

Утверждаю:  
директор МОУ Столбищенская  
ОШ

Кудрявцева О.Д.  
"01" сентября 2023г.

Десятидневное меню (3-7 лет)

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	к/к	к/к
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8.3	13.2	30.2	271.4	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.3	110.0	430	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	0.3	19.1	91.2		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15.7</b>	<b>16.5</b>	<b>80.0</b>	<b>531.1</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2.1	4.9	14.1	109.3	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МА СЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.4	4.5	35.7	196.2	331	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	15.5	17.2	5.9	241.1	259	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.1	26.0	102.4	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>24.6</b>	<b>27.2</b>	<b>102.7</b>	<b>751.6</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.3</b>	<b>0.4</b>	<b>40.8</b>	<b>180.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.6</b>	<b>44.1</b>	<b>223.5</b>	<b>1462.7</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19.3	13.3	27.1	307.6	224	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	0.3	19.1	91.2		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	382	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>26.3</b>	<b>17.7</b>	<b>70.9</b>	<b>554.1</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/5	6.6	8.2	9.3	137.5	76	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/30	9.5	10.4	6.8	159	284	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25.4</b>	<b>23.9</b>	<b>98.9</b>	<b>713.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0	14.2	57.6	430	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.6	0.3	16.7	79.8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>2.8</b>	<b>0.3</b>	<b>30.9</b>	<b>137.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.5</b>	<b>41.9</b>	<b>200.7</b>	<b>1405.2</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150/5	6.2	8.1	27.9	209.5	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0	14.7	60.5	430	2008
ХЛЕБ.МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.СЫР	45/5/10	5.7	7.4	22.1	179.2	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>12.5</b>	<b>15.9</b>	<b>74.5</b>	<b>496.2</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.5	5.3	11.9	101.2	76	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0	1	5.6		2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ БРУСНИКИ	180	0.1	0	11.9	49.3	439	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	323	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15.1	16.1	3.4	218.8	259	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>28.9</b>	<b>28.1</b>	<b>87.4</b>	<b>719.9</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43	442	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>3.8</b>	<b>0.5</b>	<b>31.3</b>	<b>145.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>44.5</b>	<b>193.2</b>	<b>1361.7</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.1	109.1	430	2008
ХЛЕБ-МАСЛО.СЫР	45/5/10	5.5	7.2	21.4	173.8		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.4	6.5	22.1	166.4	189	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21	96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>14.1</b>	<b>17.0</b>	<b>82.6</b>	<b>545.3</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.8	4.4	10.2	87.0	94	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0	0	10.5	41.8	439	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	335	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7.7	5.0	8.7	110.4	239	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>16.6</b>	<b>15.2</b>	<b>73.3</b>	<b>496.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.3</b>	<b>0.4</b>	<b>40.8</b>	<b>180.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.0</b>	<b>32.6</b>	<b>196.7</b>	<b>1222.0</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	23.2	129.5	433	2008
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.2	8.3	36.1	244.6	190	2008
ХЛЕБ-МАСЛО.СЫР	45/5/10	5.5	7.2	21.4	173.8		
ГРУША	100	0.4	0.3	9.3	42.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>14.9</b>	<b>18.6</b>	<b>90.0</b>	<b>590.2</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	2.3	5.7	14.8	120.0	98	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	16.6	19.9	7.2	273.1	314	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.4	8.1	15.4	144.9	351	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>24.8</b>	<b>34.2</b>	<b>77.8</b>	<b>718.0</b>		
<b>Полдник</b>							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.1	26.0	102.4	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.4</b>	<b>0.5</b>	<b>47.4</b>	<b>205.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.1</b>	<b>53.3</b>	<b>215.2</b>	<b>1513.2</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	19.0	113.6	379	2011
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	к/к	к/к
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8.3	13.2	30.2	271.4	210	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>16.2</b>	<b>16.6</b>	<b>83.0</b>	<b>546.1</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	180/5	2.5	5.9	13.5	116.3	84	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.7		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22.48	21.41	17.82	353.78	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	21	83.6	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>28.88</b>	<b>27.91</b>	<b>74.82</b>	<b>665.98</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.3</b>	<b>0.4</b>	<b>46.8</b>	<b>204.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.38</b>	<b>44.91</b>	<b>204.62</b>	<b>1416.18</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.7	111.5	431	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	40.4	56.5	1.7	686.3		2008
ХЛЕБ-ПОВИДЛО	45/20	3.4	0.4	34.2	154.1		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>46.9</b>	<b>60.1</b>	<b>64.4</b>	<b>998.9</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	5.8	5.4	18.9	147.3	99	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0	1	5.6		2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	17.6	23.3	19.4	359.3	262	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	10.5	41.8	439	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>27.2</b>	<b>29.2</b>	<b>70.8</b>	<b>656.6</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	21	83.6	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.6	0.3	16.7	79.8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>2.6</b>	<b>0.3</b>	<b>37.7</b>	<b>163.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.7</b>	<b>89.6</b>	<b>172.9</b>	<b>1818.9</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.4	8.1	43.5	277.9	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0	13.2	54.7	430	2008
ХЛЕБ. МАСЛО.	45/5	3.4	4.5	22.1	143.2	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>11.4</b>	<b>13.0</b>	<b>88.6</b>	<b>522.8</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.4	5.8	6.8	84.3	76	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0	1	5.6		2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.4	4.5	35.7	196.2	325	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.3	8.6	8.7	166	261	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНИКИ	180	0.2	0.1	11.1	46.4	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22.1</b>	<b>19.5</b>	<b>84.3</b>	<b>601.1</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.3</b>	<b>0.4</b>	<b>46.8</b>	<b>204.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.8</b>	<b>32.9</b>	<b>219.7</b>	<b>1328.0</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.1	109.2	430	2008
ХЛЕБ-МАСЛО.СЫР.	45/5/10	5.5	7.2	21.4	173.8		
БАНАН	100	1.5	0.5	21	96		2008
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.2	7.5	36.2	238.1	190	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>15.9</b>	<b>18.0</b>	<b>96.7</b>	<b>617.1</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2.3	6.1	16.5	129.1	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	4.3	24.8	152.3	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11.5	7.3	5.9	134.4	242	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20.9</b>	<b>18.2</b>	<b>93.6</b>	<b>619.9</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.3	0.1	24.9	102.6	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.6</b>	<b>0.5</b>	<b>46.3</b>	<b>205.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.4</b>	<b>36.7</b>	<b>236.6</b>	<b>1442.2</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.1	8.4	39.8	263.2	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. МАСЛО	45/5	3.3	4.5	21.4	140.0	1	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>14.4</b>	<b>16.3</b>	<b>86.0</b>	<b>552.1</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	2.3	5.2	16.2	120.6	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	323	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	3.5	0.5	21	102.6		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15.2	19.2	7.3	263.1	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0	14.4	59.8	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>30.1</b>	<b>31.2</b>	<b>98.6</b>	<b>798.1</b>		
<b>Полдник</b>							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3.3	0.4	21.4	102.6		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0	14.4	59.8	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>3.6</b>	<b>0.4</b>	<b>35.8</b>	<b>162.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.1</b>	<b>47.9</b>	<b>220.4</b>	<b>1512.6</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Итого за весь период	472,0	468,5	2 086,0	14 498,2	47,4	207,2	41,3	548,3	1 036,9	35,9
Среднее значение за период	47.20	46.85	208.60	1449.82	4.7	20.7	4.13	54.83	103.69	3.59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.02	29.08	57.90							

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

сад 3-7 лет	488	663	215
-------------	-----	-----	-----

