



**Примерное 10-дневное меню МБОУ Чернушинского детского сада
для детей 3-7 лет**

Разработано на основе сборника технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики, 2013 год

№ ре	Приём пищи, блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
1 день							
Завтрак							
106	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,44	5,44	33,4	204	0
5	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,03	-
	Печенье	20	1,7	2,06	14,16	81,06	
263	Чай с молоком	180	1,61	1,41	8,59	53,4	0,02
	Итого завтрак	410	8,83	16,16	56,28	404,46	0,02
Обед							
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,15	107,5	12
28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	2,82
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
268	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	95	7,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	770	30,53	26,91	104,96	788,46	23,03
Полдник							
143	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого за полдник	400	11,6	13,11	75	644,3	10,79
	Итого за день	1630	48,99	54,81	238,06	1826,22	36,69
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 - 50

№ ре	Приём пищи, блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
2 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,53	23,55	181,5	1,15
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Итого завтрак		480	15,09	15,53	52,47	410,5	2,39
Обед							
54	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,73	160	15,63
156	Рыба, тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98
106	Каша гречневая вязкая с	150	8,55	6,15	38,64	243,75	0
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Итого обед		730	31,38	17,8	93,46	668,75	21,44
Полдник							
275	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
248	Груши свежие	400	10,47	10,35	50,9	446,5	2,97
Итого полдник		410	10,71	8,77	85,97	466	18,79
Итого за день		1620	57,18	42,1	231,9	1545,25	42,62
Рекомендуется			45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 – 50

№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
3 день							
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая	210	5,98	6,8	34,23	222,6	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	0
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак	430	12,11	17,54	64,67	465,6	1,43
Обед							
58	Рассольник на мясном бульоне	250	2,8	3,27	12,8	92	6,87
210	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	0
177	Гуляш	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11
17	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,73	3,06	6,7	54,06	10,12
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого обед	870	33,43	29,03	107,95	825,06	108,1
Полдник							
285	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,59	7,06	25,15	182,5	0,14
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого полдник	230	4,71	7,08	35,35	223,5	2,97
	Итого за день	1530	50,25	53,65	207,97	1514,16	112,5
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 – 50

№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
4 день							
Завтрак							
110	Каша манная вязкая	200	3,06	3,92	26,07	154,6	0,43
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Итого завтрак		430	10,95	12,92	54,99	383,6	1,67
Обед							
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	20,03
216	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	165,6	22,44
174	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0
30	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,29
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
248	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Итого обед		910	21,54	33,14	104,73	801,03	79,08
Полдник							
292	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0
270	Биойогурт питьевой	180	9	5,76	6,36	122,4	0,36
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого полдник		355	14,86	15,55	56,6	434,9	10,36
Итого за день		1635	47,15	61,08	215,67	1615,81	80,63
Рекомендуется			45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 - 50

5 день							
№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
	Завтрак						
106	Каша овсяная вязкая с маслом	210	7,14	8,27	30,49	222,6	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,456	7,55	14,62	136	0
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак	430	13,266	19,01	60,93	465,6	1,43
	Обед						
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,6	3,03	15,68	112,25	11,18
188	Тефтели из говядины	80	10,91	12,53	13,79	212	0,61
208	Каша пшеничная	150	6,3	4	38,87	221,25	0
15	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,77	36,24	10,26
253	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	790	28,9	22,31	124,94	824,34	22,41
	Полдник						
279	Пирожок печеный из дрожжевого теста	50	7,38	4,47	12,58	120,25	0,72
268	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Итого полдник	230	8,28	4,47	30,76	196,25	4,32
	Итого за день	1450	50,446	45,79	216,63	1486,19	28,16
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 - 50

№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
6 день							
	Завтрак						0
106	Каша рисовая вязкая	210	3,26	5,54	33,81	197,4	0,11
6	Сыр голландский порциями	15	3,95	3,99	0	52	
	Печенье	20	1,7	2,06	14,16	81,06	0
265	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
	Итого завтрак	425	11,56	13,38	66,8	432,46	0,45
	Обед						
62	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,8	17,13	106,25	8,25
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2
253	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед	720	29,4	20,15	85	644,25	13,81
	Полдник						
149	Запеканка творожная	100	17,76	12,1	18,37	253	0,24
267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	0
	Итого полдник	400	18,93	12,77	62,8	441	100,24
	Итого за день	1545	59,89	46,3	214,6	1517,71	114,5
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 - 50

№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
7 день							
	Завтрак	210	4,62	5,67	29,74	189	0
106	Каша ячневая вязкая с маслом					66	0
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13		
291	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак	450	12,32	20,17	72,93	523	1,43
	Обед					148,8	3,45
66	Суп картофельный с гороховм и нугьями, удмуртское блюдо	250	5,5	3,2	27,5		
212	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,65	26,45	168	0
189	Фрикадельки мясные в соусе	80	12,98	13,1	11,92	218	0,69
15	Салат "Газалык"	60	0,64	5,99	5,34	77,88	19,59
268	Сок яблочный	180	0,759	0	18,18	76	3,6
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	890	30,809	28,02	127,54	874,68	32,33
	Полдник					31,5	0
130	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15		
292	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89,5	0
254	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,16	97,92	21,96
	Итого полдник	225	4,53	5,5	37,79	218,92	21,96
	Итого за день	1565	47,659	53,69	238,26	1616,6	55,72
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 - 50

№ рецепта	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
8 день							
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток на	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	430	14,1	16,73	56,63	430	3,19
Обед							
54	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,73	160	15,63
169	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,66	3	5,85	93	0,14
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	45,6	5,66
253	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	890	30	19,91	104,48	722,2	42,95
Полдник							
273	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	0,11
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	Итого полдник	300	7,78	4,07	60,99	311	13,43
	Итого за день	1620	51,88	40,71	222,1	1463,2	59,57
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 – 50

№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
9 день							
Завтрак							
131	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	0
263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
	Итого завтрак	320	14,14	22,4	31,17	381,25	0,52
Обед							
64	Суп картофельный с макар. изд. (лапша)	250	2,88	3,08	16,83	106,5	8,25
84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
181	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
253	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	720	20,75	17,56	86,98	597,13	27,72
Полдник							
288	Кокроки (удмуртское блюдо) с картофелем	50	2,95	5,75	17,75	131	2,81
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,5	0
248	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Итого полдник	360	9,91	10,78	69,91	412,5	14,08
	Итого за день	1400	44,8	50,74	188,06	1390,88	42,32
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 – 50

№ ре	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С,мг.
10 день							
Завтрак							
106	Каша гречневая вязкая с маслом	210	6,72	6,8	29,36	204,75	
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
	Итого завтрак	440	15,43	16,58	59,74	449,75	1,5
Обед							
59	Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо)	250	5,25	3	14,25	105	30,05
28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,41	39,96	2,81
193	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8
253	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	725	22,84	16,9	94,21	623,96	37,02
Полдник							
298	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	0
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого полдник	375	5,57	8,77	82,94	433	7,88
	Итого за день	1540	43,84	42,25	236,89	1506,71	46,4
	Рекомендуется		45,9-54	51-60	221,85-261	1530-1800	42,5 – 50