

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)	Пил	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
		F (-)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	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
2	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	3
Завтрак	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	
	Итого на завтрак		10.8	12	52.2	360	
	,						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
	1		1				
	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
Обед	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
	Итого на обед	693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	9
полдник	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
					<u>, </u>		
	Итого за весь день:	1580	40.5	44.8	195.75	1350	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пиі	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептурі
F			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	10
Завтрак	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	
	Итого на завтрак	412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
							-
	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
Обед	Coyc	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
	Итого на обед	718	18.9	24.05	91.35	630	
	Ватрушка с творогом	70	3.5	2	15.3	107.5	39,18,19
Полдник	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	20
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
	Итого за весь день:	1560	40.5	45.85	195.75	1350	

<u>День 3. Среда.</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пит	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
		F (-)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша полтавская молочная с маслом	200	7.8	7	25.2	158	21
Zaprnar	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	22
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	412	10.8	12	52.2	360	
	,						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
							•
	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
Обед	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
	Итого на обед	693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Булка	70	3.8	6.35	16.1	105.8	27
Полдник	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
			I	I			
	Итого за весь день:	1535	40.5	44.8	195.75	1350	

<u>День 4. Четверг.</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
присм пищи	Transcenosame synoga	порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	The pedemyper
	Суп рисовый молочный с маслом	200	9.1	7	27.9	186	28
2	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак		10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
	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
Обед	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
	Итого на обед	718	18.9	23	91.35	630	
	,			1			
Полдник	Сочник из творога	70	3.5	2	15.3	107.5	32.19
110/1/411111	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	20
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
	**	4500	40.5	44.0	405.55	4050	
i	Итого за весь день:	1560	40.5	44.8	195.75	1350	

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пиі	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
p		ф.д (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	та редентура
	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7.5	7	25.5	195	33
2	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	34
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
	la v				1 40 1		1 00
	Овощной салат	60	2.8	0.2	12	90	36
	Борщ на мясокостном бульоне	180	4.6	9.1	9.8	135.4	35
Обед	Рыба тушёная с овощами	80	5	9.2	11.55	128.9	37
Оосд	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	
	Итого на обед	703	18.9	23	91.35	630	
	Пирожок с повидлом	70	3.8	6.35	16.1	105.8	39, 40
Полдник	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
	Итого за весь день:	1545	40.5	44.8	195.75	1350	

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пит	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
<u>r</u> - '		-F (()	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	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
Завтрак	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	
	Итого на завтрак		10.8	12	52.2	360	
			T	1	Г		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
							<u> </u>
	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
Обед	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
	Итого на обед	693	18.9	23	91.35	630	
	,						
Полдник	Творожное печенье	70	3.5	2	15.3	107.5	44
220027711111	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	9
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
			T	1	T		
	Итого за весь день:	1535	40.5	44.8	195.75	1350	

<u>День 7. Вторник.</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша ячневая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	47
2 angray	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак		10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
			T 00	1	T T		T
	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
Обед	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
	Итого на обед	693	18.9	23.7	91.35	630	
			1	1	T		
Полдник	Булка дрожжевая	70	3.8	6.35	16.1	105.8	51
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
			1	1			
	Итого за весь день:	1535	40.5	45.5	195.75	1350	

День 8. Среда.

Наименование блюда Каша манная молочная с маслом	порции (г)	_	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры
Каша манная молочная с маслом		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	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	
Итого на завтрак	412	10.8	12	52.2	360	
			1			
Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
			I			1
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
Итого на обед	703	18.9	23	91.35	630	
				T T		
1						54
						9
Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
W	1545	40.5	44.0	105.75	1250	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное Итого на завтрак Сок фруктовый Итого на второй завтрак Салат из свеклы растительным маслом Суп вермишелевый на мясокостном бульоне Рыба тушёная с овощами Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный 25 Масло сливочное 7 Итого на завтрак 412 Сок фруктовый 180 Итого на второй завтрак 180 Салат из свеклы растительным маслом 60 Суп вермишелевый на мясокостном бульоне 180 Рыба тушёная с овощами 80 Картофельное пюре 130 Хлеб ржаной 73 Компот из сухофруктов 180 Итого на обед 703 Творожная запеканка 70 Молоко 180 Итого на полдник 250	Хлеб пшеничный 25 1.08 Масло сливочное 7 0.1 Итого на завтрак 412 10.8 Сок фруктовый 180 2.7 Итого на второй завтрак 180 2.7 Салат из свеклы растительным маслом 60 3.5 Суп вермишелевый на мясокостном бульоне 180 3.92 Рыба тушёная с овощами 80 5 Картофельное пюре 130 4.2 Хлеб ржаной 73 1.08 Компот из сухофруктов 180 1.2 Итого на обед 703 18.9 Творожная запеканка 70 3.5 Молоко 180 4.6 Итого на полдник 250 8.1	Хлеб пшеничный 25 1.08 1.2 Масло сливочное 7 0.1 3.8 Итого на завтрак 412 10.8 12 Сок фруктовый 180 2.7 0.8 Итого на второй завтрак 180 2.7 0.8 Салат из свеклы растительным маслом 60 3.5 7.8 Суп вермишелевый на мясокостном бульоне 180 3.92 3.9 Рыба тушёная с овощами 80 5 8.5 Картофельное пюре 130 4.2 1.6 Хлеб ржаной 73 1.08 1.2 Компот из сухофруктов 180 1.2 - Итого на обед 703 18.9 23 Творожная запеканка 70 3.5 2 Молоко 180 4.6 7 Итого на полдник 250 8.1 9	Хлеб пшеничный 25 1.08 1.2 15.8 Масло сливочное 7 0.1 3.8 0.1 Итого на завтрак 412 10.8 12 52.2 Сок фруктовый Итого на второй завтрак 180 2.7 0.8 13.05 Итого на второй завтрак 180 2.7 0.8 13.05 Салат из свеклы растительным маслом 60 3.5 7.8 15 Суп вермишелевый на мясокостном бульоне 180 3.92 3.9 18.05 Рыба тушёная с овощами 80 5 8.5 11.55 Картофельное пюре 130 4.2 1.6 23.45 Хлеб ржаной 73 1.08 1.2 15.8 Компот из сухофруктов 180 1.2 - 7.5 Итого на обед 703 18.9 23 91.35 Творожная запеканка 70 3.5 2 15.3 Молоко 180 4.6 7 23.85 Молоко 180 4.6	Хлеб пшеничный 25 1.08 1.2 15.8 61.8 Масло сливочное 7 0.1 3.8 0.1 44.6 Итого на завтрак 412 10.8 12 52.2 360 Сок фруктовый Итого на второй завтрак 180 2.7 0.8 13.05 90 Салат из свеклы растительным маслом 60 3.5 7.8 15 135 Сун вермищелевый на мясокостном бульоне 180 3.92 3.9 18.05 128.2 Рыба тушёная с овощами 80 5 8.5 11.55 128.9 Картофельное пюре 130 4.2 1.6 23.45 110.6 Хлеб ржаной 73 1.08 1.2 15.8 61.8 Компот из сухофруктов 180 1.2 - 7.5 65.5 Итого на обед 70 3.5 2 15.3 107.5 Молоко 180 4.6 7 23.85 162.5 <t< td=""></t<>

<u>День 9.Четверг.</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая пенность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша пшенная молочная	200	9.1	7	27.9	186	56
2anmay	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак		10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
				1			
	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	
Обед	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
	Итого на обед	693	18.8	23	91.35	630	
			1	1			1
Полдник	Пирожок	70	3.9	6.35	16.1	105.8	39.55
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
	Итого на полдник	250	8.2	9	39.15	270	
			1	1			
	Итого за весь день:	1535	40.5	44.8	195.75	1350	

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пил	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
• '			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша «Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	59
2	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	22
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	412	10.8	12	52.2	360	
			T	1			
Второй завтрак	к Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
	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
Обед	Тефтели	70	5.9	7	13.65	117.5	61
ООСД	Coyc	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
	Итого на обед	718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
полдина	Молоко	200	4.6	7	23.85	162.5	9
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
				1	T T	4270	
	Итого за весь день:	1560	40.5	44.8	195.75	1350	

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:

П	Пи	щевые вещестн	за (г)	Энергитическая
Дни	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
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
Среднее значение	40.50	44.98	195.75	1350.00

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:

		Прі	иемы пищи	
Дни	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	360.00	90.00	630.00	270.00
День 2	360.00	90.00	630.00	270.00
День 3	360.00	90.00	630.00	270.00
День 4	360.00	90.00	630.00	270.00
День 5	360.00	90.00	630.00	270.00
День 6	360.00	90.00	630.00	270.00
День 7	360.00	90.00	630.00	270.00
День 8	360.00	90.00	630.00	270.00
День 9	360.00	90.00	630.00	270.00
День 10	360.00	90.00	630.00	270.00
Среднее значение	360.00	90.00	630.00	270.00

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