

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ
«Детство без границ»
И.В. Амзаева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ МБОУ НОШ «Детство без границ»

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,62	23,14	171,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Печенье	30	1,17	5,8	18,9	121,5	
ИТОГО за завтрак :		9,0	15,42	54,35	379,22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	610	14,04	19,92	61,91	458,72	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	130	2,03	4,42	10,78	116,31	311
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	70,28	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	87,4	
ИТОГО за обед:	670	18,29	15,93	81,4	628,88	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	1309
Чай с сахаром	200	0,06	-	7,84	31,28	958
ИТОГО за полдник:	280	5,77	8,52	42,46	270,28	
ВСЕГО за день:		38,1	44,37	185,77	1357,08	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесом	200	5,57	7,38	20,3	178,34	58
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		10,14	15,23	47,08	379,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	408
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	615	10,14	15,23	60,03	452,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	200/35	6,47	6,33	11,07	164,59	71
Рыба тушеная с овощами	70/40	10,13	0,55	0,62	102,35	247
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Салат из соленых/ свежих огурцов	50	0,06	1,6	0,39	30,25/29,48	30
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	760	22,66	14,6	68,9	631,15	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	120/10	13,99	12,34	26,53	202,78	238
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	310	18,47	15,84	33,01	278,4	
ВСЕГО за день:		51,27	45,67	161,94	1362,26	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 5-7 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
ИТОГО за завтрак :		15,9	20,26	39,91	417,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	500	14,12	17,36	48,47	458,02	
ОБЕД						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
ИТОГО за обед:	700	17,54	18,06	73,16	637,0	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	250	8,4	7,34	44,89	268,6	
ВСЕГО за день:		42,17	45,66	167,52	1365,4	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 5-7 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	150/10	13,97	15,74	36,2	274,23	200
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	958
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,01	15,98	53,68	415,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,3	15,98	64,38	456,35	
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Птица отварная	65	9,67	7,55	0,41	129,17	287
Макароны отварные	140	5,19	6,49	31,27	175,4	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	81,48	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	700	20,53	19,67	87,27	628,98	
ПОЛДНИК						
Булочка «Российская»	70	4,1	4,89	33,37	198,82	
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	9,14	8,39	39,85	274,44	
ВСЕГО за день:		45,97	44,04	190,5	1359,77	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 3-7 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет с сыром	90	8,89	10,85	2,7	151,83	194
Икра кабачковая/ салат из свежей моркови	55	0,53	2,0	2,45	41,22/37,99	50
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		14,7	20,56	39,05	419,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	490	14,21	18,1	49,7	460,21	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеном	200	1,55	3,45	13,42	104,25	80
Печень говяжья тушеная в соусе	65/45	12,0	9,91	3,21	164,81	240
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	735	19,57	19,44	80,43	632,44	
ПОЛДНИК						
Шницель рыбный	80	6,07	4,14	1,64	70,97	48
Салат из квашеной/ свежей капусты	45	0,28	1,8	1,24	28,54/30,37	33
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с сахаром	200	-	-	7,63	31,28	942
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
ИТОГО за полдник:	345	8,31	10,82	33,43	266,6	
ВСЕГО за день:		42,87	50,9	162,46	1359,25	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	200	5,27	6,28	23,68	176,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
ИТОГО за завтрак :		10,14	14,5	61,35	415,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	535	10,43	14,5	70,91	457,26	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Голубцы ленивые в сметанном с томатом соусе	210/30	12,58	16,84	20,15	250,7	298
Салат из свеклы отварной	50	0,59	1,88	4,07	48,27	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	695	19,95	22,85	86,50	626,97	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	3,6	4,32	25,21	189,2	455
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	8,64	7,82	35,69	264,82	
ВСЕГО за день:		39,02	45,17	189,1	1349,05	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 3-7 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Зеленый горошек	45	1,3	-	2,67	20,2	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		15,51	12,91	52,48	410,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:		495	13,8	10,91	61,04	450,44
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
ИТОГО за обед:		730	13,42	16,67	87,7	632,85
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:		250	9,77	9,16	46,59	277,39
ВСЕГО за день:		38,99	38,74	190,33	1360,68	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшеном	200	5,37	6,68	23,4	178,34	58
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,53	8,15	13,43	146,5	
ИТОГО за завтрак :		12,24	16,53	49,14	411,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	545	12,53	16,53	58,7	451,87	
ОБЕД						
Борщ со свежей капустой	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Гуляш из говядины	70/50	12,86	12,68	4,7	215,26	246
Макароны отварные	130	4,03	4,88	22,93	162,86	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,32	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	725	20,96	22,99	68,35	636,55	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	120	1,79	5,17	13,39	100,8	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	355	11,78	12,29	27,3	267,47	
ВСЕГО за день:		45,27	51,81	154,35	1355,89	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/35	14,36	15,0	25,2	269,36	237
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	385
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,4	15,24	53,38	410,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,69	15,24	62,94	451,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,6	17,01	118,95	67
Запеканка из печени с рисом	90	11,7	8,1	12,33	160,1	294
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	720	22,02	16,78	93,14	638,87	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	70	8,09	5,92	8,21	86,33	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	315	10,98	8,47	42,84	265,48	
ВСЕГО за день:		49,69	40,49	198,92	1356,06	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисом	200	4,53	6,26	24,9	170,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		9,49	12,63	56,41	387,52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Йогурт	180	5,76	4,5	7,2	81,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	625	15,25	17,13	63,61	468,52	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,64	9,96	104,44	156
Куры тушеные	65/10	9,79	10,37	1,24	147,34	671
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	6,88	44,43	224,91	297
Салат из свеклы отварной	50	0,89	2,88	6,07	48,27	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
ИТОГО за обед:	690	20,87	23,98	82,75	637,77	
ПОЛДНИК						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый/ свежий	40	0,25	-	0,74	5,2/5,6	309
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	345	8,23	7,66	37,17	268,15	
ВСЕГО за день:		44,35	48,77	183,53	1373,73	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутьян В.А., 2011г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005