

Утверждено
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области основной
Общеобразовательной школы №34
Города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области
Приказ № 66 от «31» августа 2021 г.
_____ Наумова Л.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ 4-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ
СП «ДЕТСКИЙ САД №64»
ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Примерное 10-ти дневное меню осенний период для детей с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Брутто сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак:	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	180		9,15	6,17	41,09	256	0	165
	крупa гречка		55						
	вода		85						
	сахар		5						
	масло сливочное		6						
	2. Кофейный напиток со сгущенным молоком	200		2,94	1,98	20,9	113	0,37	396
	кофейный напиток		1,7						
	молоко сгущенное		27						
	сахар		4						
	вода		190						
	3. Батон с повидлом	30/10		2,03	3,2	22,5	127,6	0,08	2
	батон		30						
	повидло		10						
Итого завтрак		420		14,12	11,35	84,49	496,6	0,45	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	15		0,2	0,92	11,69	13,82	1,42	11
	лук репчатый		25						
	томат		2						
	Масло растительное		3						
	2. Суп гороховый постный с гренками	200/20		5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81;115
	картофель		60						
	горох		20						
	лук репчатый		12						
	морковь		16						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						

	вода		180						
	хлеб пшеничный (гренки)		40						
	3. Пирожок с рисом яйцом	170		9,67	6,84	64,14	360	0	454;502
	тесто:								
	мука пшеничная		58						
	сахар		2						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	дрожжи		1,3						
	молоко		15						
	мука пшеничная (на подпыл)		3						
	яйцо	1/6	7						
	начинка:								
	крупа рисовая		15						
	яйцо	1	40						
	масло сливочное		6						
	масло растительное		2						
	4 Компот из кураги+ вит.С	180		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	курага		13						
	сахар		9						
	вода		185						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		625		18,2 1	13,5 5	140,1 5	720,27	7,59	
Полдник:	1. Молоко	160	160	4,87	4,33	8,06	91	2,73	400
	2. Печенье	25	25	3,75	5,9	37,1	218	0	
	3. Фрукт свежий	110	110	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		295		9,09	10,7	56,66	364,7	57,73	
Ужин:	1. Огурец свежий порционно	55							
	огурец		60	0,38	3,04	1,19	33,65	1,02	13
	2. Пудинг из отварной печени	85		16,6	6,19	0,88	134	0,16	290
	печень		125						
	молоко		15						
	масло сливочное		4						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/3	13						

	3. Картофельное пюре	165		3,06	4,65	20,44	137,25	12,34	321
	картофель		195						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	4. Чай с сахаром с молоком	200		2,96	2,6	15,9	98,88	1,33	394
	заварка		0,6						
	сахар		7						
	молоко		90						
	вода		100						
	5. Хлеб пшеничный	50	50	4,85	1,5	25	131	0,17	
Итого ужин		555		27,46	14,94	62,22	501,13	14	
Итого за первый день		1895		68,88	50,54	343,52	2082,7	79,77	
День 2									
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная, вязкая	200		3,05	4,05	36,5	195	0	168
	молоко		160						
	крупа рисовая		25						
	масло сливочное		5						
	сахар		5						
	2. Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	какао порошок		2						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		55						
	3. Батон с сыром	30/11		5,6	6,28	15,19	141	0,09	3
	батон		30						
	сыр		12						
Итого завтрак		446		12,73	13,87	69,27	454,9	1,68	
Обед:	1. Салат из свежих помидор	60		0,42	3,35	1,31	37,02	5,22	13
	помидор свежий		65						
	Масло растительное		3						
	2. Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне	200		3,04	6,57	15,15	119,75	9,88	58

	мясо говядины		35						
	свекла		50						
	картофель		80						
	морковь		17						
	лук репчатый		12						
	томат		3						
	Масло растительное		2						
	сметана		12						
	бульон		175						
	масло сливочное		2						
	3. Капуста тушенная, с отварным мясом	200		19,27	12,52	17,59	240	25,32	132;273
	мясо говядины		75						
	мука		3						
	капуста свежая		220						
	Масло растительное		3						
	томат		3						
	морковь		15						
	лук репчатый		12						
	масло сливочное		5						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		160						
	5. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		695		25,32	23,08	78,54	594,61	41,97	
Полдник:	1. Кефир с сахаром	155/2		5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	кефир		155						
	сахар		2						
	2. Вафли	25	25	3,75	5,9	37,1	218	0	469
	3. Фрукт свежий	110	110	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		292		9,44	10,87	55,8	363,7	363,7	
Ужин:	1. Салат из свежей моркови	70		0,62	0,05	6,5	26,15	2,4	41
	морковь		75						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						

	2. Сырники из творога со сгущенным молоком	180/30		18,6 9	12,6 7	11,4	234	0,25	231
	творог		150						
	масло сливочное		4						
	мука		20						
	яйцо	1/2	20						
	сахар		5						
	Масло растительное		7						
	молоко сгущенное		30						
	3. Чай с сахаром	200		0,06	0,02	10,5	42,1	0	392
	заварка		0,6						
	сахар		7						
	вода		195						
Итого ужин		470		19,3 7	12,7 4	28,4	302,25	2,65	
Итого за второй день		1903		66,8 6	60,5 6	232,0 1	1715,46	410	
День3									
Завтрак:	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	200		5,22	7,34	26,27	192	0	168
	молоко		160						
	геркулес		24						
	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,7						
	сахар		7						
	молоко		150						
	вода		55						
	3. Батон с повидлом	35/10		2,03	3,2	22,5	127,6	0,08	2
	батон		35						
	повидлю		10						
Итого завтрак		445		10,4 2	13,2 2	64,77	420,7	1,38	
Обед:	1. Салат из отварной свеклы	65		1,1	3,63	12,23	85,23	4,99	28
	свекла		70						
	Масло растительное		4						

	2. Суп картофельный на мясном бульоне	200		2,34	2,83	16,64	101,3	12	77
	мясо говядины		35						
	картофель		120						
	морковь		15						
	лук репчатый		12						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		180						
	3. Картофель тушенный с отварным мясом	200		4,29	14,68	31,05	165,33	5,7	133
	мясо говядины		65						
	картофель		200						
	лук репчатый		12						
	морковь		12						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		5						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	180		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	сухофрукты		13						
	сахар		9						
	вода		185						
	5. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		730		10,58	21,66	107,92	563,56	23,05	
Полдник	1. Снежок	155		5,8	5	8	102,2	1,4	401
	снежок		160						
	2. Батон	30	30	3,85	1,5	25	131	0,17	
	3. Фрукт свежий	110	10	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		295		10,12	6,97	44,5	288,9	56,57	
Ужин:	1. Зеленый горошек	80		2,24	3,89	4,68	62,7	8,25	10
	зеленый горошек		85						
	2. Омлет	115		6,84	11,23	1,32	145,65	0,02	215
	яйцо	1,7	68						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						

	мука		2						
	3. Чай с сахаром с молоком	200		2,96	2,6	15,9	98,88	1,33	394
	заварка		0,6						
	сахар		7						
	молоко		90						
	вода		105						
	5. Хлеб пшеничный	40	40	4,85	1,5	25	131	0,17	
Итого ужин		445		12,04	17,72	21,9	307,23	9,6	
Итого за третий день		1915		43,16	59,57	239,09	1580,39	90,6	
День 4									
	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	200		5,34	6,08	36,65	222,5	0	168
	молоко		160						
	крупа пшено		24						
	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		55						
	3. Батон с сыром	30/12		5,6	6,28	15,19	141	0,09	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		442		14,11	15,04	67,84	464,6	1,39	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	60		1,94	3,37	4,06	50,54	4,29	10
	зеленый горошек		75						
	лук репчатый		13						
	Масло растительное		3						
	2. Суп лапша на курином бульоне	200		2,97	3,12	18	109	8,55	82
	куры		45						
	картофель		80						
	вермишель		10						
	морковь		15						
	лук репчатый		13						

	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		180						
	3. Плов с отварной курицей	180		18	18,6 3	30,1	342	0,46	304
	куры		90						
	масло сливочное		6						
	масло растительное		5						
	морковь		22						
	лук репчатый		15						
	томат		3						
	крупа рисовая		50						
	4. Компот из кураги + вит.С	180		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	курага		13						
	сахар		9						
	вода		185						
	5. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		670		25,76	40,68	100,16	1177,84	13,66	
Полдник	1. Сок	170	170	0,9	0	22,86	95	7,2	399
	2. Печенье	25	25	3,75	5,9	37,1	218	0	
	3. Фрукт свежий	130	130	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		325		5,12	6,37	71,46	368,7	62,2	
Ужин:	1. Салат из картофеля с огурцом	65		1,02	2,59	7,62	57,84	11,22	23
	картофель		60						
	огурцы свежие		30						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		4						
	2. Голубцы ленивые, со сметанным соусом	190/30		16,7 7	129	24,05	260	23,78	298;354
	мясо говядины		85						
	капуста свежая		150						
	крупа рисовая		7						
	лук репчатый		20						
	масло сливочное		5						
	яйцо	1/4	10						

	соус сметанный:	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	сметана		12						
	мука		4						
	вода		25						
	3. Чай с сахаром	200		0,06	0,02	10,5	42,1	0	392
	заварка		0,6						
	сахар		8						
	вода		195						
	4. Хлеб пшеничный	50	50	4,85	1,5	25	131	0,17	
Итого ужин		540		23,12	134,6	68,93	513,17	35,18	
Итого за четвертый день		1977		68,11	196,7	308,39	2524,31	112,4	
День 5									
Завтрак:	1. Суп вермишелевый молочный	200		5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	молоко		180						
	вода		55						
	вермишель		20						
	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		55						
	3. Батон с повидлом	30/10		2,03	3,2	22,5	127,6	0,08	2
	батон		30						
	повидло		10						
Итого завтрак		440		10,95	11,09	57,34	373,9	2,29	
Обед:	1. Салат из свежей капусты и огурца	60		10	2,48	3,42	39,9	19,8	21
	капуста свежая		65						
	огурцы свежие		25						
	Масло растительное		3						
	2. Щи рыбные	200		5,4	7,34	7,38	101,3	10,15	66
	рыба с/м горбуша		55						
	капуста свежая		60						

	картофель		80						
	морковь		20						
	лук репчатый		13						
	томат		2						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	3. Котлета рыбная со сметанным соусом	60/30		10,15	4,21	10,67	121	0,26	261
	рыба минтай		130						
	хлеб пшеничный		13						
	яйцо	1/5	8						
	молоко		20						
	Масло растительное		3						
	соус сметанный:	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	сметана		12						
	мука		4						
	вода		25						
	4.Гречка отварная рассыпчатая			8,84	5,85	39,84	245	0	165
	гречневая крупа								
	масло сливочное								
	5. Гороховое пюре	150		3,06	4,65	20,44	137,25	18,16	321
	горох		52						
	масло сливочное		6						
	6. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		160						
	7. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		730		40,46	26,67	128	864,52	49,93	
Полдник	1. Кефир с сахаром	155/2		5,8	5	8	102,2	1,4	401
	кефир		155						
	сахар		2						
	2. Батон	27	27	3,85	1,5	25	131	0,17	
	3. Фрукт свежий	110	110	0,47	0,47	11,5	55,70	55,0	
Итого полдник		294		10,12	6,97	44,5	288,90	56,6	

	1.Салат из моркови с яблоками	80		0,6	3,65	5,51	57,33	4,87	40
	морковь		55						
	яблоко свежее		30						
	масло растительное		2						
	2. Булочка «Веснушка»	135		9,36	7,34	64,63	362,4	0	473
	мука		51						
	мука (на подпыл)		3						
	дрожжи		1,3						
	сахар		4						
	масло сливочное		3						
	яйцо	1/6	7						
	изюм		8						
	МОЛОКО		15						
	Масло растительное		2						
	3.Чай с сахаром с молоком	200		2,96	2,6	15,9	98,88	1,33	394
	заварка		0,6						
	сахар		7						
	МОЛОКО		90						
	вода		100						
Итого ужин		430		12,9	13,5 9	86,04	518,61	6,2	
Итого за пятый день		1894		74,5	58,3 2	315,8 8	2045,93	115,0	
День 6									
Завтрак:									
	1. Макароны отварные с маслом	160		5,68	4,36	27,25	171	0	205
	макароны		52						
	масло сливочное		6						
	2. Кабачковая икра	70	72	0,35	3,16	2,99	41,76	4,25	
	3.Чай с сахаром	200		0,06	0,02	10,5	42,1	0,03	392
	заварка		0,6						
	сахар		8						
	вода		195						
	4. Батон с повидлом	30/10		2,03	3,2	22,5	127,6	0,08	2
	БАТОН		30						

Итого завтрак		470		8,12	10,74	63,24	382,46	4,36	
Обед:	1. Салат из свежей капусты	60		0,84	3,05	5,41	52,44	14,62	20
	капуста свежая		65						
	лук репчатый		10						
	морковь		15						
	Масло растительное		3						
	2. Суп с рыбными консервами	200		8,6	8,4	14,33	167,25	9,11	87
	Консервы рыбные в собственном соку		45						
	картофель		90						
	морковь		20						
	лук репчатый		12						
	крупа пшено		5						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	вода		200						
	3. Пирожок с картофелем луком	160		9,45	5,46	61,38	333	1,02	454;503
	тесто:								
	мука пшеничная		55						
	сахар		2						
	масло сливочное		3						
	Масло растительное		2						
	дрожжи		1,2						
	молоко		15						
	мука пшеничная (на подпыл)		3						
	яйцо	1/6	7						
	Фарш:								
	картофель		95						
	лук репчатый		25						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		6						
	4 Компот из кураги+ вит.С	180		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	курага		13						
	сахар		9						
	вода		185						

	1.Салат из свежей моркови	55		0,81	0,06	7,55	34	3,12	41
	морковь		60						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						
	2. Пудинг из творога с яблоком , со сгущенным молоком	170/30		15,4 2	15,3 4	19	271,7	1,73	240
	творог		150						
	манка		4						
	яйцо	1/3	13						
	сахар		4						
	масло сливочное		4						
	сухари		4						
	яблоко свежее		25						
	сметана		9						
	молоко сгущенное		30						
	3. Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	какао порошок		2						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	4. Батон с сыром	30/12		5,6	6,28	15,19	141	0,09	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		497		25,9 1	25,2 2	59,32	565,6	6,53	
Обед:	1.Салат из свежих помидор и огурцов	60		0,59	3,69	2,24	44,52	8,68	15
	помидор свежий		35						
	огурцы свежие		27						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		4						
	2.Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, на курином бульоне	200		3,04	6,57	15,15	119,75	9,88	58
	мясо курицы		45						
	свекла		50						
	картофель		70						

	капуста свежая		70						
	морковь		17						
	лук репчатый		12						
	томат		3						
	Масло растительное		2						
	сметана		13						
	бульон		175						
	масло сливочное		2						
	3. Картофель тушенный с отварной курицей	200		4,01	13,74	29,85	156,34	4,6	133
	мясо курицы		90						
	картофель		190						
	лук репчатый		12						
	морковь		12						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		5						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	180		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	сухофрукты		15						
	сахар		9						
	вода		185						
	6. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		690		10,49	24,52	95,24	532,31	23,52	
Полдник:	1. Молоко	160	160	4,87	4,33	8,06	91	2,73	400
	2. Батон	30	30	3,85	1,5	25	131	0,17	
	3. Фрукт свежий	110	110	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		300		9,19	6,3	44,56	277,7	57,9	
Ужин:	1. Свекла отварная порционно	50		0,78	3,35	4,6	51,60	2,35	33
	свекла		60						
	2. Запеканка рисовая с отварным мясом , со сметанным соусом	180/30		15,67	17,25	56,88	451,56	1,51	188
	МЯСО ГОВЯДИНЫ		70						
	МОЛОКО		70						
	яйцо	1/4	10						

	крупа рисовая		50						
	масло сливочное		4						
	фарш:								
	масло сливочное		4						
	масло растительное		3						
	лук репчатый		12						
	Соус сметанный	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	сметана		14						
	вода		15						
	мука		2						
	3. Чай с сахаром	200		0,06	0,02	10,5	42,1	0	392
	заварка		0,6						
	сахар		8						
	вода		195						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	4,85	1,5	25	131	0,17	
Итого ужин		510		21,78	23,62	98,74	698,49	4,04	
Итого за седьмой день		1997		67,37	79,66	297,86	2074,10	91,99	
День 8									
	1. Каша манная молочная, вязкая	200		4,38	5,1	29,6	181,9	0	168
	молоко		160						
	крупа манная		25						
	масло сливочное		5						
	сахар		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		65						
	3. Батон с повидлом	30/10		1,8	2,85	20	113,4	0,07	2
	батон		30						
	повидло		10						
Итого завтрак		440		9,35	10,63	65,6	396,4	1,37	
Обед:	1. Помидор свежий порционно	55	60	0,62	3,4	2,6	43,5	11,23	14

	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200		5,45	4,02	10,43	117,52	3,75	74
	мясо говядины		35						
	морковь		15						
	лук репчатый		12						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	крупа перловая		5						
	картофель		70						
	огурцы соленые		17						
	вода		180						
	сметана		12						
	3. Гуляш из отварного мяса	80		10,3 2	8,15	2,62	125	0,56	277
	мясо говядины		75						
	морковь		22						
	лук репчатый		15						
	томат		2						
	масло сливочное		3						
	мука		4						
	вода		50						
	4. Макароны отварные с маслом	150		3,06	4,65	20,44	137,25	0	321
	макаронные изделия		50						
	масло сливочное		6						
	вода		115						
	5. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		175						
	6. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		715		22,0 4	20,8 6	80,58	621,11	17,09	
Полдник:	1. Сок	170	170	0,9	0	22,86	95	7,2	399
	2. Печенье	25	25	3,75	5,9	37,1	218	0	
	3. Фрукт	130	130	0,47	0,47	11,5	55,7	55	

	свежий								
Итого полдник		325		5,12	6,37	71,46	368,7	62,2	
Ужин:	1.Салат из свежего огурца	60		0,62	3,4	2,6	43,5	8,68	14
	огурцы свежие		55						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		3						
	2.Биточки рыбные с молочным соусом	100/30		9,85	8,92	7,67	107	0,34	255;352
	рыба скумбрия		140						
	молоко		15						
	масло сливочное		5						
	хлеб пшеничный		13						
	яйцо	1/5	8						
	соус молочный:	30		0,8	2,77	2,96	39,96	1	352
	молоко		20						
	мука		3						
	масло сливочное		3						
	вода		15						
	3. Картофельное пюре	165		3,06	4,65	20,44	137,25	12,34	321
	картофель		195						
	молоко		30						
	масло сливочное		6						
	4.Чай с сахаром	200		0,06	0,02	10,5	42,1	0	392
	заварка		0,6						
	сахар		8						
	вода		195						
	5. Хлеб пшеничный	50	50	4,85	1,5	25	131	0,17	
Итого ужин		605		19,24	21,26	69,17	500,81	22,53	
Итого за восьмой день		2085		55,75	59,12	286,81	1887,02	103,2	
День 9									
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	200		4,25	5,24	27,4	174	0	168
	МОЛОКО		160						

	крупя пшеничная		25						
	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	200		4,1	3,5	17,5	118,9	1,58	397
	какао порошок		2						
	сахар		8						
	молоко		150						
	вода		65						
	3. Батон с сыром	30/12		5,6	6,28	15,19	141	0,09	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		442		13,95	15,02	60,09	433,9	1,67	
Обед:	1. Салат из картофеля с зеленым горошком	60		1,27	3,4	6,35	61,23	10,18	25
	картофель		35						
	морковь		20						
	горошек зеленый		18						
	лук репчатый		10						
	огурцы свежие		25						
	Масло растительное		4						
	2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне	200		2,01	5,36	12,14	87,25	5,75	85;120
	мясо говядины		35						
	картофель		80						
	морковь		15						
	лук репчатый		13						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		190						
	Клецки:	25							
	мука		10						
	масло сливочное		1,5						
	яйцо	1/6	7						
	молоко		15						
	3. Котлета мясная	80		11,92	8,8	11,64	173	0	282
	мясо говядины		80						
	хлеб		12						

	пшеничный								
	молоко		15						
	яйцо	1/5	8						
	лук репчатый		12						
	масло сливочное		3						
	сухари		8						
	4. Картофельное пюре	150		3,06	4,65	20,44	137,25	12,34	321
	картофель		190						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	5. Компот из кураги+ вит.С	180		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	курага		13						
	сахар		9						
	вода		185						
	6. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		720		21,11	22,73	98,57	670,43	28,63	
Полдник:	1. Кефир с сахаром	155/2		5,8	5	8	102,2	1,4	401
	кефир		155						
	сахар		2						
	2. Батон	30	30	3,85	1,5	25	131	0,17	
	3. Фрукт свежий	110	110	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		297		10,12	6,97	44,5	288,9	56,57	
Ужин:	1.Салат из моркови с яблоками	80		0,6	3,65	5,51	57,33	4,87	40
	морковь		55						
	яблоко свежее		30						
	масло растительное		2						
	2. Омлет	115		6,84	11,23	1,32	145,65	0,02	215
	яйцо	1,7	68						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	мука		2						
	3.Чай с сахаром с молоком	200		2,96	2,6	15,9	98,88	1,33	394
	заварка		0,6						
	сахар		7						
	молоко		130						

	вода		65						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	4,85	1,5	25	131	0,17	
Итого ужин		435		15,2 5	18,9 8	47,73	432,86	6,39	
Итого за девятый день		1894		60,4 3	63,7	250,8 9	1826,09	93,26	
День 10									
Завтрак:	1. Каша рисово- пшеничная, молочная, вязкая	200		4,35	1,17	37,15	175,50	0	168
	крупя рисовая		13						
	крупя пшеничная		12						
	молоко		160						
	масло сливочное		5						
	сахар		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,8						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	30/12		5,6	6,28	15,19	141	0,09	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		442		13,1 2	10,1 3	68,34	417,6	1,39	
Обед:	1. Салат из свежих огурцов	60		0,58	4,15	1,42	35,87	6,38	13
	огурцы свежие		60						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		3						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	200		2,57	5,88	9,48	105,95	19,75	67
	мясо говядины		35						
	картофель		60						
	капуста свежая		70						
	морковь		15						
	лук репчатый		12						

	томат		2						
	масло сливочное		2						
	Масло растительное		2						
	вода		200						
	сметана		13						
	3. Овощное рагу с отварным мясом	200		1,96	3,78	9,63	95,27	14,35	25
	Мясо говядины		70						
	картофель		110						
	Капуста свежая		160						
	Масло сливочное		5						
	Масло растительное		2						
	томат		2						
	лук репчатый		12						
	морковь		25						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	50	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед		690		7,7	14,45	65,02	434,93	42,03	
Полдник	1. Молоко	160	165	4,87	4,33	8,06	91	2,73	400
	2. Вафли	25	25	3,85	1,5	25	131	0,17	
	3. Фрукт свежий	110	110	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
Итого полдник		295		9,19	6,3	44,56	277,7	57,9	
Ужин:	1. Салат из свеклы с черносливом	75		0,94	3,1	11,8	78,9	5,18	28
	свекла		75						
	чернослив		10						
	масло растительное		4						
	2. Булочка домашняя	150		7,28	12,52	53,92	358	0	469
	мука пшеничная		58						
	масло сливочное		2						

	мука (на подпыл)		3						
	сахар		3						
	яйцо	1/6	7						
	масло сливочное		4						
	масло растительное		2						
	дрожжи		1,2						
	сахар отделка		6						
	молоко		23						
	3.Чай с сахаром	200		0,06	0,02	10,5	42,1	0	392
	заварка		0,6						
	сахар		8						
	вода		195						
Итого ужин		450		8,28	15,64	76,22	479	5,18	
Итого за десятый день		1877		38,29	46,52	254,14	1609,23	106,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		19392		604,7	732	2838,4	19373,4	1318	
Среднее значение за период		1939		60,5	73,2	283,8	1937,3	131,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности									

Разработано по книге: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014 год