



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
 я
 Дети 3-7 лет (8-10ч)
 категория:

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

День 1							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	11,08	14,44	54,54	393,46		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,00	11,33	47		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2,26	7,90	16,36	146,42	85
	Тeffели 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 ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	23,06	108,58	398	
ИТОГО ЗА ОБЕД	642	13,85	18,45	90,81	612,32		
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	10,53	10,22	50,61	347,28		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1446	35,86	43,11	207,29	1400,06		
День 2							

ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,73	11,83	54,54	364,57	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,18	0,23	23,94	86,4	3993
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	23,74	31,45	89,12	736,04	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое или кисломолоочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
	Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75	703
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	7,24	8,17	35,12	226,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,89	51,68	202,72	1413,76	
День 3							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	21,21	9,65	44,75	343,22	
ЗАВТРАК 2	Подпы свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	11,33	47	
ОБЕД	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
	Печень 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		697	24,55	18,42	97,48	655,92	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	11,27	71,89	400,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	56,38	39,34	225,45	1446,82	

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 (попчямии)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	
	Масло (попчямии)	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	4,08	9,20	85,85	
	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 (попчямии)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Сыр (попчямии)	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	0,00	28,84	
	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		280	10.28	15.25	47,31	366,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1456	36,21	50,00	184,20	1319,87	

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

ОБЕД

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Льезжик с тушеным вблком	80	4,70	2,66	37,45	192,24	454/1	192,24	
Чай с молоком	180	2,61	13,14	83,25	394		83,25	
	260	7,31	4,91	50,59			275,49	
	1476	37,93	47,77	190,71			1345,06	
ЗАВТРАК		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Омлет натуральными	150	9,06	9,48	4,76	161,58	215		
Икра кабахчая промышленного производства	50	0,75	1,50	3,62	30,98	53а	30,98	
Сыр (подпизми)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7	28,89	
Масло (подпизми)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6	33,05	
Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392	28,84	
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701	64,71	
	415	9,68	11,83	52,58	355,56		355,56	
Сок фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399а	86,4	
	180	0,18	0,23	23,94			23,94	
Суп карповельный вегетарианский	200	1,84	7,22	12,92	125,14	78	125,14	
Гуляш из отварного мяса	70	6,14	8,46	2,40	110,81	277	110,81	
Ры из овощей (2 вариант)	130	2,33	2,89	11,61	82,8	18/3	82,8	
Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700	63,33	

ДЕНЬ 9

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

ДЕНЬ 8

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

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
Итого за ОБЕД	642	13,12	19,18	69,76	506,84	
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
Итого за ДЕНЬ:	1587	42,58	44,22	201,49	1361,24	
День 10						
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	7,20	0,00	28,84	392
Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
Итого за ЗАВТРАК	419	10,99	10,82	52,52	351,4	
ЗАВТРАК 2 Подпы свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
Итого за ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,00	11,33	47	
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	60	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
Итого за ОБЕД	702	19,02	19,19	94,66	626,62	
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
Итого за ПОЛДНИК	236	7,24	8,17	35,12	226,75	
Итого за ДЕНЬ:	1457	37,65	38,18	193,63	1251,77	
Итого за ВСЕЯ ПЕРИОД:	14772	405,29	452,45	1999,52	13686,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1477,2	40,53	45,25	199,95	1368,682	

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	40,50	Жиры, г	45,00	45,00
Углеводы, г	199,90	199,90	Углеводы, г	195,75	195,75
Энергетическая цен	1368	1368	Энергетическая цен	1350	1350
В2, мг	1,6	1,6	В2, мг	0,75	0,75

Норма по СанПиН

C, M _r	124	37,5	450	2525
A, M _r	1,48	0,375	0,075	0,08
D, M _r	1,17	7,5	0,057	0,367
Ca, M _r	824			
P, M _r	1046			
Mg, M _r	600			
Fe, M _r	244			
	15			1,5