**Примерное десятидневное меню**

**для детей дошкольного возраста с 10 часовым пребыванием детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| б | ж | у |
| **День1**  **завтрак** | Каша пшенная молочная | 150 | 2,6 | 3,6 | 1,52 | 36,04 | 311 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 | 383 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **9,74** | **10,85** | **46,33** | **311,24** |  |
| **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,08 | 8,08 | 36,8 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,08** | **8,08** | **36,8** |  |
| **обед** | С-т из свеклы с соленным огурцом | 50 | 0,86 | 6,06 | 4,38 | 75,94 | 63 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,42 | 4,11 | 8,99 | 181,25 | 142 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,2 | 2,95 | 2,04 | 91,87 | 252 |
|  | Гуляш из говядины | 70 | 11,6 | 13,4 | 34,23 | 254,92 | 378 |
|  | К-т из с/фруктов | 180 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | 521 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **22,15** | **27,18** | **90,84** | **788,24** |  |
| **полдни** | Пряник сдобный | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 | 603 |
|  | ряженка | 180 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 | 530 |
|  | Св.фрукт (яблоко) | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 | 126 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **8,71** | **6,89** | **49,84** | **215,82** |  |
| **Итого за 1-й день** | | **1398** | **41** | **45** | **195,09** | **1352,1** |  |
|  | | | | | | | |
| **День 2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 150 | 2,54 | 3,03 | 2,49 | 36,20 | 283 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Какао со сг молоком | 180 | 3,71 | 3,83 | 24,49 | 148,17 | 510 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **13,33** | **14,1** | **56,54** | **397,07** |  |
| **2-й завтрак** | Сок апельсиновый | 100 | 0,56 | 0,08 | 10,5 | 48 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,56** | **0,08** | **10,5** | **48** |  |
| **обед** | С-т из моркови и яблок | 50 | 0,91 | 6,2 | 7,15 | 85,35 | 8 |
|  | свекольник | 180 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 66,22 | 145 |
|  | Котлета мясная | 70 | 10,95 | 7,77 | 3,58 | 254 | 391 |
|  | Капуста тушенная | 130 | 2,22 | 2,86 | 21,8 | 27,57 | 435 |
|  | К-т из кураги | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 | 517 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **19,82** | **20,83** | **84,58** | **604,26** |  |
| **полдни** | Булочка «нежная» | 50 | 1,54 | 6,51 | 35,14 | 181,08 | 574 |
|  | Молоко цельное | 200 | 5,59 | 4,38 | 10,08 | 120,12 | 529 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **7,13** | **10,89** | **45,22** | **301,2** |  |
| **Итого за 2-й день** | | **1398** | **40,84** | **45,9** | **196,84** | **1350,53** |  |
|  | | | | | | | |
| **День 3**  **завтрак** | Сырники из творога запеченные со сг молоком | 150/30 | 5,7 | 2,66 | 17,13 | 111,31 | 331 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Коф. Напиток на сг молоке | 180 | 2,9 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 512 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **15,68** | **12,57** | **72,8** | **251,06** |  |
| **2-й завтрак** | Сок абрикосовый | 100 | 0,4 | 0,00 | 10,1 | 44 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,00** | **10,1** | **44** |  |
| **обед** | С-т из помидор с св перцем | 50 | 0,63 | 6,06 | 2,16 | 67,02 | 20 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,18 | 5,46 | 10,21 | 194,06 | 163 |
|  | Картофель отварной | 130 | 1,76 | 4,77 | 16,42 | 202,03 | 188 |
|  | Гуляш мясной | 70 | 11,17 | 13,12 | 18,97 | 249,44 | 373 |
|  | Кисель ягодный | 180 | 0,48 | 0,28 | 14,07 | 60,68 | 521 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **21,86** | **30,17** | **75,19** | **842,83** |  |
| **полдни** | печенье | 50 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 133,3 | 604 |
|  | кефир | 180 | 0,06 | 0,01 | 5,25 | 62,5 | 530 |
|  | Св фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 | 126 |
| **Итого за полдник** | | **330** | **3,17** | **2,52** | **36,91** | **213,8** |  |
| **Итого за 3-й день** | |  | **41,11** | **45,26** | **195** | **1350,06** |  |
|  | | | | | | | |
| **День 4 завтрак** | Запеканка манная с изюмом | 150 | 5,13 | 2,76 | 5,3 | 168,71 | 289 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 | 383 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **12,27** | **10,01** | **50,11** | **443,91** |  |
| **2-й завтрак** | Сок сливовый | 100 | 0,24 | 0,08 | 12,1 | 54,4 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,24** | **0,08** | **12,1** | **54,4** | **532** |
| **обед** | С-т из св помидор | 50 | 0,6 | 3,12 | 2,07 | 37,04 | 21 |
|  | Щи из св капусты с картофелем | 180 | 4,26 | 4,51 | 10,19 | 107,19 | 156 |
|  | Макароны отварные | 130 | 3,82 | 4,1 | 19,5 | 152,7 | 424 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 6,35 | 11,19 | 5,13 | 92,15 | 354 |
|  | Компот из яблок | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 | 517 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **19,03** | **23,4** | **79,27** | **560,2** |  |
| **полдник** | Пряник сдобный | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 | 603 |
|  | ряженка | 200 | 11,2 | 9,76 | 16,36 | 189,04 | 530 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **14,15** | **12,11** | **53,86** | **292,34** |  |
| **Итого за 4-й день** | |  | **45,69** | **45,6** | **195,34** | **1350,85** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5**  **завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 | 2,6 | 3,6 | 1,52 | 36,04 | 311 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Коф. Напиток на сг молоке | 180 | 2,9 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 512 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **12,58** | **13,51** | **57,19** | **387,1** |  |  |
| **2-й завтрак** | Сок томатный | 100 | 0,4 | 0,00 | 10,1 | 44 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,00** | **10,1** | **44** |  |
| **обед** | С-т из св.огурцов | 50 | 0,63 | 6,06 | 2,16 | 67,02 | 20 |
|  | Суп крестьянский | 180 | 4,18 | 5,09 | 10,21 | 94,06 | 163 |
|  | Бефстроганов отварной | 70 | 3,23 | 4,17 | 15,59 | 102,03 | 188 |
|  | Соус сметанный | 30 | 3,17 | 6,12 | 17,97 | 114,44 | 373 |
|  | Крупа гречневая рассыпчатая | 130 | 5,2 | 2,95 | 2,04 | 91,87 | 252 |
|  | К-т из с/фр | 180 | 0,48 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | 524 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **680** | **19,53** | **25,15** | **85,97** | **653,68** |  |
| **полдни** | Булочка «Алтайская» | 60 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 133,3 | 604 |
|  | Молоко цельное | 200 | 5,59 | 4,38 | 10,08 | 120,12 | 529 |
|  | Св.фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 | 126 |
| **Итого за полдник** | | **360** | **8,7** | **6,89** | **41,74** | **271,42** |  |
| **Итого за 5-й день** | |  | **41,21** | **45,55** | **195** | **1356,2** |  |
|  | | | | | | | |
| **День 6 завтрак** | Зразы творожные с сг.молоком | 150/30 | 5,13 | 1,76 | 5,3 | 198,71 | 289 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Какао со сг молоком | 180 | 3,71 | 3,83 | 24,49 | 148,17 | 510 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **15,92** | **12,83** | **59,35** | **559,58** |  |
| **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,24 | 0,08 | 12,1 | 54,4 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,24** | **0,08** | **12,1** | **54,4** | **532** |
| **обед** | Винегрет | 50 | 0,6 | 3,12 | 2,07 | 37,04 | 21 |
|  | Суп с крупой | 180 | 2,02 | 6,44 | 11,32 | 96,8 |  |
|  | Каша ячневая | 130 | 1,2 | 2,47 | 3,71 | 40,75 |  |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 5,13 | 7,89 | 10,55 | 109,55 |  |
|  | К-т из кураги | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 | 517 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **8,48** | **20,4** | **70,03** | **455,26** |  |
| **Полдник** | Булочка «Веснушка» | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 | 603 |
|  | ряженка | 200 | 11,2 | 9,76 | 16,36 | 189,04 | 530 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **14,15** | **12,11** | **53,86** | **292,34** |  |
| **Итого за 6-й день** | |  | **41,9** | **45,42** | **195,34** | **1361,58** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7 завтрак** | Запеканка рисовая | 150 | 5,13 | 2,76 | 5,3 | 168,71 | 289 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 | 383 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **12,27** | **10,01** | **50,11** | **443,91** |  |
| **2-й завтрак** | Сок морковный | 100 | 0,4 | 0,00 | 10,1 | 44 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,00** | **10,1** | **44** |  |
| **обед** | С-т из б/к капусты с морковью | 50 | 0,63 | 6,06 | 2,16 | 67,02 | 3 |
|  | Рассольник «Ленинградский» | 180 | 5,18 | 5,46 | 10,21 | 194,06 | 148 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 1,76 | 4,77 | 16,42 | 202,03 | 441 |
|  | Биточки рыбные | 70 | 11,17 | 13,12 | 18,97 | 249,44 | 356 |
|  | Кисель плодово- ягодный | 180 | 0,48 | 0,28 | 14,07 | 60,68 | 521 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **21,86** | **30,17** | **75,19** | **842,83** |  |
| **полдни** | печенье | 50 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 133,3 | 604 |
|  | кефир | 180 | 0,06 | 0,01 | 5,25 | 62,5 | 530 |
|  | Св фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 | 126 |
| **Итого за полдник** | | **330** | **3,17** | **2,52** | **36,91** | **213,8** |  |
| **Итого за 7-й день** | |  | **41,11** | **45,26** | **195** | **1350,06** |  |
|  | | | | | | | |
| **День 8 завтрак** | Каша боярская | 150 | 1,67 | 2,67 | 2,15 | 40,04 | 276 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Какао со сг молоком | 180 | 3,71 | 3,83 | 24,49 | 148,17 | 510 |  |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **12,46** | **13,64** | **56,2** | **400,91** |  |
| **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,08 | 8,08 | 36,8 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,24** | **0,08** | **12,1** | **54,4** | **532** |
| **обед** | С-т витаминный | 50 | 0,6 | 3,12 | 2,07 | 38,23 | 21 |
|  | Суп с макаронными изделиями | 180 | 4,26 | 4,51 | 10,19 | 107,19 | 156 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 3,82 | 4,1 | 19,5 | 52,7 | 424 |
|  | Бифштекс рубленный паровой | 70 | 7,35 | 11,19 | 5,13 | 241,15 | 354 |
|  | К-т из с/фруктов | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 | 517 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **20,03** | **23,4** | **79,27** | **610,39** |  |
| **полдник** | Шанежка наливная | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 | 564 |
|  | «Снежок» | 200 | 11,2 | 9,76 | 16,36 | 189,04 | 529 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **14,15** | **12,11** | **53,86** | **292,34** |  |
| **Итого за 8-й день** | |  | **45,82** | **45,24** | **195** | **1358,04** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9 завтрак** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| б | ж | у |
| Каша рисовая молочная | 150 | 2,54 | 3,03 | 2,49 | 36,20 | 283 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Коф. н-к со сг молоком | 180 | 2,9 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 512 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **12,52** | **12,94** | **58,16** | **351,06** |  |
| **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,08 | 8,08 | 36,8 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,08** | **8,08** | **36,8** |  |
| **обед** | С-т из моркови и яблок | 50 | 0,86 | 3,06 | 4,38 | 75,94 | 8 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,42 | 4,11 | 8,99 | 81,25 | 142 |
|  | Жаркое по- домашнему | 200 | 5,3 | 6,58 | 2,04 | 193,87 | 252 |
|  | К-т из яблок | 180 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | 521 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **22,15** | **27,18** | **90,84** | **788,24** |  |
| **полдни** | Пряник сдобный | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 | 603 |
|  | кефир | 180 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 | 530 |
|  | Св.фрукт (яблоко) | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 | 126 |
| **Итого за полдник** | | **330** | **8,71** | **6,89** | **49,84** | **215,82** |  |
| **Итого за 9-й день** | | **1398** | **41,1** | **45,63** | **195,1** | **1354,1** |  |
|  | | | | | | | |
| **День 10 завтрак** | Запеканка пшенная | 150 | 5,13 | 2,76 | 5,3 | 168,71 | 289 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 122 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 | 119 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 | 114 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 | 383 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **13,33** | **14,1** | **56,54** | **397,07** |  |
| **2-й завтрак** | Сок сливовый | 100 | 0,56 | 0,08 | 10,5 | 48 | 532 |
| **Итого за 2-й завтрак** | | **100** | **0,56** | **0,08** | **10,5** | **48** |  |
| **обед** | С-т из моркови с зеленым горошком | 50 | 0,91 | 6,2 | 7,15 | 85,35 | 71 |
|  | свекольник | 180 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 66,22 | 145 |
|  | Котлета мясная | 70 | 10,95 | 7,77 | 3,58 | 254 | 391 |
|  | Капуста тушенная | 130 | 2,22 | 2,86 | 21,8 | 27,57 | 435 |
|  | Кисель из концентрата ягодного | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 | 517 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 123 |
| **Итого за обед** | | **650** | **19,82** | **20,83** | **84,58** | **604,26** |  |
| **полдни** | Булочка «нежная» | 50 | 1,54 | 6,51 | 35,14 | 181,08 | 574 |
|  | Молоко цельное | 200 | 5,59 | 4,38 | 10,08 | 120,12 | 529 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **7,13** | **10,89** | **45,22** | **301,2** |  |
| **Итого за 10-й день** | | **1398** | **40,84** | **45,9** | **196,84** | **1350,53** |  |
|  | | | | | | | |