



Согласовано:

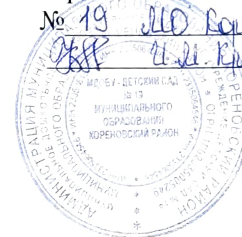
Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Кореновского района  
Батог С.М.   
2021г



Утверждаю:

Руководитель дошкольного  
образовательного учреждения

№ 19   
 И.В. Колесникова



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных учреждений с 8-10 часовым пребыванием детей от 3-7 лет  
МО Кореновский район

Разработал специалист 1 категории :

Колесникова И.В.

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная**  
**группа:** Дети 3-7 лет (8-10ч)  
**категория:**

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	9,16	37,85	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>424</b>	<b>11,08</b>	<b>14,44</b>	<b>54,54</b>	<b>393,46</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	2,26	7,90	16,36	146,42	85
	Тфтели мясные (2-й вариант)	70	6,11	6,93	6,97	114,7	287
	Свекла тушеная	130	2,22	2,76	16,44	114,58	61
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Хлеб ржанои	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	23,06	108,58	398	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>642</b>	<b>13,85</b>	<b>18,45</b>	<b>90,81</b>	<b>612,32</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки с капустой	80	4,47	4,30	34,41	202,58	454
	Какао с молоком	200	6,06	5,92	16,20	144,7	397
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>10,53</b>	<b>10,22</b>	<b>50,61</b>	<b>347,28</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1446</b>	<b>35,86</b>	<b>43,11</b>	<b>207,29</b>	<b>1400,06</b>		
<b>День 2</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	9,16	37,85	393
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>9,73</b>	<b>11,83</b>	<b>54,54</b>	<b>364,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>23,94</b>	<b>86,4</b>	<b>3993</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,08	8,22	11,90	130,64	57
	Плов из птицы	180	18,43	22,57	33,91	413,3	304
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7,202	
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	14,08	57,06	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>672</b>	<b>23,74</b>	<b>31,45</b>	<b>89,12</b>	<b>736,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
	Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75	703
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>236</b>	<b>7,24</b>	<b>8,17</b>	<b>35,12</b>	<b>226,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1503</b>	<b>40,89</b>	<b>51,68</b>	<b>202,72</b>	<b>1413,76</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога с рисом	180	19,06	8,14	20,25	230,49	236
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>21,21</b>	<b>9,65</b>	<b>44,75</b>	<b>343,22</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Подпы свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	200	4,46	6,50	18,12	149,58	37
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,25	0,32	11,50	53,92	115
	Печенья или мясо тушеные в соусе	80	13,51	6,85	6,10	141,08	524
	Пюре картофельное	130	3,69	4,43	20,63	137,19	321
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7,202	
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Кисель из сока натурального	180	0,09	0,05	25,70	103,82	382
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>697</b>	<b>24,55</b>	<b>18,42</b>	<b>97,48</b>	<b>655,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	100	3,64	5,91	51,09	242,96	473
	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	5,36	20,80	157,72	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>11,27</b>	<b>71,89</b>	<b>400,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1502</b>	<b>56,38</b>	<b>39,34</b>	<b>225,45</b>	<b>1446,82</b>	

День 4		Итого за день:					
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,06	9,48	4,76	161,58	
Завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,75	1,50	3,62	30,98	
	Сыр (попцями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	
	Масло (попцями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	
	Какао с молоком	200	6,06	5,92	16,20	144,7	
	Итого за завтрак		444	18,76	23,52	38,44	463,91
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	
Итого за завтрак 2		100	0,40	0,00	11,33	369	
Обед	Суп харчо	200	1,78	7,20	16,80	140,22	
	Котлеты, биточки, шинцели рубленные	80	7,09	7,04	14,16	166,8	
	Капустя тушеная (гарнир)	130	2,98	9,20	85,85	336,1	
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,85	0,18	28,08	115,78	
	Итого за обед		652	15,35	19,11	96,22	636,69
	Полдник	Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75
	Итого за полдник	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105
			236	7,24	8,17	35,12	226,75
Итого за день:		1432	41,75	50,80	181,11	1374,35	
День 5		Итого за день:					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,68	7,20	22,74	186,52	
Завтрак	Масло (попцями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Сыр (попцями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	
	Чай с сахаром,	180	0,00	7,20	28,84	392	
	Итого за завтрак		424	10,57	13,82	43,80	342,01
	Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47
Итого за завтрак 2		100	0,40	0,00	11,33	369	
Обед	Расольник ленинградский со сметаной	200	1,54	6,28	11,98	112,12	
	Жаркое по-домашнему	160	10,19	13,76	16,61	231,1	
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7,20	
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	
	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	
	Итого за обед		652	14,96	20,93	81,76	564,66



ПОДЛИК	Орочка с повидлом	80	4.48	10.25	38.11	261,2	463
ПОДЛИК	Молоко кипяченое или кипяченый напиток	200	5.80	50.00	9.20	105	400
ИТОГО ЗА ПОДЛИК		1456	280	10.28	47,31	1319,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 6

ЗАВТРАК	Шарлотка с яблоками	150	2.42	11.17	50.53	311,25	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	3.96	15.18	71.59	437,85	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0.18	0.23	23.94	86.4	3993
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.18	0.23	23.94	86.4	
ОБЕД	Суп картофельный с макароны и зеленью	200	2.24	4.78	16.56	118.98	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		602	15.34	13.74	78.75	535,87	
ПОДЛИК	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	23.06	108.58	398
ИТОГО ЗА ПОДЛИК		110	8.84	6.80	28.27	213.79	230
ПОДЛИК	Вареники пельмени (отварные) со сметаной	200	6.58	5.36	20.80	157,72	395
ИТОГО ЗА ПОДЛИК		310	15.42	12.16	49.07	371,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	34.90	41.31	223,35	1431,63	

День 7

ЗАВТРАК	Каша молочная с крутой	200	8.14	7.82	31.52	228.96	2/41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	8.14	7.82	31.52	228.96	
МАСЛО (ПОРЦИИ)		5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
СЫР (ПОРЦИИ)		9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
Чай с сахаром		180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	11.03	14.44	52.58	384,45	
ЗАВТРАК 2	Людья свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.08	8.22	11.90	130.64	57
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	13.88	19.54	21.00	315.38	529/1
ОВОЩИ по - сезону		50	0.40	0.05	1.25	7	202
ХЛЕБ ржаной		32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
ХЛЕБ пшеничный		30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
Компот из свежих плодов		180	0.18	0.00	14.08	57.06	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		692	19.19	28.42	76.21	638,12	

ПОЛДНИК		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Лирожки с тушеным яблоком	80	4,70	2,66	37,45	192,24	454/1	192,24	454/1
Чай с молоком	180	2,61	13,14	83,25	394		83,25	394
	260	7,31	4,91	50,59	275,49		275,49	
	1476	37,93	47,77	190,71	1345,06		1345,06	
ЗАВТРАК		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Омлет натуральными	150	9,06	9,48	4,76	161,58	215		
Икра кабахчевая промышленного производства	50	0,75	1,50	3,62	30,98	53a	30,98	53a
Сыр (подпизми)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7	28,89	7
Масло (подпизми)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6	33,05	6
Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392	28,84	392
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701	64,71	701
	424	12,70	17,60	29,44	348,05		348,05	
ЗАВТРАК 2		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Литры свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369	47	369
	100	0,40	0,00	11,33	47		47	
	100	0,40	0,00	11,33	47		47	
Суп рыбный с яйцом	200	5,92	5,88	14,36	134,78	19/1	134,78	19/1
Голубцы ленивые	80	5,90	8,49	7,91	135,2	298	135,2	298
Икра свекольная или из свежих кабахчов	130	2,07	4,04	15,13	99,93	54	99,93	54
Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700	63,33	700
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701	64,71	701
Сок фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399a	86,4	399a
	652	16,72	19,25	89,32	584,35		584,35	
Поралки с повидлом	80	5,52	4,19	50,28	257,86	459/1	257,86	459/1
	280	11,32	9,19	59,48	362,86	400	362,86	400
Молоко кипяченное или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105		105	
	1456	41,14	46,04	189,57	1342,26		1342,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41	228,96	2/41
Каша молочная с крупой	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6	33,05	6
Масло (подпизми)	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392	28,84	392
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701	64,71	701
	415	9,68	11,83	52,58	355,56		355,56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Сок фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399a	86,4	399a
	180	0,18	0,23	23,94	86,4		86,4	
	200	1,84	7,22	12,92	125,14	78	125,14	78
Суп карповельный вегетарианский	200	1,84	7,22	12,92	125,14	78	125,14	78
	70	6,14	8,46	2,40	110,81	277	110,81	277
Гуляш из отварного мяса	130	2,33	2,89	11,61	82,8	18/3	82,8	18/3
Ры из овощей (2 вариант)	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700	63,33	700
Хлеб ржаной								

ОБЕД

ЗАВТРАК

День 9

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

День 8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ПОЛДНИК

ОБЕД

ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,00	14,85	60,05	336 а
<b>Итого за обед</b>	<b>642</b>	<b>13,12</b>	<b>19,18</b>	<b>69,76</b>	<b>506,84</b>	
Сырники из творога с повидлом	150	13,80	7,98	46,01	307,44	231/1
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>Итого за день:</b>	<b>1587</b>	<b>42,58</b>	<b>44,22</b>	<b>201,49</b>	<b>1361,24</b>	
<b>День 10</b>						
Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
Чай с сахаром	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
Сыр (порциями)	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>419</b>	<b>10,99</b>	<b>10,82</b>	<b>52,52</b>	<b>351,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b> Подпы свежие	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	<b>369</b>
<b>Итого за ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	<b>369</b>
<b>Обед</b>	<b>200</b>	<b>2,08</b>	<b>8,22</b>	<b>11,90</b>	<b>130,64</b>	<b>57</b>
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,08	8,22	11,90	130,64	57
Шницель рыбный натупальный	80	9,35	5,70	4,82	107,97	258
Люре картофельное	50	3,69	4,43	20,63	137,19	321
Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	202
Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
Компот из сушеных фруктов	180	0,85	0,18	28,08	115,78	376
<b>Итого за Обед</b>	<b>702</b>	<b>19,02</b>	<b>19,19</b>	<b>94,66</b>	<b>626,62</b>	
Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75	703
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>236</b>	<b>7,24</b>	<b>8,17</b>	<b>35,12</b>	<b>226,75</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1457</b>	<b>37,65</b>	<b>38,18</b>	<b>193,63</b>	<b>1251,77</b>	
<b>Итого за весь период:</b>	<b>14772</b>	<b>405,29</b>	<b>452,45</b>	<b>1999,52</b>	<b>13686,82</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1477,2</b>	<b>40,53</b>	<b>45,25</b>	<b>199,95</b>	<b>1368,682</b>	

Норма соли на 1 человека 3,75 г в день.  
37,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно

сезону:

C 01.09 по 31.10 K= 1,334  
C 01.11 по 31.12 K= 1,434  
C 01.01 по 28.02 K= 1,542  
C 29.02 по 01.09 K= 1,667

Брутто = К\* Нетто

Овощи соленья и квашенья не более 10% от  
общего количества овощей ( 1 раз в 10 дней)

химический состав за период ( в среднем за день)

факт	Норма по СанПиН	Норма по СанПиН	Норма по СанПиН	Норма по СанПиН	Норма по СанПиН
Белки, г	40,50	45,00	Жиры, г	45,00	40,50
Углеводы, г	199,90	195,75	Энергетическая цен	1368	1,0
В2, мг	1,6	0,75			

Норма по СанПиН



