

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Лицей №11»  
Потатуева В.О.  
Пр. от 23.05.2022 N 335

Циклическое десятидневное меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
в МАОУ «Лицей №11» дошкольный уровень



Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                      |                                                      | Прием пищи             |              |              |               |               | № рец. |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Наименование блюд                    |                                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>             |                                                      |                        |              |              |               |               |        |
| 1                                    | Омлет натуральный                                    | 120                    | 3,5          | 5,37         | 2,8           | 157,72        | 268    |
| 2                                    | Овощи свежие (порциями) огурцы                       | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6             | 148    |
| 3                                    | Хлеб пшеничный йодированный                          | 35                     | 2,98         | 1,16         | 14,88         | 84,7          | 573/1  |
| 4                                    | Масло сливочное (порциями)                           | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04          | 37,4          | 79     |
| 5                                    | Сыр полутвердый (порциями)                           | 13                     | 3,13         | 3,84         | 0,04          | 47,19         | 75     |
| 6                                    | Чай с сахаром                                        | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02          | 28,03         | 457    |
| итого                                |                                                      | 423                    | 10,1         | 14,1         | 26,7          | 361,0         |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b>    |                                                      |                        |              |              |               |               |        |
| 1                                    | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18            | 101,93        | 501    |
| итого                                |                                                      | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18            | 101,93        |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>              |                                                      |                        |              |              |               |               |        |
| 1                                    | Суп картофельный с бобовыми                          | 200                    | 5,03         | 3,67         | 19,21         | 130,74        | 113    |
| 2                                    | Котлеты из птицы припущенные                         | 70                     | 8,4          | 8,08         | 23,43         | 129           | 372    |
| 3                                    | Макаронные изделия отварные                          | 130                    | 5,88         | 4,76         | 29,29         | 194,9         | 256    |
| 4                                    | Овощи свежие (порциями) помидоры                     | 50                     | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 11            | 148    |
| 5                                    | Хлеб ржаной                                          | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4          | 121           | 574    |
| 6                                    | Компот из смеси сухофруктов                          | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07         | 57,81         | 495    |
| итого                                |                                                      | 680                    | 24,2         | 17,1         | 112,3         | 644,5         |        |
| <b>полдник 15.30-16.00</b>           |                                                      |                        |              |              |               |               |        |
| 1                                    | Булочка дорожная                                     | 70                     | 6,21         | 9,15         | 30,5          | 196,37        | 543    |
| 2                                    | Кисломолочный напиток                                | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2           | 95,4          | 470    |
| итого                                |                                                      | 250                    | 11,3         | 13,7         | 37,7          | 291,8         |        |
| <b>ужин 18.30-19.00</b>              |                                                      |                        |              |              |               |               |        |
| 1                                    | Рагу из овощей                                       | 150                    | 5,37         | 12,4         | 37,2          | 253           | 177    |
| 2                                    | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75         | 72,6          | 573/1  |
| 3                                    | Фрукты свежие                                        | 100                    | 0,26         | 0,17         | 11,47         | 52            | 82     |
| 4                                    | Кофейный напиток с молоком                           | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39         | 87,21         | 465    |
| итого                                |                                                      | 480                    | 11,12        | 16,18        | 75,81         | 464,81        |        |
| Соль пищевая поваренная йодированная |                                                      | 5                      |              |              |               |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>           |                                                      | <b>2013</b>            | <b>57,55</b> | <b>61,21</b> | <b>270,54</b> | <b>1864,0</b> |        |



1: лето-осень  
2. Вторник  
ия первая  
истная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                           |                        |       |       |          |         | № рец.  |
|------------------------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|---------|
| Наименование блюд                                    | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |         |
| завтрак 8.30-9.00                                    |                        |       |       |          |         |         |
| Суп молочный с крупой пшеничной                      | 200                    | 5,21  | 4,98  | 18,75    | 209,82  | 140     |
| Хлеб пшеничный формовой                              | 40                     | 3,40  | 1,32  | 17,00    | 96,80   | 573     |
| Масло сливочное (порциями)                           | 5                      | 0,03  | 3,63  | 0,04     | 37,40   | 79      |
| Яйцо вареное                                         | 49                     | 6,22  | 5,68  | 0,34     | 21,63   | 267     |
| Чай с сахаром                                        | 200                    | 0,12  | 0,03  | 8,02     | 28,03   | 457     |
| итого                                                | 494                    | 15,0  | 15,6  | 44,2     | 393,7   |         |
| второй завтрак 10.30-11.00                           |                        |       |       |          |         |         |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180                    | 0,9   | 0,18  | 18       | 101,93  | 501     |
| итого                                                | 180                    | 0,9   | 0,18  | 18       | 101,93  |         |
| обед 12.00-13.00                                     |                        |       |       |          |         |         |
| Суп картофельный с фрикадельками                     | 200                    | 9,84  | 10,21 | 15,2     | 152,46  | 123     |
| Печень, тушенная в соусе сметанном                   | 80                     | 3,6   | 6,16  | 18,8     | 155     | 359     |
| Каша гречневая рассыпчатая                           | 130                    | 8,07  | 5,67  | 31,9     | 183,2   | 202     |
| Овощи отварные (свекла)                              | 60                     | 0,07  | 2,06  | 5,05     | 40,05   | 156     |
| Хлеб ржаной                                          | 50                     | 4,05  | 0,5   | 24,4     | 121     | 574     |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 180                    | 0,26  | 0,01  | 14,07    | 57,81   | 495     |
| итого                                                | 700                    | 25,9  | 24,6  | 109,4    | 709,5   |         |
| полдник 15.30-16.00                                  |                        |       |       |          |         |         |
| Печенье                                              | 50                     | 3,75  | 4,9   | 37,2     | 208,5   | 582     |
| Кисломолочный напиток                                | 200                    | 5,6   | 5     | 8        | 106     | 470     |
| итого                                                | 250                    | 9,4   | 9,9   | 45,2     | 314,5   |         |
| ужин 18.30-19.00                                     |                        |       |       |          |         |         |
| Сырники из творога запеченные с соусом сметанным     | 150                    | 4,83  | 14,7  | 25,46    | 253     | 285/408 |
| Хлеб пшеничный формовой                              | 40                     | 3,4   | 1,32  | 17       | 96,8    | 573     |
| Фрукты свежие                                        | 100                    | 0,26  | 0,17  | 11,47    | 52      | 82      |
| Молоко кипяченое                                     | 180                    | 5,04  | 4,5   | 8,46     | 93,6    | 469     |
| итого                                                | 470                    | 13,53 | 20,69 | 62,39    | 495,4   |         |
| Соль пищевая поваренная йодированная                 | 5                      |       |       |          |         |         |
| ИТОГО за целый день                                  | 2094                   | 64,65 | 71,02 | 279,16   | 2015,03 |         |



Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Наименование блюд                 |                                      | Прием пищи             |              |              |               |                | № рец. |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
|                                   |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Суп молочный с крупой манной         | 200                    | 4,61         | 4,57         | 25,13         | 124,1          | 140    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 35                     | 2,98         | 1,16         | 14,88         | 84,7           | 573/1  |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04          | 37,4           | 79     |
| 4                                 | Сыр полутвердый (порциями)           | 13                     | 3,13         | 3,84         | 0,04          | 47,19          | 75     |
| 5                                 | Кофейный напиток с молоком           | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39         | 87,21          | 465    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>453</b>             | <b>13,69</b> | <b>15,82</b> | <b>54,48</b>  | <b>380,6</b>   |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 1,5          | 0,5          | 21            | 95             | 82     |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>100</b>             | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>95</b>      |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Борщ с капустой и картофелем         | 200                    | 1,84         | 5,42         | 10,87         | 102,08         | 95     |
| 2                                 | Котлеты из говядины                  | 80                     | 10,01        | 14,6         | 13,43         | 211,37         | 339    |
| 3                                 | Пюре картофельное                    | 130                    | 2,69         | 4,55         | 18,1          | 128,65         | 377    |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы       | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6              | 148    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4          | 121            | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07         | 57,81          | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>690</b>             | <b>19,2</b>  | <b>25,1</b>  | <b>81,8</b>   | <b>626,9</b>   |        |
| <b>полдник 15.30-16.00</b>        |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Пряник                               | 50                     | 0,55         | 0,05         | 28,5          | 181            | 581    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                | 200                    | 5,6          | 5            | 8             | 106            | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>250</b>             | <b>6,15</b>  | <b>5,05</b>  | <b>36,5</b>   | <b>287</b>     |        |
| <b>ужин 18.30-19.00</b>           |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Рыба, запеченная в сметанном соусе   | 80                     | 5,7          | 6,81         | 12,38         | 184,31         | 311    |
| 2                                 | Каша пшенная рассыпчатая             | 130                    | 5,75         | 7,03         | 32,7          | 163            | 206    |
| 3                                 | Кабачки припущенные                  | 50                     | 1,36         | 1,67         | 8,67          | 26,7           | 34/3   |
| 4                                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75         | 72,6           | 573/1  |
| 5                                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02          | 28,03          | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>490</b>             | <b>15,48</b> | <b>16,53</b> | <b>74,52</b>  | <b>474,64</b>  |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |              |              |               |                |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>1983</b>            | <b>56,02</b> | <b>63,03</b> | <b>268,32</b> | <b>1864,15</b> |        |



лето-осень  
 Четверг  
 первая  
 стная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                           |                        |       |       |          |        | № рец. |
|--------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|
| Наименование блюд                    | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   |        |
| завтрак 8.30-9.00                    |                        |       |       |          |        |        |
| Биточки рыбные                       | 80                     | 5,1   | 5,68  | 7,68     | 90,4   | 307    |
| Картофель отварной с маслом          | 130                    | 2,63  | 4,15  | 31,23    | 137,5  | 152    |
| Хлеб пшеничный формовой              | 35                     | 2,98  | 1,16  | 14,88    | 84,7   | 573    |
| Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03  | 3,63  | 0,04     | 37,4   | 79     |
| Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12  | 0,03  | 8,02     | 28,03  | 457    |
| итого                                | 450                    | 10,86 | 14,65 | 61,85    | 378,03 |        |
| второй завтрак 10.30-11.00           |                        |       |       |          |        |        |
| Фрукты свежие                        | 100                    | 1,5   | 0,5   | 21       | 95     | 82     |
| итого                                | 100                    | 1,50  | 0,50  | 21,00    | 95,00  |        |
| обед 12.00-13.00                     |                        |       |       |          |        |        |
| Суп картофельный вегетарианский      | 200                    | 2,53  | 5,5   | 8,25     | 79,08  | 78     |
| Гуляш из отварной говядины           | 80                     | 6,51  | 6     | 14,39    | 190,69 | 327    |
| Макаронные изделия отварные          | 130                    | 5,88  | 4,76  | 29,29    | 194,9  | 256    |
| Икра кабачковая                      | 50                     | 0,46  | 2,35  | 2,96     | 34,8   | 50     |
| Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05  | 0,5   | 24,4     | 121    | 574    |
| Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26  | 0,01  | 14,07    | 57,81  | 495    |
| итого                                | 690                    | 19,69 | 19,12 | 93,36    | 678,28 |        |
| полдник 15.30-16.00                  |                        |       |       |          |        |        |
| Крендель сахарный                    | 70                     | 6,64  | 6,65  | 29,28    | 182,85 | 460    |
| Кисломолочный напиток                | 180                    | 5,04  | 4,5   | 7,2      | 95,4   | 470    |
| итого                                | 250                    | 11,68 | 11,15 | 36,48    | 278,25 |        |
| ужин 18.30-19.00                     |                        |       |       |          |        |        |
| Каша рисовая молочная жидкая         | 200                    | 5,54  | 8,62  | 30,4     | 289    | 236    |
| Хлеб пшеничный формовой              | 35                     | 2,98  | 1,16  | 14,88    | 84,7   | 573    |
| Яйцо вареное                         | 49                     | 6,22  | 5,68  | 0,34     | 21,63  | 267    |
| Какао с молоком                      | 200                    | 3,19  | 2,77  | 13,84    | 83,68  | 462    |
| итого                                | 484                    | 17,93 | 18,23 | 59,46    | 479,01 |        |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |       |       |          |        |        |
| ИТОГО за целый день                  | 1974                   | 61,66 | 63,65 | 272,15   | 1908,6 |        |



Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Наименование блюд                 |                                                        | Прием пищи             |              |              |              |               | № рец.    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
|                                   |                                                        | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |           |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                                        |                        |              |              |              |               |           |
| 1                                 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 170                    | 15,2         | 15,08        | 45,46        | 214,3         | 14/5 /406 |
| 2                                 | Хлеб пшеничный йодированный                            | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75        | 72,6          | 573/1     |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)                             | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4          | 79        |
| 4                                 | Кофейный напиток с молоком                             | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39        | 87,21         | 465       |
|                                   | <b>итого</b>                                           | <b>405</b>             | <b>20,7</b>  | <b>22,3</b>  | <b>72,6</b>  | <b>411,5</b>  |           |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                                        |                        |              |              |              |               |           |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные   | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18           | 101,93        | 501       |
|                                   | <b>итого</b>                                           | <b>180</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18</b>    | <b>101,93</b> |           |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                                        |                        |              |              |              |               |           |
| 1                                 | Свекольник                                             | 200                    | 3,82         | 12,1         | 13,2         | 138,23        | 98        |
| 2                                 | Жаркое по-домашнему                                    | 200                    | 9,99         | 15,44        | 33,97        | 378,08        | 328       |
| 3                                 | Овощи свежие (порциями) помидоры                       | 50                     | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 11            | 148       |
| 4                                 | Хлеб ржаной                                            | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121           | 574       |
| 6                                 | Напиток витаминизированный                             | 200                    | 0,13         | 0,01         | 7,07         | 25,85         |           |
|                                   | <b>итого</b>                                           | <b>700</b>             | <b>18,5</b>  | <b>28,2</b>  | <b>80,5</b>  | <b>674,2</b>  |           |
| <b>полдник 15.30-16.00</b>        |                                                        |                        |              |              |              |               |           |
| 1                                 | Фрукты свежие                                          | 100                    | 0,26         | 0,18         | 11,47        | 52            | 82        |
| 2                                 | Печенье                                                | 25                     | 1,88         | 2,45         | 18,6         | 154,25        | 582       |
| 3                                 | Кисломолочный напиток                                  | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4          | 470       |
|                                   | <b>итого</b>                                           | <b>305</b>             | <b>7,2</b>   | <b>7,1</b>   | <b>37,3</b>  | <b>301,7</b>  |           |
| <b>ужин 18.30-19.00</b>           |                                                        |                        |              |              |              | 15,34895791   |           |
| 1                                 | Каша пшеничная молочная жидкая                         | 200                    | 8,8          | 9,46         | 38,95        | 327           | 235       |
| 2                                 | Хлеб пшеничный йодированный                            | 50                     | 4,25         | 1,65         | 21,25        | 121           | 573/1     |
| 3                                 | Чай с сахаром                                          | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03         | 457       |
|                                   | <b>итого</b>                                           | <b>450</b>             | <b>13,17</b> | <b>11,14</b> | <b>68,22</b> | <b>476,03</b> |           |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная                   | 5                      |              |              |              |               |           |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                                        | <b>2040</b>            | <b>60,5</b>  | <b>68,9</b>  | <b>276,7</b> | <b>1965,3</b> |           |



Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                 |                                          |                        |       |       |          |        | № рец. |
|----------------------------|------------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|
| Наименование блюд          |                                          | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   |        |
| завтрак 8.30-9.00          |                                          |                        |       |       |          |        |        |
| 3                          | Яйцо вареное                             | 49                     | 6,22  | 5,68  | 0,34     | 21,63  | 267    |
| 4                          | Капуста тушеная                          | 120                    | 2,58  | 4,56  | 12,96    | 151,72 | 380    |
| 3                          | Хлеб пшеничный йодированный              | 30                     | 2,55  | 0,99  | 12,75    | 72,6   | 573/1  |
| 4                          | Масло сливочное (порциями)               | 5                      | 0,03  | 3,63  | 0,04     | 37,4   | 79     |
| 5                          | Сыр полутвердый (порциями)               | 13                     | 3,13  | 3,84  | 0,04     | 47,19  | 75     |
| 6                          | Чай с сахаром                            | 200                    | 0,12  | 0,03  | 8,02     | 28,03  | 457    |
|                            | итого                                    | 417                    | 14,6  | 18,7  | 34,2     | 358,6  |        |
| второй завтрак 10.30-11.00 |                                          |                        |       |       |          |        |        |
| 1                          | Фрукты свежие                            | 100                    | 1,5   | 0,5   | 21       | 95     | 82     |
|                            | итого                                    | 100                    | 1,5   | 0,5   | 21       | 95     |        |
| обед 12.00-13.00           |                                          |                        |       |       |          |        |        |
| 1                          | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200                    | 2,43  | 3,44  | 14,83    | 101,92 | 129    |
| 2                          | Птица тушеная                            | 80                     | 4,41  | 7,62  | 8,35     | 184    | 301    |
| 3                          | Пюре картофельное                        | 130                    | 2,69  | 4,55  | 18,1     | 128,65 | 377    |
| 4                          | Овощи свежие (порциями) помидоры         | 50                     | 0,55  | 0,1   | 1,9      | 11     | 148    |
| 5                          | Хлеб ржаной                              | 50                     | 4,05  | 0,5   | 24,4     | 121    | 574    |
| 6                          | Компот из смеси сухофруктов              | 180                    | 0,26  | 0,01  | 14,07    | 57,81  | 495    |
|                            | итого                                    | 690                    | 14,4  | 16,2  | 81,7     | 604,4  |        |
| полдник 15.30-16.00        |                                          |                        |       |       |          |        |        |
| 1                          | Ватрушка с творожным фаршем              | 80                     | 5,03  | 9,6   | 41,13    | 166,88 | 531    |
| 2                          | Кисломолочный напиток                    | 180                    | 5,04  | 4,5   | 7,2      | 95,4   | 470    |
|                            | итого                                    | 260                    | 10,1  | 14,1  | 48,3     | 262,3  |        |
| ужин 18.30-19.00           |                                          |                        |       |       |          |        |        |
| 1                          | Каша "Дружба"                            | 200                    | 5,24  | 5,5   | 28,15    | 207,93 | 229    |
| 2                          | Хлеб пшеничный йодированный              | 50                     | 4,25  | 1,65  | 21,25    | 121    | 573/1  |
| 5                          | Молоко кипяченое                         | 200                    | 5,6   | 5     | 9,4      | 104    | 469    |
|                            | итого                                    | 450                    | 15,09 | 12,15 | 58,8     | 432,93 |        |
|                            | Соль пищевая поваренная йодированная     | 5                      |       |       |          |        |        |
| ИТОГО за целый день        |                                          | 1917                   | 55,7  | 61,7  | 243,9    | 1753,2 |        |



лето-осень

Вторник

вторая

тная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                     |                        |              |              |              |                | № рец.  |
|------------------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------|
| Наименование блюд                              | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал           |         |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>                       |                        |              |              |              |                |         |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170                    | 9,68         | 19,38        | 31,9         | 222,44         | 279/406 |
| Хлеб пшеничный формовой                        | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8           | 573     |
| Масло сливочное (порциями)                     | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4           | 79      |
| Чай с сахаром                                  | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03          | 457     |
| итого                                          | 415                    | 13,2         | 24,4         | 57,0         | 384,7          |         |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b>              |                        |              |              |              |                |         |
| Фрукты свежие                                  | 100                    | 1,5          | 0,5          | 21           | 95             | 82      |
| итого                                          | 100                    | 1,5          | 0,5          | 21           | 95             |         |
| <b>обед 12.00-13.00</b>                        |                        |              |              |              |                |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем              | 200                    | 1,66         | 5,39         | 11,73        | 92,75          | 104     |
| Оладьи из печени по-кунцевски                  | 80                     | 4,8          | 1,86         | 5,04         | 228            | 357     |
| Картофель отварной с маслом                    | 130                    | 2,63         | 4,15         | 31,23        | 137,5          | 152     |
| Овощи свежие (порциями) огурцы                 | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6              | 148     |
| Хлеб ржаной                                    | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121            | 574     |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07        | 57,81          | 495     |
| итого                                          | 690                    | 13,8         | 12,0         | 87,4         | 643,1          |         |
| <b>полдник 15.30-16.00</b>                     |                        |              |              |              |                |         |
| Булочка домашняя                               | 70                     | 5,74         | 10           | 39,09        | 202,63         | 542     |
| Кисломолочный напиток                          | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4           | 470     |
| итого                                          | 250                    | 10,8         | 14,5         | 46,3         | 298,0          |         |
| <b>ужин 18.30-19.00</b>                        |                        |              |              |              |                |         |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая      | 200                    | 6,93         | 7,59         | 25,9         | 200,23         | 234     |
| Хлеб пшеничный формовой                        | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8           | 573     |
| Яйцо вареное                                   | 49                     | 6,22         | 5,68         | 0,34         | 121,63         | 267     |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39        | 87,21          | 465     |
| итого                                          | 489                    | 19,49        | 17,21        | 57,63        | 505,87         |         |
| Соль пищевая поваренная йодированная           | 5                      |              |              |              |                |         |
| <b>ИТОГО за целый день</b>                     | <b>1944</b>            | <b>58,75</b> | <b>68,53</b> | <b>269,3</b> | <b>1926,63</b> |         |



Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Возрастная категория: 3-7 лет |                                                      |                        |       |       |          |        | № рец. |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|
| Наименование блюда            |                                                      | Прием пищи             |       |       |          | Ккал   |        |
|                               |                                                      | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы |        |        |
| завтрак 8.30-9.00             |                                                      |                        |       |       |          |        |        |
| 1                             | Суп молочный с макаронными изделиями                 | 200                    | 5,98  | 6,4   | 20,67    | 159,1  | 139    |
| 2                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40                     | 3,4   | 1,32  | 17       | 96,8   | 573/1  |
| 3                             | Масло сливочное (порциями)                           | 5                      | 0,03  | 3,63  | 0,04     | 37,4   | 79     |
| 4                             | Какао с молоком                                      | 200                    | 3,19  | 2,77  | 13,84    | 83,68  | 462    |
|                               | итого                                                | 445                    | 12,6  | 14,1  | 51,6     | 377,0  |        |
| второй завтрак 10.30-11.00    |                                                      |                        |       |       |          |        |        |
| 1                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180                    | 0,9   | 0,18  | 18       | 101,93 | 501    |
|                               | итого                                                | 180                    | 0,9   | 0,18  | 18       | 101,93 |        |
| обед 12.00-13.00              |                                                      |                        |       |       |          |        |        |
| 1                             | Суп картофельный с крупой                            | 200                    | 2,11  | 4,44  | 15,06    | 128,72 | 114    |
| 2                             | Перец, фаршированный мясом и рисом                   | 200                    | 12,7  | 19,56 | 35,2     | 326    | 332    |
| 3                             | Овощи свежие (порциями) помидоры                     | 50                     | 0,55  | 0,1   | 1,9      | 11     | 148    |
| 4                             | Хлеб ржаной                                          | 50                     | 4,05  | 0,5   | 24,4     | 121    | 574    |
| 5                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 180                    | 0,26  | 0,01  | 14,07    | 57,81  | 495    |
|                               | итого                                                | 680                    | 19,7  | 24,6  | 90,6     | 644,5  |        |
| полдник 15.30-16.00           |                                                      |                        |       |       |          |        |        |
| 1                             | Фрукты свежие                                        | 100                    | 0,26  | 0,18  | 11,47    | 52     | 82     |
| 2                             | Печенье                                              | 25                     | 1,88  | 2,45  | 18,6     | 154,25 | 582    |
| 3                             | Кисломолочный напиток                                | 180                    | 5,04  | 4,5   | 7,2      | 95,4   | 470    |
|                               | итого                                                | 305                    | 7,2   | 7,1   | 37,3     | 301,7  |        |
| ужин 18.30-19.00              |                                                      |                        |       |       |          |        |        |
| 1                             | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом     | 80                     | 10,31 | 14,2  | 25,23    | 209,06 | 264    |
| 2                             | Пюре картофельное                                    | 130                    | 2,69  | 4,55  | 18,1     | 128,65 | 377    |
| 3                             | Икра свекольная                                      | 60                     | 0,58  | 3,08  | 4,82     | 33,09  | 53     |
| 4                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30                     | 2,55  | 0,99  | 12,75    | 72,6   | 573/1  |
| 5                             | Чай с сахаром                                        | 200                    | 0,12  | 0,03  | 8,02     | 28,03  | 457    |
|                               | итого                                                | 500                    | 16,25 | 22,85 | 68,92    | 471,43 |        |
|                               | Соль пищевая поваренная йодированная                 | 5                      |       |       |          |        |        |
| ИТОГО за целый день           |                                                      | 2110                   | 56,6  | 68,9  | 266,4    | 1896,5 |        |



: лето-осень  
). Четверг  
я вторая  
стная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                           |                        |       |       |          |        | № рец. |
|--------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|
| Наименование блюд                    | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   |        |
| завтрак 8.30-9.00                    |                        |       |       |          |        |        |
| Рыба, тушенная в томате с овощами    | 80                     | 5,89  | 6,81  | 12,65    | 100,89 | 299    |
| Каша пшеничная рассыпчатая           | 120                    | 3,53  | 3,5   | 19,74    | 102,52 | 206    |
| Хлеб пшеничный формовой              | 30                     | 2,55  | 0,99  | 12,75    | 72,6   | 573    |
| Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03  | 3,63  | 0,04     | 37,4   | 79     |
| Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12  | 0,03  | 8,02     | 28,03  | 457    |
| итого                                | 435                    | 12,1  | 15,0  | 53,2     | 341,4  |        |
| второй завтрак 10.30-11.00           |                        |       |       |          |        |        |
| Фрукты свежие                        | 100                    | 1,5   | 0,5   | 21       | 95     | 82     |
| итого                                | 100                    | 1,5   | 0,5   | 21       | 95     |        |
| обед 12.00-13.00                     |                        |       |       |          |        |        |
| Борщ летний                          | 200                    | 3,14  | 3,09  | 3,86     | 82,31  | 64     |
| Плов из говядины                     | 200                    | 10,07 | 17,89 | 36,58    | 349,56 | 330    |
| Икра кабачковая                      | 50                     | 0,46  | 2,35  | 2,96     | 34,8   | 50     |
| Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05  | 0,5   | 24,4     | 121    | 574    |
| Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26  | 0,01  | 14,07    | 57,81  | 495    |
| итого                                | 680                    | 18,0  | 23,8  | 81,9     | 645,5  |        |
| полдник 15.30-16.00                  |                        |       |       |          |        |        |
| Пирожок печеный с яблоками           | 70                     | 6,63  | 5,6   | 22,85    | 180,9  | 535    |
| Кисломолочный напиток                | 180                    | 5,04  | 4,5   | 7,2      | 95,4   | 470    |
| итого                                | 250                    | 11,7  | 10,1  | 30,1     | 276,3  |        |
| ужин 18.30-19.00                     |                        |       |       |          |        |        |
| Суп молочный с крупой манной         | 200                    | 4,61  | 8,57  | 31,23    | 224,1  | 140    |
| Хлеб пшеничный формовой              | 50                     | 4,25  | 1,65  | 21,25    | 121    | 573    |
| Кофейный напиток с молоком           | 200                    | 2,94  | 2,62  | 14,39    | 87,21  | 465    |
| итого                                | 450                    | 11,8  | 12,84 | 66,87    | 432,31 |        |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |       |       |          |        |        |
| ИТОГО за целый день                  | 1915                   | 55,1  | 62,2  | 253,0    | 1790,5 |        |



Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                        |                                                      |                        |               |              |                | № рец.          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|
| Наименование блюд                 |                                                      | Масса порции в граммах | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Ккал            |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                                      |                        |               |              |                |                 |
| 1                                 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая            | 200                    | 6,93          | 7,59         | 25,9           | 200,23          |
| 2                                 | Хлеб пшеничный йодированный                          | 35                     | 2,98          | 1,16         | 14,88          | 84,7            |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)                           | 5                      | 0,03          | 3,63         | 0,04           | 37,4            |
| 4                                 | Сыр полутвердый (порциями)                           | 13                     | 3,13          | 3,84         | 0,04           | 47,19           |
| 5                                 | Чай с сахаром                                        | 200                    | 0,12          | 0,03         | 8,02           | 28,03           |
|                                   | <b>итого</b>                                         | <b>453</b>             | <b>13,2</b>   | <b>16,3</b>  | <b>48,9</b>    | <b>397,6</b>    |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                                      |                        |               |              |                |                 |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180                    | 0,9           | 0,18         | 18             | 101,93          |
|                                   | <b>итого</b>                                         | <b>180</b>             | <b>0,9</b>    | <b>0,18</b>  | <b>18</b>      | <b>101,93</b>   |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                                      |                        |               |              |                |                 |
| 1                                 | Суп из овощей                                        | 200                    | 1,86          | 4,43         | 10,89          | 129,56          |
| 2                                 | Тефтели из говядины в молочном соусе                 | 80                     | 14,24         | 18,56        | 13,5           | 223,3           |
| 3                                 | Картофель отварной с маслом                          | 130                    | 2,63          | 4,15         | 31,23          | 137,5           |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы                       | 50                     | 0,35          | 0,05         | 0,95           | 6               |
| 5                                 | Хлеб ржаной                                          | 50                     | 4,05          | 0,5          | 24,4           | 121             |
| 6                                 | Напиток витаминизированный                           | 200                    | 0,13          | 0,01         | 7,07           | 25,85           |
|                                   | <b>итого</b>                                         | <b>710</b>             | <b>23,3</b>   | <b>27,7</b>  | <b>88,0</b>    | <b>643,2</b>    |
| <b>полдник 15.30-16.00</b>        |                                                      |                        |               |              |                |                 |
| 1                                 | Пряник                                               | 50                     | 0,55          | 0,05         | 28,5           | 181             |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                                | 200                    | 5,6           | 5            | 8              | 106             |
|                                   | <b>итого</b>                                         | <b>250</b>             | <b>6,2</b>    | <b>5,1</b>   | <b>36,5</b>    | <b>287,0</b>    |
| <b>ужин 18.30-19.00</b>           |                                                      |                        |               |              |                |                 |
| 1                                 | Вареники ленивые со сметаной                         | 150                    | 9,21          | 17,1         | 36,34          | 276,38          |
| 2                                 | Хлеб пшеничный йодированный                          | 35                     | 2,98          | 1,16         | 14,88          | 84,7            |
| 3                                 | Фрукты свежие                                        | 100                    | 1,5           | 0,5          | 21             | 95              |
| 4                                 | Какао с молоком                                      | 200                    | 3,19          | 2,77         | 13,84          | 83,68           |
|                                   | <b>итого</b>                                         | <b>485</b>             | <b>16,88</b>  | <b>21,53</b> | <b>86,06</b>   | <b>539,76</b>   |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная                 | 5                      |               |              |                |                 |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                                      | <b>2078</b>            | <b>60,38</b>  | <b>70,71</b> | <b>277,48</b>  | <b>1969,45</b>  |
| <b>Итого за весь период</b>       |                                                      | <b>20068</b>           | <b>586,87</b> | <b>659,9</b> | <b>2676,91</b> | <b>18953,32</b> |
| <b>Итого среднее значение</b>     |                                                      |                        | 58,687        | 65,99        | 267,691        | 1895,332        |

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевала  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва  
 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20