



**Примерное 10-ти дневное меню для организации  
питания воспитанников  
в муниципальных дошкольных общеобразовательных  
учреждениях Сорочинского городского округа  
(возраст детей – от 3 до 7 лет)**

**День 1. Понедельник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5.6	2	27.4	150.4	1
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	2.3	3.3	0.4	38.5	2
	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	3
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>457</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.9	2.5	9.1	57.5	4
	Суп крестьянский с крупой	180	2.3	7.8	13.4	106.5	5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	70	7.3	9.3	8.3	210.9	6
	Вермишель отварная с маслом	130	3.9	2.3	28.4	135.1	7
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	9
	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1580</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 2. Вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	10
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0.9	2.5	9.5	80.5	58
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	180	1.9	5.3	20.5	118.5	13
	Фрикадельки рыбные	70	7.9	12.5	9.1	140.5	14
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	15
	Картофельное пюре	130	2.9	2	19.45	120.5	16
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>718</b>	<b>18.9</b>	<b>24.05</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3.5	2	15.3	107.5	39,18,19
	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1560</b>	<b>40.5</b>	<b>45.85</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	7.8	7	25.2	158	21
	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	22
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	23
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4.82	5.3	26.4	130.5	24
	Рагу овощное с мясом	200	10	14	26.5	305.6	25
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Булка	70	3.8	6.35	16.1	105.8	27
	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1535</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 4. Четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	200	9.1	7	27.9	186	28
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	1.3	7.8	4.7	135	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4.1	8.4	19.25	107.2	30
	Каша перловая с соусом	155	3.8	4.1	29.3	140.1	31,15
	Котлета любительская	70	7.5	1.5	14.8	120.4	26
	Хлеб ржаной	73	1	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>718</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Сочник из творога	70	3.5	2	15.3	107.5	32.19
	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1560</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 5. Пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7.5	7	25.5	195	33
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Овощной салат	60	2.8	0.2	12	90	36
	Борщ на мясокостном бульоне	180	4.6	9.1	9.8	135.4	35
	Рыба тушёная с овощами	80	5	9.2	11.55	128.9	37
	Гороховое пюре	130	3.6	3.3	31.1	118.3	38
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.82	-	11.1	95.6	
<b>Итого на обед</b>		<b>703</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	3.8	6.35	16.1	105.8	39, 40
	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1545</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 6. Понедельник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая (пшенная) с маслом	200	7.9	5.3	27.8	188.9	43
	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	3
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Овощной салат (капуста, морковь) с маслом	60	3.9	1.5	15	120.5	41
	Суп рыбный из консервов	180	8.82	9.8	17.55	160	42
	Манты/курник	200	3.9	10.5	35.5	222.2	45.46
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Творожное печенье	70	3.5	2	15.3	107.5	44
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1535</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 7. Вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	47
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3.9	1.5	20	120.3	48
	Рассольник домашний	180	8.92	11.5	9.8	180	49
	Плов с мясом	200	3.5	9.5	34.7	226.3	50
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>693</b>	<b>18.9</b>	<b>23.7</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Булка дрожжевая	70	3.8	6.35	16.1	105.8	51
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1535</b>	<b>40.5</b>	<b>45.5</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	



**День 8. Среда.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	52
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3.92	3.9	18.05	128.2	53
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	37
	Картофельное пюре	130	4.2	1.6	23.45	110.6	16
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>703</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Творожная запеканка	70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1545</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 9. Четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9.1	7	27.9	186	56
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	23
	Суп с клёцками на мясном бульоне	180	2.9	8.9	28.85	159.8	
	Голубцы ленивые	200	9.9	10.5	18.75	259.7	57
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>693</b>	<b>18.8</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Пирожок	70	3.9	6.35	16.1	105.8	39.55
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.2</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1535</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**День 10. Пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	59
	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	22
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.5	0.5	9.3	89	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4.8	12.5	36.25	135.5	30
	Тефтели	70	5.9	7	13.65	117.5	61
	Соус	25	1.5	0.8	4.95	65.5	15
	Гречневая каша	130	2.92	1	3.9	95.2	60
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>718</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	200	4.6	7	23.85	162.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1560</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	40.50	44.80	195.75	1350.00
День 2	40.5	45.85	195.75	1350
День 3	40.5	44.8	195.75	1350
День 4	40.5	44.8	195.75	1350
День 5	40.5	44.8	195.75	1350
День 6	40.5	44.8	195.75	1350
День 7	40.5	45.5	195.75	1350
День 8	40.5	44.8	195.75	1350
День 9	40.5	44.8	195.75	1350
День 10	40.5	44.8	195.75	1350
<b>Среднее значение</b>	<b>40.50</b>	<b>44.98</b>	<b>195.75</b>	<b>1350.00</b>

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% -360 ккал; второй завтрак – 5% - 90 ккал; обед – 35% - 630 ккал; полдник – 15% - 270 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 2	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 3	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 4	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 5	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 6	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 7	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 8	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 9	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
День 10	360.00	90.00	630.00	<b>270.00</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>360.00</b>	<b>90.00</b>	<b>630.00</b>	<b>270.00</b>

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 400г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 600г.; полдник – не менее 250г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	457	180	693	250
День 2	412	180	718	250
День 3	412	180	693	250
День 4	412	180	718	250
День 5	412	180	703	250
День 6	412	180	693	250
День 7	412	180	693	250
День 8	412	180	703	250
День 9	412	180	693	250
День 10	412	180	718	250