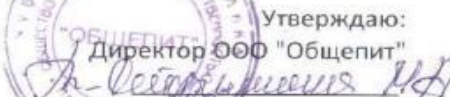


Согласовано:
 Директор 
 Дата: 01.09.2025 г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит" 
 Дата: 01.09.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец	Наименование блюд	Пищевая ценность					Минеральные вещества и витамины						
		вес блюда	белки	жиры	еводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	1 день												
	Завтрак												
199	Каша пшениная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,9	0,88	0,03	0,12	0,94
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	236	45,48	237,4	1,48	0,09	0,17	1,04
	Обед												
47	Салат из свежей капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
117	Бульон куриный с гречками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
58/372	Рыба, припущенная с овощами, со смет	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,3	631,17	83,32	69,93	268,1	2,11	0,75	0,2	23,2
	Полдник												
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,8	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
420	Простокваша	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого полдник:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,2	51,1	433,3	3,87	36,35	0,18	6,32

[illegible]

	Обед												
70	Огурцы св.порциями	50	0,4	0,05	0,8	5	11,5	7	12	0,3	0,05	0,01	1,75
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
99/372	Биточки рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,4	2,35	0,02	0,11	0
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,2	733,71	105,7	92,7	326,7	5,89	1,18	3,99	11,98
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,8	1,17	60,04	0,22	43,89
	4 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,8	30,64	185	0,61	0,05	0,11	2,13
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,7	37,48	210,8	1,07	0,08	0,15	4,54
	Обед												
46	Салат из св.огурцов и помидоров	60	0,79	3,68	4,74	55,38	13,92	12,45	26,91	0,51	0,2	0,03	6,15
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
99/372	Шницель рубленный со сметанным соусом	105(75/30)	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,6	1,3	0,02	4,49	0,27
339	Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	755	18,93	35,1	103,1	810,12	110,6	88,17	311,7	4,64	0,61	4,98	19,74

[illegible]

	Завтрак												
182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочн	205(200/5)	7,47	7,4	36,5	240,73	155,6	36,13	243,4	0,91	0,04	0,12	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
413	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,5	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11
	Обед												
71	Помидоры св.порционные	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
90	Суп картофельный с рыбными фрикаде	200	4,89	2,71	14,64	104,25	23,79	29,91	101,3	1,16	0,25	0,12	16,09
2/372	Котлеты рубленные из птицы со сметан	95(75/20)	13,79	12,24	13,77	132,85	28,47	8,45	25,68	0,43	0,02	0,04	0,14
335	Макароны отварные	150	1,85	4,18	11	90,21	2,13	2,34	14,02	0,28	0,02	0,02	0
401	Кисель из повидла	200	0,07	0,00	28,92	109,81	5,05	1,28	5,36	0,21	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,6	3,56	0,29	0,42	22
	Полдник												
441	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	15,08	9,23	47,23	1,03	0,01	0,07	0,17
420	Кефир	200	5,6	5	8	100	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
386	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10
	Итого:	370	11,11	7,79	64,51	372,66	290,1	48,23	254,2	1,33	0,06	0,19	39,57
	7 день												
	Завтрак												
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	8,62	8,29	37,6	256,88	128,9	103	223,4	3,09	0,04	0,17	1,3
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,6	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,1	132,9	360,1	4,06	0,09	0,26	3,21
	Обед												
46	Салат из св.огурцов и помидоров	50	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9
87	Суп картофельный с горохом	180	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
05/372	Фрикадельки мясные в сметанном соус	120(60/60)	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,2	1,39	0,02	0,05	0,63

339	Пюре картофельное	130	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого :	720	20,95	22,42	92	661,86	113	86,06	300,2	5,62	0,54	0,6	19,38
	Полдник												
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,8	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10
	Итого:	445	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,7	3,51	0,36	0,14	12,45
	8 день												
	Завтрак												
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,4	36	156,5	0,55	0,04	0,06	1,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,73	14,31	97,24	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	итого :	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,8	54,2	269	1	0,1	0,13	2,59
	Обед												
45	Салат из свежей капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
99/372	Шницель рубленый со сметанным соус	100(70/30)	7,95	19,88	13,17	257,15	32,89	18,41	108,7	1,23	0,03	4,25	0,25
332	Рис отварной	150	3,67	4,66	35,86	187,09	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	750	18,94	27,59	120,3	797,87	75,54	87,86	289,3	3,98	1,42	4,63	16,45
	Полдник:												
61/369	Запеканка из творога с молочным соус	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,5	19,52	129,2	0,49	0,06	0,07	0,81

419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	34	13,,83	23	0,3	0,01	0,04	60
	Итого:	445	28,19	12,17	47,1	402,54	399,5	46,82	323,9	1,14	0,11	0,2	63,15
	9 день												
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	205(200/5)	7,91	9,54	29,11	231,37	148,5	65,54	246,1	1,85	0,04	0,23	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,4	82,34	332,6	2,29	0,1	0,29	2,11
	Обед												
70	Огурцы св.порциями	50	0,4	0,05	0,8	5	11,5	7	12	0,3	0,05	0,01	1,75
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
99/372	Биточки рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,7	176,6	3,95	0,02	0,18	0
401	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	23,19	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	675	20,84	29,15	106,5	781,23	100,1	162,2	343,4	6,38	0,29	4,03	35,04
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Простокваша	200	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,8	0,87	40,04	0,22	44,99
	10 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,8	30,64	185	0,61	0,05	0,11	2,13

3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,6	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,6	65,39	399,6	1,76	0,13	0,21	3,66
	Обед												
71	Помидоры св.порц	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
62	Борщ со свежей капустой	200	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
71/372	Котлеты рыбные запеченные со сметан	110(80/30)	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,6	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
394	Кисель из повидла	200	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого :	780	20,36	16,86	101,1	636,43	128,2	89,93	321,4	4,01	0,4	0,48	20,56
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,4	32,97	211,8	1,56	0,01	0,18	5,26

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

Пл редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна