

**Десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте  
от 3-х до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
МБДОУ №18**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий МБДОУ № 18**  
**Н. П. Субочева**





**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
МБДОУ №18**

**Неделя: первая  
День: первый**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

№ п/п	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Всего	Блюда	Прием пищи, наименование
		У	Ж	Б			
							<b>ЗАВТРАК</b>
58		23,14	6,62	5,49	200	200	Суп молочный с гречневой крупой
391		12,31	3,0	2,34	180	180	Кофейный напиток
		12,03	4,55	1,66	25/5	25/5	Хлеб с маслом
		47,48	14,17	9,49			<b>ИТОГО за завтрак :</b>
							<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>
406		7,2	4,5	5,76	180	180	Йогурт
		81,00					<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>
		54,68	18,67	15,25	590	590	
							<b>ОБЕД</b>
							Суп картофельный с клецками
69	105,25	13,98	2,63	1,84	250	250	Кнели мясные с рисом
252	172,04	5,9	8,2	9,66	70	70	Капуста тушеная
311	116,31	10,78	4,42	2,03	130	130	Компот из смеси
397	70,28	15,87	-	-	180	180	Сухофруктов
							Хлеб ржаной
							Хлеб пшеничный
							<b>ИТОГО за обед:</b>
		81,4	15,93	18,29	670	670	
							<b>ПОЛДНИК</b>
							Оладьи дрожжевые со
1309	239,0	34,62	8,52	5,71	70/10	70/10	стуженным молоком
958	31,28	7,84	-	0,06	200	200	Чай с сахаром
							<b>ИТОГО за полдник:</b>
		42,46	8,52	5,77	280	280	
							<b>ВСЕГО за день:</b>
		178,54	43,12	39,31			
		1334,03					





День: вторник  
Питание: первая  
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	Блюда	Прим. пища, наименование
		У	Ж	Б			
58	178,34	20,3	7,38	5,57	200	200	Суп молочный с геркулесом
387	104,97	14,75	3,3	2,91	25/5	200	Какао с молоком
	96,15	12,03	4,55	1,66		25/5	Бутерброд с маслом
<b>ИТОГО за завтрак :</b>							
	379,46	47,08	15,23	10,14			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
408	73,25	12,95	-	-	185		Напиток шиповника
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>							
	452,71	60,03	15,23	10,14	615		
<b>ОБЕД</b>							
							Суп картофельный с фрикадельками
71	164,59	11,07	6,33	6,47	200/35	70/40	Рыба тушеная с овощами
247	102,35	0,62	0,55	10,13	140	140	Картофельное пюре
317	144,0	17,86	5,56	2,1	50	140	Салат из соленых/свежих огурцов
30	30,25/29,48	0,39	1,6	0,06	180	180	Компот из плодов свежих
398	54,61	11,17	-	0,1	40	180	Хлеб ржаной
	57,75	11,95	0,2	1,6	25	40	Хлеб пшеничный
<b>ИТОГО за обед:</b>							
	631,15	68,9	14,6	22,66	760		
<b>ПОЛДНИК</b>							
							Запеканка из творога с морковью со стуч.молоком
238	202,78	26,53	12,34	13,99	180	120/10	Кефир
406	75,62	6,48	3,5	5,04		180	
<b>ИТОГО за полдник:</b>							
	278,4	33,01	15,84	18,47	310		
<b>ВСЕГО за день:</b>							
	1362,26	161,94	45,67	51,27			





Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Энергич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	Блюда	Прием пищи, наименование
		У	Ж	Б			
188	126,0	2,82	10,73	7,97	85	Омлет натуральный	
309	10,0/12,0	1,45	-	0,44	50	Ломтик соленый /свежий	
	57,75	11,95	0,2	1,6	25	Хлеб пшеничный	
385	71,88	11,77	2,7	2,16	200	Чай с молоком	
	125,1	13,38	4,28	4,5	30/15	Бутерброд с сыром	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>							
90	40,85	9,56	-	0,29	95	Яблоко свежие	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>							
	433,58	50,93	17,91	16,96	500		
<b>ОБЕД</b>							
65	108,7	13,1	4,6	1,58	200	Свекольник	
286	339,28	20,63	13,07	11,87	220	Плов с говядиной	
33	36,48/39,2	1,37	2,35	0,32	50	Салат из квашеной/ свежей капусты	
407	82,8	18,18	-	0,9	180	Сок фруктовый	
458	189,1	37,33	2,84	3,36	70	Шанежка наливная	
406	79,5	7,56	4,5	5,04	180	Йогурт	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО за обед:</b>							
	674,38	74,72	20,41	17,6	700		
<b>ИТОГО за полдник:</b>							
	268,6	44,89	7,34	8,4	250		
<b>ВСЕГО за день:</b>							
	1376,56	170,54	45,66	42,96			









Возрастная категория: 3-7 лет

№	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вс	Блюда	Принят типичный наименование
		У	Ж	Б			
194	151,83	2,7	10,85	8,89	90	Омлет с сыром	
50	41,22/37,99	2,45	2,0	0,53	55	Икра кабачковая/ сагат из свежей моркови	
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный	
391	86,18	12,31	3,0	2,34	200	Кофейный напиток	
	96,15	12,03	4,55	1,66	25/5	Бутерброд с маслом	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>							
	419,36	39,05	20,56	14,7			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	40,85	9,56	-	0,29	95	Яблоки свежие	
90	460,21	49,7	18,1	14,21	490	ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	
<b>ОБЕД</b>							
80	104,25	13,42	3,45	1,55	200	Суп картофельный с пшеном	
	164,81	3,21	9,91	12,0	65/45	Печень говяжья тушеная в соусе	
240	144,0	17,86	5,56	2,1	140	Картофельное пюре	
317	10,0/12,0	1,45	-	0,44	50	Помидор соленый/ свежий	
309	81,02	19,09	-	-	180	Кисель из смеси сухофруктов	
397	77,6	15,84	0,36	2,2	40	Хлеб ржаной	
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный	
<b>ИТОГО за обед:</b>							
	632,44	80,43	19,44	19,57	735		
<b>ПОЛДНИК</b>							
48	70,97	1,64	4,14	6,07	80	Шницель рыбный	
33	28,54/30,37	1,24	1,8	0,28	45	Сагат из квашеной/ свежей капусты	
	34,65	7,17	0,12	0,96	15	Хлеб пшеничный	
942	31,28	7,63	-	-	200	Чай с сахаром	
	100,25	15,75	4,8	1,0	25	Печенье	
<b>ИТОГО за полдник:</b>							
	266,6	33,43	10,82	8,31	345		
<b>ВСЕГО за день:</b>							
	1359,25	162,46	50,9	42,87			





Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Энергич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	Блюда	Принем пищи, наименование
		У	Ж	Б			
							Прием пищи, наименование
							Блюдо
							Завтрак
							Суп молочный с манной крупой
200	176,54	23,68	6,28	5,27	200	200	крупой
20	46,20	9,56	0,16	1,28	20	20	Хлеб пшеничный
200	104,97	14,75	3,3	2,91	200	200	Какао с молоком
25	100,25	15,75	4,8	1,0	25	25	Вафли
	427,96	63,74	14,54	10,46			Итого за завтрак :
							ВТОРОЙ ЗАВТРАК
							Яблоки свежие
95	40,85	9,56	-	0,29	95	95	Яблоки свежие
	468,81	73,3	14,54	10,75	540	540	Итого за завтрак и 2 завтрак:
							ОБЕД
							Суп картофельный с клецками
200	105,25	13,98	2,63	1,84	200	200	Голубцы ленивые в сметанном с томатом соусе
210/30	250,7	20,15	16,84	12,58	210/30	210/30	Салат из свеклы отварной
50	48,27	4,07	1,88	0,59	50	50	Сок фруктовый
190	87,4	19,19	-	0,95	190	190	Хлеб ржаной
40	77,6	15,84	0,36	2,2	40	40	Хлеб пшеничный
25	57,75	11,95	0,20	1,6	25	25	Итого за обед:
695	626,97	86,50	22,85	19,95	695	695	ПОЛДНИК
							Пирожок с повидлом
70	189,2	25,21	4,32	3,6	70	70	Кефир
180	75,62	6,48	3,5	5,04	180	180	Итого за полдник:
250	264,82	35,69	7,82	8,64	250	250	ВСЕГО за день:
	1360,60	195,49	45,21	39,34			









Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

Итого за день:

№	Энергич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вс	блюда	Прием пищи, наименование
		Б	Ж	У			
58	178,34	2,34	6,68	23,4	200	200	Суп молочный с пшеном
391	86,18	2,34	1,7	12,31	30/5/15	200	Кофейный напиток
	146,5	4,53	8,15	13,43			Бутерброд с маслом и сыром
<b>ИТОГО за завтрак :</b>							
	411,02	12,24	16,53	49,14			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
90	40,85	0,29	-	9,56	95		Яблоки свежие
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>							
	451,87	12,53	16,53	58,7	545		
<b>ОБЕД</b>							
62	100,88	1,55	5,11	11,01	200	200	Борщ со свежей капустой
246	215,26	12,86	12,68	4,7	70/50	130	Гуляш из говядины
306	162,86	4,03	4,88	22,93	50	130	Макароны отварные
309	6,5/7,0	0,32	-	0,92	185	50	Огурец соленый/свежий
407	73,25	-	-	12,95	40	185	Напиток шиповника
	77,6	2,2	0,32	15,84	725	40	Хлеб ржаной
<b>ИТОГО за обед:</b>							
	636,55	20,96	22,99	68,35	725		
<b>ПОЛДНИК</b>							
187	56,4	3,99	3,5	0,26	40	40	Липо вареное
92	100,8	1,79	5,17	13,39	120	15	Рагу из овощей
406	75,62	5,04	3,5	6,48	180	15	Хлеб пшеничный
	34,65	0,96	0,12	7,17	355	180	Кефир
<b>ИТОГО за полдник:</b>							
	267,47	11,78	12,29	27,3	355		
<b>ВСЕГО за день:</b>							
	1355,89	45,27	51,81	154,35			











**При составлении меню использовалась литература:**

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могиляев М.П., Тугельян В.А., 2011г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005