

Сборник технических нормативов
для питания детей в дошкольных
организациях
(Методические рекомендации и
технические документы)
Екатеринбург, 2011

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет



Ирина Сергеевна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептура
День 1								
завтрак 8.30								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,9	4,98	26,32	185,4	0,37	2/4
	Чай с молоком	180	1	1	10,1	59	0,26	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	3,95	6,56	16,08	137	0,07	7/4/13
		405	10,85	12,54	52,5	381,4	0,7	
	второй завтрак 10.30	100	3	3	19	113	0,72	7/270/1/0
	Бифидогул							
обед 12.00								
	Помидор порционный	50	1,9	0	4,9	22,7	4,512	7/098/3
	Свекольник со сметаной	180	1,74	4,37	11,67	113	5,45	5/2
	Биточки из мяса говядины паровые	70	5,96	12,71	4,5	158,25	0	14/8
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	6,66	3,5	26,28	146,41	0,78	7/362-1
	Напиток из шиповника	180	0,23	0,09	16,68	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1	0	14	58	0	7/050
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,3	69	0	7/003
		670,00	19,13	21,15	91,33	632,36	140,35	
полдник 15.30								
	Запеканка из творога с морковью	150	9,34	12,64	21,09	249,5	0,94	13/5/1
	Совс молочный сладкий	30	0,3	1,41	9,45	12,91	0,12	7/2/11/1
	Чай	180	0,04	0,01	9,09	25	0	10/10
		360	9,68	14,06	39,63	287,41	1,06	
Итого за первый день:								
		1335,00	42,66	50,75	202,46	1414,17	142,83	

День 2								
завтрак 8.30	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4.79	4.56	18.4	121.5	0.31	8/4
	Какао с молоком	180	3.9	2.5	18.9	125	0.52	14/10
	Хлеб с маслом сливочным	40	2.1	5.71	15.58	115.21	0	7.035-1
		400	10.79	12.77	52.88	361.71	0.83	
второй завтрак 10.30	Биокефир	120	3	3	12.4	89.2	0.96	7.403/8
обед 12.00	Огурец консервированный	50	0.38	0.04	1.14	16.5	6.5	7.367-2
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1.5	1.8	19.5	88	0.38	20/2
	Суфле из мяса кур паровое	70	11.3	15.8	9.6	241	0.36	8/9
	Гарнир овощной сборный	130	3.6	3.6	14.8	112	5.7	36/3
	Компот из кураги и изюма	180	0.1	0	18.4	71	50.08	4/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.2	13.3	69	0	7.003
		670	21.52	21.44	90.74	655.5	63.02	
полдник 15.30	Капуста в омлете	150	7.065	8.325	1.2	81.57	0.95	7.н046
	Кисель из клюквы	180	0.1	0	24.5	96	51.2	8/10
	Пряник	30	1.44	0.84	13.5	105	0.2	7.209-1
		360	8.605	9.165	39.2	282.57	52.35	
Итого за второй день:		1550	43.915	46.375	195.22	1388.98	117.16	

День 4								
завтрак 8.30	Каша рисовая молочнаяс маслом сливочным	180	7.44	5.23	29.12	193.2	0.47	7/4
	Чай с молоком	180	1	1	10.1	59	0.26	12/10
	Хлеб с маслом сливочным	40	2.1	5.71	15.58	115.21	0	7.035-1
		400	10.54	11.94	54.8	367.41	0.73	
второй завтрак 10.30	Снежок	120	3.5	3	13.5	90.6	0.9	7.340
обед 12.00	Зеленый горошек	50	1.5	1.8	3.2	36	5.4	1/1
	Уха рыбацкая из горбуши	180	3.6	4.32	12.68	106.52	5.35	7.30/2-1
	Биточки рыбные из горбуши	70	6.19	9.35	6.29	137.3	0.44	7.355/1
	Картофельное пюре	150	3.08	5.22	20.64	135	10.74	3/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0.5	0	21.6	75	50.19	5/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		690	19.51	21.17	91.71	616.82	72.12	
полдник 15.30	Суфле творожное	150	8.51	8.17	10.56	147.55	0.34	19/5
	Соус молочный сладкий	30	0.31	1.41	2.45	32.91	0.12	7.2/11/1
	Сок фруктовый	150	0.75	0	25.5	83	35.45	7.031-4
		330	9.57	9.58	38.51	263.46	35.91	
Итого за четвертый день:		1540	43.12	45.69	198.52	1338.29	109.66	

День 6								
завтрак 8.30	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5.36	5.43	24.67	169.2	48	19,4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	7.13/10
	Батон с маслом сливочным	32	2.43	5.71	15.58	115.21	0	7.035-1
		412	10.79	14.04	53.65	373.41	48.52	
второй завтрак 10.30	Биойогурт	100	3	3	22.8	113	0.72	7.270/1/0
обед 12.00	Огурец свежий порционный	50	0.4	0	1.9	6.9	12.5	7.014-4
	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1.7	4.4	9.8	85	6.61	4/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.67	3.36	36.12	197	0	45/3
	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10.28	10.97	2.46	129.8	0	12/8
	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16.7	90	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
			730	20.89	19.31	94.28	635.7	108.11
полдник 15.30	Сырники из творога	150	15.69	12.18	20.51	155.5	0.27	7.6/5/1
	Повидло	30	0.12	0	4.96	55.6	1.15	7.185/3
	Кисель из кураги	200	1	0.02	21.42	104.26	50.32	9/10
		380	16.81	12.2	46.89	315.36	51.74	
Итого за шестой день:		1622	51.49	48.55	217.62	1437.47	209.09	

Итого за весь период		15808	454.095	492.26	2054.97	14032.8	1213.934	
Среднее значение за период (в сутки)		1581	45.41	49.23	205.5	1403.28	121.4	

Меню рассчитано на 77,94% от суточной нормы на 1 ребенка

Суточная норма на 1 ребенка :

белки	жиры	углев.	энерг.цен.	вит. С
54	60	261	1800	50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816848

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен с 26.06.2025 по 26.06.2026