

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 3-7 года

День № 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11	12	47	269	0	№204* №208* №103
	кофейный напиток на молоке	200	2	2	26	132	0	№396* №253
	масло сливочное	3	0	2	0	20	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2	0	14	69	0	
Суммарный объем блюд		433						
2-й завтрак	сок	200	1	0	18	76	4	
Суммарный объем блюд								
Обед	икра морковная	60	2	5	8	70	11	№54* №213
	суп картофельный с мясными фрикадельками	220	4	6	11	125	17	№83* №39
	каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	38	190	0	№186
	гуляш из говядины	85	18	19	5	210	5	№152 №277*
	компот из сухофруктов	200	1	0	33	108	1	№241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	1	0	5	23	0	
	хлеб ржано-пшеничный	10	1	0	4	20	0	
Суммарный объем блюд		735						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5	6	7	106	1	№251
	ватрушка с картофелем	70	5	2	34	196	0	№289
Суммарный объем блюд		250						
Ужин	пудинг овощной	180	8	8	20	184	35	№76 №155*
	соус молочный	40	1	3	4	45	0	№219 №350*
	чай с сахаром	200	0	0	12	49	0	№501 №136*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3	0	19	92	0	
	хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	16	80	0	
	яблоко	100	0	0	10	42	5	
Суммарный объем блюд		600						
Итого за первый день			78	71	328	2106	79	
Процентное содержание			15%	30%	58%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 3-7 года

День № 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная пшеничная жидкая с маслом	209	7,6	9,6	44,6	270,5	1,0	№189* №91
	молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	1,2	№255
	сыр твердый	7	1,8	1,9	0,0	24,6	0,2	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,8	0,1	4,7	23,1	0,0	
Суммарный объём блюд		426						
2-й завтрак	банан	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	
Суммарный объём блюд		130						
Обед	огурцы соленые	60	0,4	0,06	1,12	6,6	4,2	№1*
	суп из овощей с мясом, со сметаной	200	3,64	7,37	10,84	127,22	15,52	№35
	пюре картофельное	120	2,6	4,8	22,2	164,4	20,3	№206
	рыба, тушенная в томате с овощами	70	7,2	4,0	3,7	80,0	2,4	№144 №247*
	кисель плодово-ягодный	180	1,2	0,0	26,1	104,6	0,0	№378* №233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,0	0,4	18,8	92,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,52	80,4	0	
Суммарный объём блюд		710						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№251
	пирожок из дрожжевого теста с капустой	70	5,0	10,9	23,0	163,6	20,0	№811
Суммарный объём блюд		250						
Ужин	пудинг из моркови и яблок	100	1,34	5,04	10,86	51,35	5,60	№75 №345*
	вареники ленивые	135	16,54	6,63	23,64	183,07	0,53	№116 №229*
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6	2,8	№136* №501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,30	0,27	14,07	69,30	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,88	20,10	0,00	
Суммарный объём блюд		475						
Итого за второй день			69,8	64,2	265,5	1805,0	153,0	
Процентное содержание			15%	32%	55%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08	0,96	№93* №44
	чай с молоком	200	1,40	1,60	18,34	89,32	0,28	№261 №506*
	масло сливочное	3	0,02	2,20	0,04	19,83	0,00	
	яйцо вареное	7	1,8	1,9	0	24,6	0,2	№213
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,09	0,37	18,74	92,45	0,00	
Суммарный объём блюд		450						
2-й завтрак	сок	200	0,93	0	18,13	86	4	
Суммарный объём блюд		200						
Обед	икра свекольная	60	1,14	3,56	6,9	73,8	8,64	№54* №212
	рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной	200	3,82	5,48	12,85	117,33	12,22	№76* №33
	суфле из кур	70	17,20	18,79	2,28	254,33	1,93	№183
	рагу из овощей	120	2,928	8,8	15	142,12	23,064	№111* №78
	компот из сухофруктов	150	0	0	13,5	51,4	2,5	№398* №241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,88	20,1	0	
Суммарный объём блюд		620						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№251
	ватрушка с творогом	70	6,86	1,7	76,8	188,57	0,434	№458* №289
Суммарный объём блюд		250						
Ужин	рыба, запеченная с картофелем порусски	200	11,47	4,42	34,32	186,32	20,95	№141
	чай с сахаром	200	6	6,4	9,4	120	1,2	№501
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	82,5	№136* №501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,52	80,4	0	
Суммарный объём блюд		560						
Итого за второй день			74,01	68,41	296,48	1925,2	160,10	
Процентное содержание			15%	32%	58%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	209	6,27	8,67	40,40	224,27	0,60	№70* №96
	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,36	89,32	0,50	№395* №253
	сыр твердый	7	1,82	1,876	0	24,64	0,168	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,1	0,36	18,76	92,4	0	
Суммарный объем блюд		456						
2-й завтрак	банан	140	0,56	0,42	14,42	65,8	7	
Суммарный объем блюд		140						
Обед	огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,4	13,8	15	№2*
	свекольник с мясом, со сметаной	200	5,10	6,62	14,79	153,50	13,21	№34
	котлета из говядины	69	7,50	13,40	0,60	190,40	0,0	№282*
	капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59	61,98	№200
	компот из смеси сухофруктов	200	1,30	0,07	32,71	137,80	1,00	№376* №241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		679						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№251
	оладьи	77	4,98	5,42	37	188,13	0	№286 №448* №449*
Суммарный объем блюд		257						
Ужин	морковь тушеная в молочном соусе	80	1,2	3,37	11,12	44,90	4,84	№346* №208
	запеканка из творога	135	23,6	14,6	26,19	231	0,837	№237* №117
	соус молочный сладкий	40	1,0	2,1	6,5	34,1	0,2	№351* №224
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0	№263
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объем блюд		505						
Итого за второй день			73,09	69,27	291,10	1919,3	106,58	
Процентное содержание			15%	32%	57%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 3-7 года

День № 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная молочная жидкая с маслом	209	6,2	6,3	37,5	184,9	1,5	№132* №88
	какао с молоком	200	3,76	3,93	25,95	153,92	0,60	№397* №248
	масло сливочное	5	0,02	0,0	3,3	12,5	0,03	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,3	0,9	26,04	132	0	
Суммарный объём блюд		464						
2-й завтрак	сок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№251
Суммарный объём блюд		180						
Обед	маринад овощной с томатом	60	0,76	4,06	4,22	99,5	5,94	№756* №601
	щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	200	4,7	6,2	6,7	104,8	21,8	№67* №56
	жаркое под домашнему	180	19,32	17,22	16,87	301,20	21,60	№68* №153
	кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,11	104,58	0,00	№233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,86	0,18	5,208	26,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		650						
Полдник	молоко кипяченое	200	0,93	0	18,13	76	4	№255
	печенье	50	3,75	9,3	37,2	176	0	
Суммарный объём блюд		250						
Ужин	запеканка овощная	200	7,39	15,46	39,28	245,87	50,07	№62
	фрикадельки рыбные	60	7,788	1,596	5,184	51,6	1,068	№147
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6	2,8	№136*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объём блюд		520						
Итого за второй день			72,9	72,4	315,0	2044,9	193,2	
Процентное содержание			14%	32%	58%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная кукурузная жидкая с маслом	209	7,147	9,33	38,19	264,00	0,99	№189* №91
	чай с молоком	200	1,40	1,60	18,34	89,32	0,28	№261 №506*
	сыр твердый	7	1,82	1,876	0	24,64	0,168	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
Суммарный объём блюд		446						
2-й завтрак	сок	200	0,93	0	18,13	76	4	
Суммарный объём блюд		200						
Обед	икра свекольная	60	1,54	4,56	7,88	80,54	10,76	№212 №54*
	суп картофельный с бобовыми и мясом	200	5,10	5,31	10,20	108,54	10,65	№774* №36
	тефтели из говядины в томатном соусе	100	14,00	12,13	12,11	179,37	3,24	№174 №228
	пюре картофельное	120	2,56	6,05	18,64	128,36	20,27	№206
	компот из сухофруктов	200	0,57	0,13	31,41	130,11	0,00	№241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		720						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№251
	пряник	70	5,32	1,96	34	196	0	
Суммарный объём блюд		250						
Ужин	голубцы овощные с молочным соусом	220	8,415	14,641	27,797	218,251	27,555	№60 №220
	яблоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2	
	чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	82,5	№501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объём блюд		570						
Итого за второй день			69,93	71,47	295,34	2031	162,87	
Процентное содержание			14%	32%	55%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	запеканка рисовая с творогом	200	16,59	15,3	37,4	309,5	6,8	№120
	соус сметанный	30	2,16	2,55	16,8	96	0,3	№227
	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,36	89,32	0,50	№253
	масло сливочное	2	0,02	2,2	0,04	19,8	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
Суммарный объём блюд		443						
2-й завтрак	банан	140	0,56	0,42	14,42	65,8	7	
Суммарный объём блюд		140						
Обед	огурцы соленые	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	№1*
	суп-пюре из разных овощей с мясом	200	5,51	6,15	9,78	115,94	39,53	№35 №93*
	рыба, припущенная в молоке	70	7,0	2,1	3,6	93,6	1,05	№137
	рис отварной	150	3,9	5,1	55,3	279,2	0	№192
	компот из свежих яблок	180	1,22	0	26,11	104,58	0	№237
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,07	0,36	18,76	92,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объём блюд		730						
Полдник	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№255
	пирожок печеный с капустой	70	4,7	4,4	33,7	194,4	17,3	№289
Суммарный объём блюд		250						
Ужин	запеканка капустная под соусом молочным	150	5,87	11,1	25,6	158,76	47,15	№160* №61 №218
	кнели из говядины	70	12,6	15,05	4,305	151,76	0,16	№159
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6	2,8	№136* №501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		470						
Итого за второй день			77,20	73,17	324,96	2138	128,11	
Процентное содержание			14%	31%	57%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 3-7 года

День № 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	омлет натуральный	200	13,7	14,0	6,7	244,6	0,5	№219* № 110
	какао на молоке	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	№248 №136*
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	19,8	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,3	14,1	69,3	0	
Суммарный объем блюд		433						
2-й завтрак	сок	200	0,93	0	18,13	76	4	
Суммарный объем блюд		200						
	борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200	5,09	6,36	16,55	141,15	15,85	№62* №27
	курица отварная	70	11,0	7,5	9,8	147,3	0,9	№181
	картофель отварной	120	2,5	5,6	37,0	146,0	23,8	№204
	кисель плодово-ягодный	150	0	0	13,9	51,4	2,5	№378* №233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		620						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,05	№251
	запеканка пшеничная со свежими плодами	80	3,4	3,4	39,8	141,6	1,4	№102
	соус фруктовый из сухофруктов	30	0,2	0	4,5	14,9	0	№229
Суммарный объем блюд		290						
Ужин	овощи припущенные в молочном соусе	200	4,8	7,1	32,1	202,8	28,9	№72 №220
	чай с молоком	200	6	6,4	9,4	120	1,2	№506
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,3	14,1	69,3	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,6	60,3	0	
Суммарный объем блюд		460						
Итого за второй день			67,93	64,19	260,75	1793	81,80	
Процентное содержание			15%	32%	55%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша «Дружба» с маслом	209	6,5	8,3	35,1	254,4	0,6	№68* №84
	какао с молоком	200	3,8	3,9	26,0	153,9	0,6	№248
	сыр твердый	7	1,82	1,876	0	24,64	0,168	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
Суммарный объём блюд		446						
2-й завтрак	банан	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	
Суммарный объём блюд		130						
Обед	огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,4	13,8	15	№1*
	суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	4,9	8,0	11,2	114,4	14,5	№39* №42
	запеканка картофельная с отварной говядиной	200	14,7	9,7	48,7	356,2	59,4	№291* №157
	компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	18,9	42,4	181,2	№241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,5	0,2	9,4	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,6	60,3	0	
Суммарный объём блюд		690						
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	№251
	макаронник	100	5,6	4,3	30,4	159,4	0,2	№103
	соус молочный сладкий	30	0,765	1,605	4,89	37,05	0,135	№224
Суммарный объём блюд		310						
Ужин	маринад овощной с томатом	120	1,4	12,1	18,5	159	11,88	№601
	рыба, запеченная в омлете	90	16,8	10,4	5,0	124,8	0,6	№142
	чай с молоком	200	1,40	1,60	18,34	89,32	0,28	№306 №506*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		460						
Итого за второй день			75,22	69,35	294,12	1977	363,91	
Процентное содержание			15%	32%	56%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	крупеник из гречневой крупы	200	20,3	18,1	40,2	302,3	0	№197* №102
	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,36	89,32	0,50	№253
	масло сливочное	5	0,02	0,0	3,3	12,5	0,03	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,7	0,4	10,4	52,8	0	
Суммарный объем блюд		425						
2-й завтрак	сок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№251
Суммарный объем блюд		200						
Обед	морковь в молочном соусе	60	1,46	3,36	4,02	76,28	2,92	№107* №209
	суп картофельный с рыбой	200	7,89	3,28	5,36	109,56	19,41	№243* №41
	биточки из говядиной	70	7,53	10,86	10,00	203,28	0,10	№161 №282*
	капуста тушеная	120	3,1	3,9	16,1	104,6	62,0	№200
	кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	116,2	3,0	№233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,86	0,18	5,21	26,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		680						
Полдник	молоко кипяченое	200	0	0	17,5	68,5	2,5	№255
	булочка «Розочка»	70	6,95	2,16	48,45	180,15	0,02	№272
Суммарный объем блюд		270						
Ужин	огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	картофель отварной с маслом	180	3,6	13,1	23,0	256,5	31,5	№204
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6	2,8	№260 №136*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,58	0,54	15,63	79,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объем блюд		500						
Итого за второй день			68,93	64,58	289,42	1964	130,40	
Процентное содержание			14%	30%	55%			