

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд в зимний период**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

(разработаны на основе Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (методические рекомендации и технические документы часть 1 и часть 2) Уральским государственным экономическим университетом Управления образования администрации г. Екатеринбурга, Федерального Государственного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» Екатеринбург, 2011)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	7/4
	Хлеб ржаной с маслом и яйцом	38/5/30	4,9	6,2	14,2	133	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	86	5/10
	<b>Итого</b>	<b>473</b>	<b>14,4</b>	<b>15,1</b>	<b>58,8</b>	<b>425</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	135	1	0,2	20,2	57,62	13/10
	<b>Итого</b>	<b>135</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>57,62</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,6	14,31	106,2	12/2
	Котлета из мяса говядины паровая	80	11,4	11,1	5,2	166	8/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	2/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	2/10
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	6/13
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>23,83</b>	<b>18,2</b>	<b>78,3</b>	<b>572,6</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	6/12
	Йогурт	190	5,51	6,08	8,93	112,1	14/10
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,81</b>	<b>9,98</b>	<b>41,33</b>	<b>300,1</b>	
<b>Итого за</b>	<b>Всего</b>	<b>1508</b>	<b>50,04</b>	<b>43,48</b>	<b>198,63</b>	<b>1389,7</b>	

день	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,5	2/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	6/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	2,96	5,85	17,9	137,6	1/13
	Итого	423	32,95	24,16	65,06	619,01	
Второй завтрак	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	51,22	1/14
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	51,22	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	180	2,41	3,21	8,5	72,9	22/2
	Гренки (сухарики)	10	0,9	0,08	5,37	26,3	19/2
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	6/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	1/4
	Напиток из шиповника	180	0,19	0,08	15,87	61,75	7/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,96	5/13
	Итого	630	25,58	12,51	83,8	550,91	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем из капусты и яйца	60	3,57	4,39	16,76	121,77	1/12 11/12
	Чай	190	0,03	0,01	8,18	31,5	3/10
	Итого	250	3,6	4,4	24,94	153,27	
Итого за день	Всего	1423	62,61	41,55	185,56	1374,41	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	3/4
	Хлеб ржаной с сыром	38/10	4,9	2,9	14	104	2/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	86	5/10
	Итого	448	13,2	10,9	54,9	368	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	120	0,6	0,12	12,12	51,22	13/10
	Итого	120	0,6	0,12	12,12	51,22	
Обед	Борщ со сметаной	180	1,7	4,3	10,3	87	3/2
	Кукуруза консервированная	60	1,1	0,0	6,05	27,5	
	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354	3/9
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,4	71	1/10
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	6/13
	Итого	680	27,52	26,68	82,7	681,1	
Полдник	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28	214	2/12
	Чай с молоком	190	1,33	1,33	10,64	57,95	4/10
	Итого	250	8,73	9,23	38,64	271,95	
Итого за день	Всего	1498	50,05	46,93	188,36	1372,27	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	16/2
	Хлеб с маслом и яйцом	38/5/30	4,9	6,2	14,2	133	4/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	6/10
	Итого	473	12,3	13,9	51,3	376	
Второй завтрак	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,5	64,02	1/14
	Итого	150	2,25	0,75	31,5	64,02	
Обед	Суп из овощей со сметаной	180	1,39	4,72	7,46	78,3	10/2
	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85	2/7
	Суфле из овощей	150	5,5	10,3	12,9	166	11/3
	Кисель из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	138	8/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,54	140,64	5/13
	Итого	650	25,64	17,85	78,44	607,94	
Полдник	Печенье	60	3,9	13,8	36,6	288	2/15
	Напиток витаминный	190	0	0	3,36	54,22	15/10
	Итого	250	3,9	13,8	39,96	342,22	
Итого за день	Всего	1523	44,09	46,3	201,20	1390,18	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	86	5/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	2,96	5,85	17,9	137,6	1/13
	Итого	443	10,96	14,65	56,9	398,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	120	0,6	0,05	12,12	51,22	13/10
	Итого	120	0,6	0,05	12,12	51,22	
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,65	4,01	11,22	89,1	9/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	180	13,83	12,65	25,21	272,88	15/8
	Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Салат из капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	3/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	9/10
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	6/13
	Итого	680	21,85	22,47	89,33	649,78	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбным фаршем	60	8,21	4,58	15,6	137,16	1/12 13/12
	Молоко кипяченое	190	5,51	5,7	8,55	106,4	12/10
	Итого	250	13,72	10,28	24,15	243,56	
Итого за день	Всего	1493	47,13	47,45	182,5	1343,16	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131	2/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	86	5/10
	Хлеб ржаной с маслом и сыром	38/5/17	5,0	6,6	14,1	137	3/13
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Итого	400	17,66	22,22	32,74	397,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	135	0,5	0,1	13,6	57,62	13/10
	Итого	135	0,5	0,1	13,6	57,62	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,25	5,4	47,7	5/2
	Плов из мяса говядины	180	13,32	14,83	31,10	313,92	3/8
	Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,0	16,56	63,9	1/10
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	6/13
	Итого	620	19,95	18,82	83,13	584,42	
Полдник	Ватрушка со сметаной	60	5,2	7,8	28	206	5/12
	Снежок	190	5,51	6,08	8,93	112,1	14/10
	Итого	250	10,71	13,88	39,93	318,1	
Итого за день	Всего	1405	48,82	55,02	169,4	1357,34	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	10/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	6/10
	Хлеб ржаной с маслом и яйцом	38/5/30	4,9	6,2	14,2	133	4/13
	Итого	473	15,3	15,7	68,3	474	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,04	10,1	42,68	1/14
	Итого	120	0,5	0,04	10,1	42,68	
Обед	Суп-пюре гороховый	180	4,68	1,62	12,96	86,4	21/2
	Гренки (сухарики)	10	0,9	0,08	5,37	26,3	19/2
	Биточек из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	8/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,83	37,81	250	9/4
	Напиток из шиповника	180	0,19	0,08	15,87	61,75	7/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	5/13
	Итого	630	28,05	19,95	91,97	660,77	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,6	2,9	36,3	183,43	10/12
	Чай	190	0,03	0,01	8,18	31,5	3/10
	Итого	250	3,63	2,91	44,48	214,93	
Итого	Всего	1473	47,48	38,6	215,85	1392,38	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	86	5/10
	Хлеб ржаной с маслом сливочным	38/5	2,96	5,85	17,9	137,6	1/13
	Итого	443	12,36	16,15	58,5	425,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	120	0,48	0,48	11,76	51,22	13/10
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	51,22	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,87	9,27	156,6	4/2
	Печень по-строгановски	80	10	10,5	2	144	4/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	7/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	2/10
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	6/13
	Итого	650	21,89	18,77	88,86	695	
Полдник	Сдоба Майская	60	3,5	3	29,5	160	
	Молоко кипяченое	190	6,06	5,3	9,58	114,11	12/10
	Итого	250	9,56	8,3	39,08	274,11	
Итого	Всего	1463	44,29	43,7	198,2	1445,93	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суфле творожное	150	22,05	18,15	20,55	336	5/5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	6/10
	Хлеб ржаной с маслом сливочным	38/5	2,96	5,85	17,9	137,6	1/13
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	7/1
	Итого	453	29,31	33,4	62,75	668,6	
Второй завтрак	Банан	150	2,25	0,75	31,5	64,02	1/14
	Итого	150	2,25	0,75	31,5	64,02	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	13/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,6	87,4	1/7
	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	1/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	9/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,54	140,64	5/13
	Итого	650	16,33	9,46	83,37	483,64	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем из моркови и яйца	60	3,8	2,7	20,4	122	7/12 14/12
	Чай с молоком	190	0,03	0,01	8,18	31,5	3/10
	Итого	250	3,83	2,71	28,58	153,5	
Итого за день	Всего	1503	51,72	46,32	206,2	1369,76	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	15/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	86	5/10
	Хлеб ржаной с сыром	38/10	4,9	2,9	14	104	2/13
	Итого	448	11,30	9,5	39,4	285	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	120	0,5	0,04	10,1	42,68	13/10
	Итого	120	0,5	0,04	10,1	42,68	
Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,59	11,07	12,33	169,2	11/2
	Тефтели из мяса говядины	80	10,7	9,1	7,06	154,4	12/8
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	13,4	86	4/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,0	19,44	76,5	10/10
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	6/13
	Итого	650	23,04	23,45	80,98	627,7	
Полдник	Пряник	60	2,4	22,8	36	237,9	
	Напиток витаминный	190	0	0	3,36	54,22	15/10
	Итого	250	2,4	22,8	39,36	292,12	
Итого за день	Всего	1468	37,24	55,79	169,84	1247,5	
	Норма	1350	40,5	45	195,80	1350	