



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МБОУ ОЗЕРИЩЕНСКАЯ СОШ  
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,6/6,21	5,79/7,23	20,78/21,7 1	150,75/201	1,46/1,96	№84
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1,0	№253
	Бутерброд с маслом	20/6 40/8	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	д
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	2,0/2,0	
Обед	Суп картофельный с мясом и макаронными изделиями	150/200	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,92	105,6/148,87	4,83/6,05	38
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	-	186
	Котлета, биточки мясные	46/55	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
	Хлеб пшеничный	10/10	0,83/0,83	0,13/0,13	4,81/4,81	22,7/22,7	0	
	Полдник	Молоко кипяченое	150/200	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	81,2/92,8	1,95/2,6
	Печенье/сушка	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,2 4	81,2/81,2	0	
<b>Итого за 1 день:</b>								



			<b>ДЕНЬ 2</b>					
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	32
	Какао с молоком	150/200	1,0/1,2	1,08/1,3	8,46/9,46	35,1/37,89	0,02/0,03	58
	Бутерброд с маслом	40/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,83/13,0	75,0/90,0	0,83/1,17	248
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко/банан	100/100	0,7/0,7	0/0	6,3/6,3	28,5/28,5	10,0/10,0	
<b>Обед</b>								
	Суп рисовый с мясом	150/20/20 0/25	5,93/7,97	6,9/8,19	18,84/23,3	122,88/154,84	7,12/9,0	101
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11,0/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17	153
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
<b>Полдник</b>	Печенье/сушка	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,2 4	81,2/81,2	0	
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20	59
		100	0,40	0,40	9,80	44	10	69
<b>Итого за 2 день:</b>								
			<b>ДЕНЬ 3</b>					
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/4/200/5	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30,0/43,0	0,27/0,3	263/264
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/15 40/8/20	3,61/5,06	5,4/7,0	9,75/14,62	106,0/145,0	0,14/0,19	3
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	2,0/2,0	
<b>Обед</b>								
	Суп-уха	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	41
	Котлета/биточки мясные	46/55	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Макаронные изделия отварные	100/150	3,56/5,34	4,64/6,96	20,97/31,4 5	135,33/203,0	3,97/5,95	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	1,02/1,36	0	21,76/29,0 2	87,14/116,19	0,3/0,36	384
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Вафля	20/20	0,08/0,08	0	13,22/13,2 2	27,1/27,1	1,06/1,06	



<b>Итого за 3 день:</b>								

#### ДЕНЬ 4

<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая рисовая молочная	150/200	4,16/5,02	5,6/6,2	19,56/21,48	144/168,2	1,46/1,52	173
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1,0	№253
	Бутерброд с маслом	40/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,83/13,0	75,0/90,0	0,83/1,17	248
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко/банан	100/100	0,7/0,7	0/0	6,3/6,3	28,5/28,5		
<b>Обед</b>								
	Суп по-крестьянски с мясом и сметаной	150/10/10 /200/15/10	6,76/7,09	6,17/6,72	9,01/11,21	127,89/143,04	4,83/6,05	134
	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142,0	14,3/17,95	206
	Котлеты/биточки (рыбные)	60/70	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114,0	0,37/0,42	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
	Хлеб пшеничный	10/10	0,83/0,83	0,13/0,13	4,81/4,81	22,7/22,7	0	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,24	81,2/81,2	0	
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30,0/43,0	0,27/0,3	263/264
<b>Итого за 4 день:</b>								

#### ДЕНЬ 5

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,39/8,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155,0	0,75/1,0	44
	Какао с молоком	150/200	1,0/1,2	1,08/1,3	8,46/9,46	35,1/37,89	0,02/0,03	58
	Бутерброд с маслом	40/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,83/13,0	75,0/90,0	0,83/1,17	248
<b>Второй завтрак</b>	Банан/яблоко	100/100	0,7/0,7	0/0	6,3/6,3	28,5/28,5		
<b>Обед</b>								
	Суп-уха	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	41
	Капуста тушеная с мясом	150/200	9,0/10,0	7,5/8,2	7,36/10,8	255,0/280,0	19,0/21,0	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	1,02/1,36	0	21,76/29,0	87,14/116,19	0,3/0,36	384

					2			
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	2,0/2,0	
	Печенье/сушка	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,24	81,2/81,2	0	
<b>Итого за 5 день:</b>								

### ДЕНЬ 6

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/4/200/5	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,98/11,98	30,0/43,0	0,27/0,3	263/264
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/15 40/8/20	3,61/5,06	5,4/7,0	9,75/14,62	106,0/145,0	0,14/0,19	3
<b>Второй полдник</b>	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	2,0/2,0	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/8/5 /200/10/6	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,5/19,41	56
	Блины с повидлом или джемом	75/20 100/25	16,24/26,75	18,1/18,1	56,76/79,44	276,4/312,7	1,03/1,03	265
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150/200	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	81,2/92,8	1,95/2,6	255
	Печенье	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,24	81,2/81,2	0	
<b>Итого за 6 день:</b>								

### ДЕНЬ 7

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,6/6,21	5,79/7,23	20,78/21,71	150,75/201	1,46/1,96	№84
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1,0	№253



	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/15 40/8/20	3,61/5,06	5,4/7,0	9,75/14,62	106,0/145,0	0,14/0,19	3
<b>Второй завтрак</b>								
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150/200	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	3,48/5,81	
	Макаронные изделия отварные	100/150	3,56/5,34	4,64/6,96	20,97/31,4 5	135,33/203,0	3,97/5,95	
	Котлета/биточки мясные	46/55	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
	Хлеб пшеничный	10/10	0,83/0,83	0,13/0,13	4,81/4,81	22,7/22,7	0	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	1,02/1,36	0	21,76/29,0 2	87,14/116,19	0,3/0,36	384
<b>Полдник</b>	Печенье/сушка	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,2 4	81,2/81,2	0	
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20	59
<b>Итого за 7 день:</b>								

### ДЕНЬ 8

<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4/200/5	4,5/6,0	6,4/8,54	21,9/29,2	263,0/350,66	0	186
	Какао с молоком	150/200	1,0/1,2	1,08/1,3	8,46/9,46	35,1/37,89	0,02/0,03	58
	Бутерброд с маслом	40/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,83/13,0	75,0/90,0	0,83/1,17	248
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко/банан	100/100	0,7/0,7	0/0	6,3/6,3	28,5/28,5		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясом и макаронными изделиями	150/20/200/25	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,9 2	105,6/148,87	4,83/6,05	38
	Плов с мясом	150/200	7,74/18,54	10,38/19,5 8	19,66/34,6 4	239,2/387,9	0,57/1,76	247
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
<b>Полдник</b>	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	1,02/1,36	0	21,76/29,0 2	87,14/116,19	0,3/0,36	384
	Печенье/сушка	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,2 4	81,2/81,2	0	
<b>Итого за 8 день:</b>								





<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	2,0/2,0	
	Печенье/сушка	20/20	1,48/1,48	2,0/2,0	15,24/15,2 4	81,2/81,2	0	
								65
								69
<b>Итого за 10 день:</b>								