

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 1 ДЕНЬ 1	Каша манная молочная.	180	3,49	0,34	28,85	133	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,79	10,3	57,83	360	
ЗАВТРАК II	Сок овощной	180	1,80	0,18	5,22	30	418
	печенье	45	0,97	2,08	8,84	60	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		195	2,77	2,26	14,06	90	
ОБЕД	Помидоры к/с.	50	0,4	0,05	1,25	7,0	70
	Щи на к/б.	180	1,25	3,52	6,11	61,08	73
	Шницель мясной рубленый	70	8,06	11,87	7,57	162,16	299
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,24	372
	Макароны отварные с маслом.	130	4,76	3,65	22,86	143,41	219
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,33	Пр.
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,26	12,85	62,98	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,01	24,66	101,80	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	20,03	21,34	90,42	630	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	46
	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,30	14,73	72,20	Пр.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		580	8,91	11,1	33,44	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 2	Каша молочная рисовая	150	1,55	0,22	21,06	92,78	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром.	50	5,96	6,68	16,16	148,33	3
	Какао с молоком.	200	4,07	3,54	17,57	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,58	10,44	54,79	360	
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	0,82	0,82	19,99	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,82	0,82	19,99	90	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,44	3,09	4,02	49,65	12
	Рассольник Ленинградский на м/б.	200	0,68	4,09	13,28	96,69	82
	Рыба, тушеная с овощами.	80	3,33	3,85	20,06	73,34	261
	Пюре картофельное.	150	2,07	4,8	20,45	137,28	339
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	7,76	69,33	Пр.
	Хлеб пшеничный	35	0,90	0,38	12,35	90,6	Пр.
	Компот из кураги.	200	0,44	0,02	27,08	113,11	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	8,5	16,71	105,00	630	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	14,38	12,53	8,77	180	245
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	19,6	17,03	15,97	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 3	Суп молочный с вермишелью.	150	4,32	2,91	24,14	115,52	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом.	50	2,26	2,57	35,05	141,82	2
	Чай с молоком.	200	3,53	3,11	15,08	102,66	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,11	8,59	74,27	360	
ЗАВТРАК II	Груша	120	0,78	0,59	20,15	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,78	0,59	20,15	90	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,09	2,36	39,55	14
	Суп с фрикадельками	180	4,78	3,73	11,13	97,30	89
	Печень по-строгановски	70/30	9,55	8,48	9,2	172,66	255
	Гречневая каша (рассыпчатая)	130	5,45	4,28	33,5	163,24	330
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	12,76	69,33	Пр.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,92	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	21,12	20,2	90,46	630	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	150	7,85	15,14	3,11	200,67	234
	Чай с сахаром	180	0,64	0,48	7,76	69,33	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,49	15,62	10,87	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 4	Каша ячневая молочная.	200	4,18	5,82	26,48	183	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	6,75	13,39	51,3	360	
ЗАВТРАК II	Банан	100	1,50	0,50	21,00	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	90	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	2,34	43,7	37
	Бульон мясной с яйцом и гренками	180	6,74	3,01	10,92	115,2	117/227
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,04	15,87	29,12	296,25	308
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	9,36	61,74	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113,11	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,58	22,43	79,54	630	
ПОЛДНИК	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,58	3,11	41,8	10
	Тефтели рыбные тушеные	70	8,75	5,79	9,66	99,16	277
	Хлеб пшеничный	30	0,44	0,31	14,94	73,24	Пр.
	Кисель из концентрата	180	-	-	16,2	55,8	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,67	8,68	43,91	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 5	Каша молочная «Дружба»	150	3,99	5,73	28,11	123,89	84
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	50	5,96	6,68	16,16	117,22	3
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,02	15,95	61,84	360	
ЗАВТРАК II	Сок	180	1,80	0,18	5,22	30	418
	Вафля	45	0,97	2,08	8,84	60	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		205	2,77	2,26	14,06	90	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,65	13
	Суп «Снежок» (картофельный с яйцом)	180	3,77	6,48	18,38	182,07	39
	Рулет с луком и яйцом	70	7,25	6,26	6,84	162,17	299
	Капуста тушеная	130	2,39	3,18	10,13	84,78	354
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	13,36	65,53	Пр.
	Компот из изюма и кураги.	180	0,40	0,02	25,02	101,80	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	14,83	19,46	74,91	630	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	70	3,66	2,83	37,38	178	449
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,88	7,33	44,94	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 2 ДЕНЬ 6	Каша пшеничная молочная	180	3,80	0,42	21,65	133	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,1	10,38	50,63	360	
ЗАВТРАК II	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	418
	Печенье	10	0,23	0,48	2,06	14	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		190	1,13	0,48	20,24	90	
ОБЕД	Огурец к/с.	50	0,4	0,05	1,25	7,0	70
	Бульон куриный с яйцом	200	0,86	0,01	0,97	45,19	116/227
	Оладьи из печени	80	13,3	12,79	7,79	192	653
	Соус сметанный	30	0,42	3,0	1,76	22,24	372
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	22,85	143,41	219
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,92	9,85	58,31	Пр.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,30	14,49	60,05	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,02	101,80	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,42	23,74	83,98	630	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	95	5,73	10,38	30,7	229	437
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,85	10,4	40,9	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 7	Каша гречневая молочная	155	4,63	1,24	25,76	107,61	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	45	5,36	6,01	14,54	133,50	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,07	10,79	57,88	360	
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	0,81	0,81	20,04	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,81	0,81	20,04	90	
ОБЕД	Помидор к/с	50	0,4	0,05	1,25	7,0	70
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2,4	4,21	13,07	107,91	87
	Котлеты рыбные запеченные	80	6,96	11,97	7,99	108	271
	Картофель отварной	150	1,94	4,04	18,42	141,29	136
	Хлеб ржаной.	40	0,22	0,48	8,46	69,33	Пр.
	Хлеб пшеничный	35	1,60	0,35	12,08	83,36	Пр.
	Компот из кураги.	200	0,44	0,02	27,8	113,11	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	13,96	21,12	88,98	630	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	6,93	6,98	16,16	160	252
	Сгущённое молоко	10	0,6	0,8	5,49	20	Пр.
	Кефир	180	4,13	4,50	7,20	90	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	11,66	12,28	28,85	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 8	Каша овсяная (геркулес) молочная	150	2,65	1,81	22,49	119,29	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом	50	1,26	2,57	25,05	141,82	2
	Чай с молоком	200	1,96	2,6	15,9	98,89	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,87	6,98	63,44	360	
ЗАВТРАК II	Груша	120	14,9	2,26	22,23	90	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			14,9	2,26	22,23	90	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,65	13
	Суп картофельный с клецками на м/б.	180	1,51	1,42	8,75	62,88	91
	Голубцы ленивые	200	15,85	8,3	25,32	273,75	315
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	13,36	69,33	
	Хлеб пшеничный	35	0,95	0,37	18,07	88,59	
	Компот из изюма и кураги	180	0,40	0,02	25,02	101,80	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	19,73	13,63	91,7	630	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	50	0,6	1,36	4,85	38,75	57
	Омлет натуральный	150	11,47	20,75	3,54	191,25	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,13	22,13	18,38	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 9	Суп молочный с вермишелью	180	3,18	4,69	16,97	130,81	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом	40	1,45	7,55	14,62	136	1
	Вафля	45	0,97	2,08	17,01	52,19	Пр.
	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	5,72	14,34	58,8	360	
ЗАВТРАК II	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	90	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,90	-	18,18	90	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	50	0,49	3,07	1,86	37,1	15
	Борщ с картофелем (Свекольник)	180	1,47	3,61	10,16	79,1	64
	Плов из птицы	200	17,08	16,57	35,62	380	321
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	45,87	Пр.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,93	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	21,16	23,75	79,17	630	
ПОЛДНИК	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,58	3,11	41,8	10
	Пудинг рыбный запеченный	70	8,87	4,03	5,80	102,00	285
	Кисель из концентрата	180	-	-	16,2	55,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,4	Пр.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	12,72	6,91	39,6	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 10	Пшенная молочная каша	150	2,42	0,98	24,63	123,89	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	50	4,96	6,68	16,16	117,22	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,46	11,2	58,37	360	
ЗАВТРАК II	Банан	100	1,50	0,50	21,00	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	90	
ОБЕД	Салат из морской капусты	50	0,5	5,0	3,5	46,95	18
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	1,31	3,54	13,64	73,87	63
	Мясо тушеное с овощами (картофель, зеленый горошек)	200	12,94	14,61	12,97	268,24	290
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	13,36	69,66	Пр.
	Хлеб пшеничный	30	0,37	0,30	14,49	69,48	Пр.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,02	101,80	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	16,16	23,95	82,98	630	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	6,16	4,85	25,84	178	441
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,38	9,35	33,4	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
за 10 дней	405	450	1957,5	13500
за 1 день	40,5	45	195,75	1350
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, 10 дней, в % от калорийности	12%	30%	58%	100%

Литература:

- 1) Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005; 2011; 2016г.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Доцента Коровка Л.С., Доцента Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 3) Курнешова Л.Е. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006г.-183с
- 4) Ратушный А.С. и др.: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий».

