генеральный директор

С.В. Попцов





Согласовано:

Заведующий МДОАУ №

\_\_\_\_\_

Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В. 
2. Калькулятор – Таракина Е.Н. 

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>13,27</b>	<b>11,10</b>	<b>62,14</b>	<b>402,25</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,38	37,92	45**
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,18	11,66	72,60	80**
Обед	Биточки рубленные	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0,24	0,00	16,08	64,80	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за</b>	<b>Обед</b>	<b>590</b>	<b>14,48</b>	<b>13,94</b>	<b>65,81</b>	<b>449,22</b>	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585*
<b>Итого за</b>	<b>Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,15</b>	<b>4,85</b>	<b>34,10</b>	<b>217,00</b>	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7,35	3,04	8,68	91,82	261**
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Ужин	Чай с лимоном	160	0,08	0,00	12,16	48,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за</b>	<b>Ужин</b>	<b>380</b>	<b>14,24</b>	<b>3,81</b>	<b>59,88</b>	<b>331,22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,64</b>	<b>33,80</b>	<b>232,03</b>	<b>1 445,69</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>8,32</b>	<b>72,68</b>	<b>405,78</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	112*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	50/50	7,12	7,96	9,32	137,50	286**
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за</b>	<b>Обед</b>	<b>620</b>	<b>17,54</b>	<b>17,87</b>	<b>75,40</b>	<b>536,20</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176*
<b>Итого за</b>	<b>Полдник</b>	<b>170</b>	<b>6,60</b>	<b>3,98</b>	<b>21,15</b>	<b>146,34</b>	
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	327*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за</b>	<b>Ужин</b>	<b>300</b>	<b>19,08</b>	<b>13,42</b>	<b>52,98</b>	<b>408,63</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,62</b>	<b>43,69</b>	<b>232,31</b>	<b>1 542,95</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,50	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>345</b>	<b>9,13</b>	<b>10,47</b>	<b>41,75</b>	<b>280,60</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	112*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,60	76**
Обед	Котлеты рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,10	336**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>15,10</b>	<b>13,44</b>	<b>67,47</b>	<b>454,50</b>	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>6,60</b>	<b>6,69</b>	<b>28,32</b>	<b>200,10</b>	
Ужин	Омлет с жареным картофелем	120	8,53	17,60	13,07	245,33	316*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>11,65</b>	<b>17,92</b>	<b>44,75</b>	<b>387,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,98</b>	<b>48,62</b>	<b>192,39</b>	<b>1 368,53</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,57</b>	<b>12,58</b>	<b>61,61</b>	<b>432,70</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40	45**
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,03	2,97	11,11	79,30	151*
Обед	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	420*
Обед	Курица в соусе с томатом	60	6,80	6,75	2,05	96,00	410*
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>14,91</b>	<b>17,32</b>	<b>74,18</b>	<b>515,20</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	589*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,60</b>	<b>6,08</b>	<b>36,61</b>	<b>235,33</b>	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,74	4,45	10,39	108,75	259**
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Ужин	Чай с лимоном	160	0,08	0,00	12,16	48,40	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>13,63</b>	<b>5,22</b>	<b>61,59</b>	<b>347,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,21</b>	<b>41,30</b>	<b>244,09</b>	<b>1 576,98</b>	

**Десятидневное меню**  
**рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)**  
**для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>7,88</b>	<b>7,30</b>	<b>71,08</b>	<b>381,40</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	Шницели рубленные	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>15,16</b>	<b>16,19</b>	<b>68,15</b>	<b>481,90</b>	
Полдник	Фруктовый чай	150	0,19	0,19	19,02	78,05	ттк 1.24
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,66	559*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,27</b>	<b>1,61</b>	<b>53,10</b>	<b>239,71</b>	
Ужин	Каша гречневая вязкая	150/10	6,87	9,66	33,59	248,54	254*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>9,99</b>	<b>9,98</b>	<b>65,27</b>	<b>390,54</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,80</b>	<b>35,18</b>	<b>267,70</b>	<b>1 539,55</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	160	5,44	6,51	20,90	162,40	6***
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 1</b>	<b>355</b>	<b>10,56</b>	<b>13,36</b>	<b>47,76</b>	<b>352,43</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,73	7,54	3,15	82,95	13***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80**
Обед	Котлеты рубленые	60	8,93	6,73	8,96	132,00	282**
Обед	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,77	5,09	19,41	153,80	422*
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за</b>	<b>Обед</b>	<b>615</b>	<b>24,21</b>	<b>22,11</b>	<b>78,15</b>	<b>602,35</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за</b>	<b>Полдник</b>	<b>180</b>	<b>6,60</b>	<b>6,69</b>	<b>29,52</b>	<b>204,60</b>	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	180	3,86	11,23	27,95	228,00	133**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за</b>	<b>Ужин</b>	<b>370</b>	<b>6,22</b>	<b>11,47</b>	<b>54,71</b>	<b>346,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,09</b>	<b>53,73</b>	<b>220,24</b>	<b>1 551,88</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,92	5,98	29,20	194,40	270*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>10,91</b>	<b>8,39</b>	<b>79,40</b>	<b>419,70</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	5,94	84,90	25***
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	287***
Обед	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>16,91</b>	<b>23,76</b>	<b>71,53</b>	<b>566,32</b>	
Полдник	Лимонный напиток	150	0,00	0,00	16,80	67,20	тгк 27
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00	574*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>6,53</b>	<b>46,20</b>	<b>257,20</b>	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7,35	3,04	8,68	91,82	261**
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	243*
Ужин	Фруктовый чай	180	0,23	0,23	22,82	93,66	тгк 1.24
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>15,56</b>	<b>8,74</b>	<b>70,98</b>	<b>424,68</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,35</b>	<b>47,52</b>	<b>278,21</b>	<b>1 713,90</b>	



**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>12,68</b>	<b>11,46</b>	<b>59,45</b>	<b>392,32</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40	45**
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Биточки рубленые	60	8,93	6,74	8,97	132,00	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>18,26</b>	<b>14,32</b>	<b>76,73</b>	<b>511,60</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,95	66,84	176*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>170</b>	<b>6,60</b>	<b>3,97</b>	<b>21,15</b>	<b>146,34</b>	
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	327*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с лимоном	160	0,08	0,00	12,16	48,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>19,84</b>	<b>13,50</b>	<b>58,06</b>	<b>432,93</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,88</b>	<b>43,35</b>	<b>225,49</b>	<b>1 529,19</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	160	6,24	7,57	28,64	226,88	273*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>11,36</b>	<b>14,42</b>	<b>55,50</b>	<b>416,91</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	15	0,12	0,02	0,38	2,10	112*
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	162*
Обед	Плов из отварной говядины	140	10,58	10,42	27,55	246,40	375*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0,24	0,00	16,08	64,80	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>15,62</b>	<b>15,38</b>	<b>68,73</b>	<b>474,50</b>	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,71</b>	<b>5,63</b>	<b>36,00</b>	<b>221,40</b>	
Ужин	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,69	307*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>13,46</b>	<b>16,38</b>	<b>34,45</b>	<b>337,69</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,65</b>	<b>51,91</b>	<b>204,78</b>	<b>1 496,50</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,73	7,52	23,04	182,72	272*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>10,72</b>	<b>9,93</b>	<b>73,24</b>	<b>408,02</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,90	76**
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00	298**
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>20,08</b>	<b>16,37</b>	<b>77,49</b>	<b>541,10</b>	
Полдник	Фруктовый чай	150	0,19	0,19	19,01	78,05	ттк 1.24
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	589*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,44</b>	<b>2,52</b>	<b>48,42</b>	<b>233,88</b>	
Ужин	Запеканка из творога	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>19,84</b>	<b>17,97</b>	<b>53,16</b>	<b>458,13</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,58</b>	<b>46,89</b>	<b>262,41</b>	<b>1 687,13</b>	

\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.