ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню для детей дошкольного возраста

с 10.5 часовым пребыванием

/разработано в соответствии с **СанПин 2.4.1.2660-10**

«Санитарно – эпидемиологическое требования к устройству, содержанию т организации режима работы в дошкольных учреждениях»/

с. Аверьяновка

**Меню 1- го дня для детей от 3 до 7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша пшенная с маслом с изюмом* | **70\10** | **6.93** | **12,26** | **24,0** | **228,0** |
| *Какао но молоке* | **200** | **5,33** | **5,8** | **24,42** | **168,8** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **6,08** | **12,66** | **17,0** | **200,5** |
| Фрукты | **100** | **0,24** | **0** | **6,23** | **22,38** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Борщ на к/б* | **250** | **2,92** | **5,09** | **19,58** | **131,66** |
| *Пюре картоф* | **95** | **4,56** | **6,12** | **29,37** | **189,45** |
| *Биточки мясные* | **80** | **17,1** | **11,54** | **5,88** | **195,31** |
| *Компот из с/ф* | **200** | **0,64** | **0** | **28,66** | **111,96** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **6,64** | **1,04** | **38,48** | **181,60** |
| Салат из свежей капусты | **50** | **0,4** | **0,04** | **1,7** | **7,0** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Оладьи со сгущ мол.* | **65** | **9,54** | **16,38** | **41,58** | **330,66** |
| Молоко | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,66** |
| **Итого** |  | **65,98** | **77,3** | **245,64** | **1883,98** |

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша гречневая с маслом молочная* | **200** | **4,66** | **6,9** | **16,66** | **188,26** |
| *Чай на молоке* | **200** | **4,85** | **5,54** | **24,13** | **161,2** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **6,08** | **12,66** | **17,0** | **200,5** |
| Фрукты | **100** | **0,24** | **0** | **6,23** | **22,38** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп овощной на к\б* | **250** | **3,44** | **10,42** | **12,16** | **117,6** |
| *Жаркое по домашнему* | **150** | **19,83** | **9,53** | **26,54** | **181,44** |
| *Компот из фруктов* | **180** | **0,1** | **0** | **61,86** | **92,0** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **5,81** | **0,91** | **33,67** | **158,90** |
| Огурец свежий | **40** | **0,68** | **6,04** | **6,22** | **82,08** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Булочка сдобная* | **70** | **4,99** | **7,09** | **41,19** | **185,4** |
| *Чай с лимоном* | **200\6** | **0,07** | **0,01** | **20.41** | **82,16** |
| ***Итого*** |  | **50,75** | **59,1** | **245,66** | **1471,92** |

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша геркулесовая с маслом молочная* | **200** | **6,4** | **9,7** | **22,3** | **202,3** |
| *Чай с сахаром* | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| *Хлеб с маслом, сыром* | **20\5\7** | **8,6** | **14,33** | **33,66** | **300,33** |
| Фрукты | **100** | **0,52** | **0** | **11,5** | **35,5** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп «Крестьянский»* | **250** | **2,26** | **6,0** | **12,53** | **90,98** |
| *«Ёжики» мясные* | **70** | **4,5** | **6,16** | **7,28** | **152,57** |
| *Салат из свежих помидор* | **60** | **0,67** | **6,04** | **6,22** | **82,08** |
| *Овощи тушеные* | **150** | **8,61** | **17,22** | **53,81** | **139,84** |
| *Компот из с\ф* | **200** | **0,64** | **0** | **28,66** | **111,96** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **0,81** | **0,12** | **3,42** | **18,1** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Ленивые вареники* | **130** | **26,0** | **13,73** | **44,26** | **280,0** |
| ***Чай с лимоном*** | **200\6** | **0,09** | **0,01** | **20,41** | **82,16** |
| ***итого*** |  | **59,1** | **73,31** | **244,05** | **1495,82** |

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая**  **Ценность,** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша молочная манная молочная* | **200** | **6,23** | **8,9** | **25,67** | **206,3** |
| *Чай на молоке* | **200** | **4,85** | **5,54** | **24,13** | **161,2** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **6,08** | **12,66** | **17,0** | **200,5** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Рассольник* | **200** | **3,44** | **10,42** | **12,16** | **117,6** |
| *Скумбрия запеченная* | **80** | **20,4** | **9,8** | **15,84** | **186,6** |
| *Картофельное пюре* | **95** | **4,56** | **6,12** | **29,37** | **189,45** |
| *салат из св. моркови* | **50** | **1,95** | **4,5** | **5,4** | **70,5** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **0,81** | **0,12** | **3,42** | **18,1** |
| Лимонник | **200** | **0,13** | **0** | **16,4** | **92,0** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Печенье* | **60** | **5,14** | **5,19** | **49,65** | **180,0** |
| *Йогурт* | **200** | **5,6** | **13,0** | **109,4** | **145,86** |
| *Итого* |  | **59,19** | **76,25** | **308,44** | **1568,11** |

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда, г** | **Масса**  **порции, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая**  **Ценность** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Отварные макароны с сыром* | **65** | **12,26** | **11,18** | **43,97** | **315,45** |
| *Какао на молоке* | **200** | **5,33** | **5,89** | **24,42** | **168,8** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **6,08** | **12,66** | **17,0** | **200,5** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп гороховый с гренками на к\б* | **200\20** | **8.2** | **3,5** | **29,7** | **186,6** |
| *Котлета мясная* | **80** | **17,14** | **11,78** | **5,88** | **195,3** |
| *Капуста тушеная* | **150** | **22,86** | **15,98** | **25,62** | **333,21** |
| *Компот из с\ф* | **200** | **0,64** | **0** | **28,66** | **111,96** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **5,81** | **0,91** | **33,67** | **158,90** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Пирожок с картофелем* | **75** | **21,3** | **19,95** | **55,65** | **312,0** |
| *Кисель* | **200** | **0** | **0** | **2,4** | **105,5** |
| *Итого* |  | **99,62** | **81,85** | **266,97** | **2088,22** |

**6-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса**  **порции, г** | **Пищевые вещества,** | | | **Энергетическая**  **Ценность** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша пшённая с маслом молочная* | **200** | **7,93** | **6,05** | **38,0** | **266,6** |
| *Чай с сахаром* | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **6,08** | **12,66** | **17,0** | **200,5** |
| Фрукты | **100** | **0,30** | **0** | **10,20** | **41,40** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп с клецками на к/б со сметаной* | **250\11** | **2,26** | **6,0** | **13,4** | **224,0** |
| *Тефтели куриные* | **80** | **16,0** | **6,16** | **7,28** | **152,57** |
| *Пюре картофельное* | **95** | **4,56** | **4,9** | **29,37** | **189,45** |
| *Салат из свеклы и зеленый горошек* | **55** | **0,67** | **6,045** | **6,22** | **82,08** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |
| лимонник | **200** | **0,13** | **0** | **21,86** | **92,0** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Суп рисовый молочный* | **200** | **7,2** | **12** | **32,9** | **242,5** |
| *Чай с лимоном* | **200\6** | **0,09** | **0,1** | **20,41** | **82,16** |
| ***Итого*** |  | **48,54** | **54,43** | **215.88** | **1664,06** |

**7-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции,**  **г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Гречка с руб. яицами* | **60** | **6,2** | **8,5** | **2,68** | **133,0** |
| *Какао на молоке* | **200** | **5,33** | **5,89** | **24,42** | **168,8** |
| *Хлеб с маслом с сыром* | **20\5\7** | **8,66** | **14,33** | **33,66** | **300,3** |
| *Фрукты* | **100** | **0,70** | **0** | **8,50** | **28,50** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп вермишелевый со сметаной* | **250\11** | **2,26** | **6,0** | **12,53** | **224,0** |
| *Плов с курицей* | **130** | **20,57** | **12,21** | **22,49** | **277,97** |
| *Салат «Кузнечик»( свеж.огур.зелен. гор.)* | **50** | **7,75** | **6,82** | **0,57** | **95,07** |
| *Сок* | **200** | **0,4** | **22,5** | **69,11** | **196,5** |
| *Хлеб пшеничный* | **100** | **5,81** | **0,91** | **33,67** | **158,90** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Сырники со сгущенкой* | **80\20** | **25,08** | **36,93** | **67,64** | **360,21** |
| *Чай* | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| ***Итого*** |  | **82,76** | **114,09** | **275,27** | **1943,23** |

**8-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность,** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша манная* | **200** | **6,2** | **8,5** | **2,68** | **133,0** |
| *чай* | **200** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **5.33** | **5,89** | **24,42** | **168,8** |
| Фрукты | **100** | **0,70** | **0** | **8,50** | **28,50** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Лапша по домашнему* | **250** | **2,26** | **6,0** | **12,53** | **224,0** |
| *Голубец ленивый* | **90** | **20,57** | **12,21** | **22,49** | **277,97** |
| *Пюре* | **95** | **7,75** | **6,82** | **0,57** | **95,07** |
| *Компот из с\ф* | **200** | **0,64** | **0** | **0,57** | **111,96** |
| Хлеб | **100** | **5,81** | **0,91** | **33,67** | **158,90** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Блины со сгущ.* | **70** | **21,7** | **20,5** | **22,9** | **164,4** |
| *чай с лимоном* | **200\6** | **0,09** | **0,1** | **15,31** | **82,16** |
| ***Итого*** |  | **71,05** | **60,93** | **143,64** | **1444.76** |

**9-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность, ккал** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Каша «Дружба» с маслом* | **70** | **6,93** | **12,26** | **24,0** | **228,0** |
| *Какао на молоке* | **200** | **5,33** | **5,89** | **24,4** | **168,8** |
| *Хлеб с маслом с сыром* | **20\5\7** | **8,66** | **14,33** | **33,66** | **300,3** |
| Фрукты | **100** | **0,30** | **0** | **10,20** | **41,40** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп чечевичный* | **250** | **8,9** | **7,8** | **2,1** | **141,3** |
| *Бефстроганов кур.* | **80** | **14,85** | **9,8** | **4,1** | **164,0** |
| *Макароны* | **60** | **7,2** | **0.61** | **50,76** | **224,1** |
| *Салат из моркови* | **60** | **0,51** | **3,81** | **1,57** | **42,37** |
| *Компот из с\ф* | **200** | **0,64** | **0** | **28,66** | **111,96** |
| *Хлеб* | **100** | **5,81** | **0,91** | **33,67** | **158,90** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Пирожки с капустой* | **90** | **6,3** | **4,95** | **40,65** | **162,0** |
| *Молоко* | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,6** |
| ***Итого*** |  | **71.03** | **66,15** | **263,17** | **1859,73** |

**10-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции**  **г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность,** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| *Суп пшеничный с маслом молочный* | **200** | **7,06** | **10,93** | **24,0** | **220** |
| *Кофейный напиток на молоке* | **200** | **4,85** | **5,54** | **24,1** | **161,2** |
| *Хлеб с маслом* | **20\5** | **6,08** | **12,66** | **17,0** | **200,5** |
| Фрукты | **100** | **0,30** | **0** | **10,20** | **41,40** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| *Суп рисовый* | **250** | **9,2** | **4,32** | **30.8** | **197,8** |
| *Капуста тушённая с курицей* | **180** | **6,1** | **4.3** | **17,4** | **142,58** |
| *сок* | **200** | **0,17** | **0** | **21,49** | **83,96** |
| *Хлеб* | **100** | **0,81** | **0,12** | **3,42** | **18,1** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| *Плюшка с гущ.молоком* | **70** | **4,99** | **7,09** | **41,19** | **185,4** |
| Йогурт | **200** | **5,6** | **6,4** | **17,33** | **145,8** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Итого*** |  | **46,16** | **51,36** | **206,93** | **1396,74** |

**СанПин 2.4.1.3049 – 13. При отсутствии каких – либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные продукты.**