



**Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
для питания детей в МБДОУ "Чайка" с. Михайловка
ЛЕТНИЙ период
сад 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ рец.
День 1								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200,00	2,85	5,01	14,29	114,00	0,00	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	413,00	5,34	8,96	36,94	247,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	88
	Свежий огурец	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	20
	Котлета мясная	70,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	299
	Капуста тушеная	130,00	2,04	3,20	13,60	91,50	12,10	
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	390
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	690,00	18,84	10,68	85,03	511,65	32,29	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60,00	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	456
	Какао с молоком	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	
	итого	240,00	2,62	2,32	8,24	61,50	0,00	
Итого за 1 день		1443,00	27,18	22,34	139,52	861,95	44,21	

День 2								
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200,00	2,17	3,89	22,51	134,00	0,00	101
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	413,00	4,66	7,84	45,16	267,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	
	Салат из свеклы	60,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	34
	Мясо тушеное с овощами	150,00	12,59	10,29	3,52	157,00	0,000	290
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	640,00	17,09	13,40	50,94	393,25	4,10	
Полдник	Вареники ленивые	120,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13	250
	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20	
	итого	300,00	14,86	10,38	15,58	221,00	1,33	
Итого за 2 день		1453,00	36,99	32,00	120,99	923,05	17,35	
День 3								
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	4,12	4,03	25,31	154,00	0,00	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	3
	итого	413,00	6,61	7,98	47,96	287,00	2,42	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Рассольник домашний	200,00	1,74	2,27	11,43	73,00	6,60	
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	23
	Плов из птицы	180,00	1,98	3,71	9,49	79,00	16,37	
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	670,00	8,74	6,83	74,08	391,97	25,19	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	220
	Чай с сахаром	180,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	411
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	итого	325,00	7,19	6,63	49,87	293,80	6,00	
Итого за 3 день		1508,00	22,92	21,82	181,22	1014,57	43,11	

День 4								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	
	Кофейный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	413,00	4,89	7,77	38,75	241,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	
	Салат из свежих помидоров	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	19
	Гуляш из отварного мяса	90,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37	293
	Каша пшеничная рассыпчатая	130,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00	
	Сок фруктовый	180,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	710,00	18,99	16,48	76,73	531,50	29,90	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	251
	Чай с лимоном	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
	итого	240,00	6,77	9,64	23,12	206,00	1,00	
Итого за 4 день		1463,00	31,03	34,27	147,91	1020,30	42,82	
День 5								
Завтрак	Омлет	110,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00	229
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом и сыром	41,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1
	итого	356,00	9,43	8,08	55,89	330,50	2,49	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200,00	2,00	2,23	13,60	82,60	6,60	
	Салат из белокачанной капусты	60,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	
	Тефтели рыбные паровые	80,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	271
	Макаронные изделия отварные	130,00	9,09	6,50	16,90	161,00	7,34	360
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	700,00	25,67	11,98	89,26	565,97	16,45	
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	60,00	4,56	4,06	27,75	166,00	0,24	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	412
	итого	240,00	4,64	4,08	35,85	196,00	0,24	
Итого за 5 день		1396,00	40,12	24,52	190,31	1134,27	28,68	

День 6								
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200,00	3,65	1,81	22,49	121,00	0,00	101
	Кофейный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	413,00	6,14	5,76	45,14	254,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200,00	1,39	3,90	6,78	67,80	6,70	87
	Свежий огурец	60,00	0,44	2,06	4,57	38,68	3,72	37
	Рыба тушеная с овощами	80,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37	276
	Картофель отварной	130,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00	336
	Кисель из сока или повидла	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	401
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	700,00	19,18	16,17	89,11	578,53	11,09	
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	60,00	9,29	10,01	22,71	188,00	0,00	315
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	412
	итого	240,00	9,37	10,03	30,81	218,00	0,00	
Итого за 6 день		1453,00	35,07	32,34	174,37	1092,33	23,01	
День 7								
Завтрак	Драчена	110,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81	242
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	33,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1
	итого	348,00	11,78	11,89	52,61	360,80	3,30	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200,00	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	
	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60,00	0,34	2,08	3,44	32,76	2,78	23
	Жаркое по-домашнему	150,00	8,98	5,81	5,78	111,00	0,03	292
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	640,00	15,12	10,86	66,64	423,51	12,71	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13	250
	Чай с сахаром	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	итого	280,00	9,72	6,65	17,53	166,00	2,55	
Итого за 7 день		1288,00	41,56	35,58	152,85	1089,31	18,56	

День 8								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	3
	итого	413,00	5,91	4,93	47,28	254,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Рассольник домашний	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	82
	Салат из моркови с яблоками	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	41
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180,00	8,39	6,36	8,68	125,00	0,00	319
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	670,00	15,11	13,17	72,08	466,75	20,33	
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	60,00	3,15	1,42	9,07	61,50	0,02	437
	Кисломолочный напиток	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
	итого	240,00	5,49	3,42	19,70	131,50	1,00	
Итого за 8 день		1423,00	26,89	21,90	148,37	894,05	33,25	
День 9								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	4,47	4,10	12,81	105,00	0,68	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	413,00	6,96	8,05	35,46	238,00	3,10	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с рисом	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	
	Свежий огурец огурец	40,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	20
	Рыба тушенная с овощами	80,00	2,70	3,90	26,84	154,00	0,00	268
	Картофельное пюре	130,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	680,00	9,92	11,68	91,27	511,55	14,50	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	309
	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	итого	325,00	8,78	10,56	34,05	265,50	1,22	
Итого за 9 день		1438,00	30,60	36,47	176,85	1154,05	18,82	

День 10								
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	2,40	3,82	21,04	188,00	0,70	
	Кофейный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414
	Бутерброд с маслом и сыром	41,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	3
	итого	421,00	4,89	7,77	43,69	321,00	3,12	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,36	3,80	5,30	61,60	16,00	
	Свежий помидор	60,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	20
	Фрикадельки из птицы	80,00	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34	325
	Каша гречневая	130,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	
	Сок фруктовый	180,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	418
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	700,00	16,22	13,75	71,66	476,32	104,06	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	251
	Чай с лимоном	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
	итого	240,00	6,77	9,64	23,12	206,00	1,00	
Итого за 10 день		1461,00	28,26	31,54	147,78	1045,12	117,68	
Итого за весь период		14326,00	320,62	292,78	1580,17	10229,00	387,49	

Источник: «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна, 2015, 340 с.