

## Примерное меню

Рацион: 3 – 7 лет, 1 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                          |                                   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>Завтрак1</b>          |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |
|                          | Каша геркулесовая молочная жидкая | 200         | 7,0                  | 8,27         | 29,44         | 220,98                         | 1,41         | 185         |
|                          | Какао с молоком                   | 180         | 3,78                 | 3,25         | 15,55         | 106,80                         | 1,44         | 397         |
|                          | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,28                 | 0,24         | 14,75         | 70,50                          |              | 701         |
|                          | Масло (порциями)                  | 5           | 0,04                 | 3,62         | 0,06          | 33,00                          |              | 6           |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                   |             | <b>13,1</b>          | <b>15,38</b> | <b>59,8</b>   | <b>431,28</b>                  | <b>2,85</b>  |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |
|                          | Сок фруктовый                     | 100         | 0,49                 |              | 10,09         | 42,67                          | 2,0          | 399         |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                   |             | <b>0,49</b>          |              | <b>10,09</b>  | <b>42,67</b>                   | <b>2,0</b>   |             |
| <b>Обед</b>              |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |
|                          | Салат из свеклы                   | 50          | 0,71                 | 3,04         | 4,17          | 46,95                          | 4,75         | 33          |
|                          | Суп картофельный с бобовыми       | 200         | 4,1                  | 4,18         | 12,88         | 106,6                          | 4,55         | 81          |
|                          | Рыба тушеная с овощами            | 120         | 12,48                | 7,57         | 3,84          | 134,34                         | 4,78         | 247         |
|                          | Картофель отварной                | 100         | 2,03                 | 2,94         | 16,35         | 103,14                         |              | 318         |
|                          | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,0                           |              | 701         |
|                          | Хлеб ржаной                       | 30          | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,2                           |              | 700         |
|                          | Компот из свежих плодов           | 180         | 0,16                 | 0,16         | 21,88         | 90,62                          | 4,0          | 372         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                   |             | <b>22,98</b>         | <b>18,41</b> | <b>78,98</b>  | <b>580,85</b>                  | <b>18,08</b> |             |
| <b>Полдник</b>           |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |
|                          | Запеканка из творога сметана      | 100<br>3    | 17,53                | 12,00        | 17,10         | 247,00                         | 0,23         | 237         |
|                          | Молоко сгущенное порция           | 20          | 1,44                 | 1,70         | 11,10         | 65,6                           | 0,2          |             |
|                          | Кисломолочный напиток             | 160         | 2,28                 | 0,16         | 6,4           | 44,8                           | 0,48         | 540         |
| <b>Итого полдник</b>     |                                   |             | <b>21,25</b>         | <b>13,86</b> | <b>34,6</b>   | <b>357,4</b>                   | <b>0,91</b>  |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                   |             | <b>57,82</b>         | <b>47,65</b> | <b>183,47</b> | <b>1412,2</b>                  | <b>23,84</b> |             |

Рацион: 3 – 7 лет, 2 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамин С     | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|---------------|----------------|
|                          |                                     |                | Б                    | Ж            | У             |                                        |               |                |
| <b>Завтрак1</b>          |                                     |                |                      |              |               |                                        |               |                |
|                          | Суп молочный с крупой (пшено) (т/о) | 200            | 4,82                 | 5,0          | 16,84         | 132,36                                 | 0,92          | 94             |
|                          | Чай с молоком (т/о)                 | 180            | 2,67                 | 2,27         | 14,31         | 88,92                                  |               | 394            |
|                          | Бутерброды с джемом или повидлом    | 55             | 3,12                 | 3,95         | 26,90         | 154,55                                 | 0,06          | 2              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                     |                | <b>10,61</b>         | <b>11,22</b> | <b>58,05</b>  | <b>375,83</b>                          | <b>0,98</b>   |                |
| <b>Завтрак2</b>          |                                     |                |                      |              |               |                                        |               |                |
|                          | Сок фруктовый                       | 100            | 0,49                 |              | 10,09         | 42,67                                  | 2,0           | 399            |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                     |                | <b>0,49</b>          |              | <b>10,09</b>  | <b>42,67</b>                           | <b>2,0</b>    |                |
| <b>Обед</b>              |                                     |                |                      |              |               |                                        |               |                |
|                          | Салат из кукурузы (консерв.)        | 50             | 1,43                 | 3,08         | 4,01          | 49,65                                  | 4,65          | 12             |
|                          | Борщ вегетарианский                 | 200            | 2,17                 | 4,75         | 10,94         | 95,36                                  | 14,18         | 59             |
|                          | Со сметаной (т/о)                   | 10             |                      |              |               |                                        |               |                |
|                          | Жаркое с мясом по - домашнему       | 150            | 18,34                | 4,7          | 16,29         | 180,82                                 | 6,34          | 276            |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,75         | 70,50                                  |               | 701            |
|                          | Хлеб ржаной                         | 25             | 1,65                 | 0,30         | 8,35          | 43,50                                  |               | 700            |
|                          | Компот из свежих плодов             | 180            | 0,16                 | 0,16         | 21,88         | 90,62                                  | 4,0           | 372            |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                     |                | <b>26,03</b>         | <b>13,23</b> | <b>76,22</b>  | <b>530,45</b>                          | <b>29,17</b>  |                |
| <b>Полдник</b>           |                                     |                |                      |              |               |                                        |               |                |
|                          | Макароны с сыром                    | 100            | 6,85                 | 4,10         | 21,48         | 150,90                                 | 0,06          | 206            |
|                          | Хлеб ржаной                         | 25             | 1,65                 | 0,30         | 8,35          | 43,50                                  |               | 700            |
|                          | Напиток из плодов шиповника         | 180            | 0,61                 | 0,25         | 17,08         | 73,20                                  | 90,0          | 398            |
| <b>Итого полдник</b>     |                                     |                | <b>9,11</b>          | <b>4,65</b>  | <b>46,91</b>  | <b>267,6</b>                           | <b>90,06</b>  |                |
| <b>Итого за день</b>     |                                     |                | <b>46,24</b>         | <b>29,1</b>  | <b>191,27</b> | <b>1216,55</b>                         | <b>122,21</b> |                |

Рацион: 3 – 7 лет, 3 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|--------------|----------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Б                    | Ж            | У             | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак1</b>          |                                      |                |                      |              |               |                                        |              |                |
|                          | Каша молочная манная                 | 200            | 3,09                 | 4,91         | 31,11         | 139,34                                 |              | 185            |
|                          | Кофейный напиток с молоком           | 180            | 2,85                 | 3,22         | 13,20         | 91,98                                  |              | 395            |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,75         | 70,50                                  |              | 701            |
|                          | Масло (порциями)                     | 5              | 0,04                 | 3,62         | 0,06          | 33,00                                  |              | 6              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                      |                | <b>8,26</b>          | <b>11,99</b> | <b>59,12</b>  | <b>334,82</b>                          | <b>0</b>     |                |
| <b>Завтрак2</b>          |                                      |                |                      |              |               |                                        |              |                |
|                          | Плоды и ягоды свежие                 | 100            | 0,63                 | 0,14         | 10,66         | 46,95                                  | 27,0         | 368            |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                      |                | <b>0,63</b>          | <b>0,14</b>  | <b>10,66</b>  | <b>46,95</b>                           | <b>27,0</b>  |                |
| <b>Обед</b>              |                                      |                |                      |              |               |                                        |              |                |
|                          | Икра морковная                       | 50             | 1,04                 | 2,28         | 5,43          | 46,84                                  | 2,5          | 54             |
|                          | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 200            | 1,63                 | 4,76         | 7,46          | 80,05                                  | 25,04        | 67             |
|                          | Со сметаной (т/о)                    | 10             |                      |              |               |                                        |              |                |
|                          | Котлета говяжья                      | 80             | 12,40                | 9,40         | 12,80         | 185,30                                 | 0,12         | 282            |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая           | 100            | 5,70                 | 4,81         | 27,45         | 180,30                                 |              | 67             |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,75         | 70,5                                   |              | 701            |
|                          | Хлеб ржаной                          | 25             | 1,65                 | 0,3          | 8,35          | 43,5                                   |              | 700            |
| <b>Итого за Обед</b>     | Компот из свежих плодов              | 180            | 0,16                 | 0,16         | 21,88         | 90,62                                  | 4,0          | 372            |
|                          |                                      |                | <b>24,86</b>         | <b>21,95</b> | <b>98,12</b>  | <b>697,11</b>                          | <b>31,66</b> |                |
| <b>Полдник</b>           |                                      |                |                      |              |               |                                        |              |                |
|                          | Омлет натуральный (т/о)              | 100            | 8,81                 | 16,90        | 1,67          | 195,30                                 | 0,14         | 215            |
|                          | Икра кабачковая для ДП               | 30             | 0,57                 | 2,67         | 2,31          | 35,7                                   | 35,7         |                |
|                          | Хлеб ржаной                          | 25             | 1,65                 | 0,30         | 8,35          | 43,50                                  |              | 700            |
|                          | Компот из сушеных фруктов            | 180            | 0,39                 | 0,01         | 24,98         | 101,70                                 | 0,36         | 376            |
| <b>Итого полдник</b>     |                                      |                | <b>11,42</b>         | <b>19,88</b> | <b>37,31</b>  | <b>376,2</b>                           | <b>36,2</b>  |                |
| <b>Итого за день</b>     |                                      |                | <b>45,17</b>         | <b>53,96</b> | <b>205,21</b> | <b>1455,08</b>                         | <b>94,86</b> |                |

Рацион: 3 – 7 лет, 4 ДЕНЬ

Сезон:       Зима - Весна  
Возрастная категория:3 – 7 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|               |                                      |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак1      | Суп молочный с крупой пшеничной      | 200         | 4,82                 | 5,0   | 16,84  | 132,36                         | 0,92      | 94          |
|               | Чай с молоком                        | 180         | 2,67                 | 2,27  | 14,31  | 88,92                          |           | 394         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|               | Сыр (порциями)                       | 15          | 2,87                 | 3,67  |        | 45,5                           | 0,05      | 7           |
|               | Масло (порциями)                     | 5           | 0,04                 | 3,62  | 0,06   | 33,00                          |           | 6           |
|               | Итого за Завтрак1                    |             | 12,68                | 14,8  | 45,96  | 370,28                         | 0,97      |             |
| Завтрак2      | Плоды и ягоды свежие                 | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21,0   | 96,0                           | 10,0      | 368         |
|               | Итого за Завтрак2                    |             | 1,5                  | 0,5   | 21,0   | 96,0                           | 10,0      |             |
| Обед          | Салат из белокочанной капусты        | 50          | 0,84                 | 2,55  | 4,87   | 46,3                           | 19,75     | 20          |
|               | Рассольник сметана                   | 200<br>10   | 1,67                 | 4,1   | 13,27  | 96,6                           | 6,04      | 76          |
|               | Котлета рубленая из птицы            | 80          | 9,43                 | 9,65  | 9,98   | 163,98                         | 0,49      | 305         |
|               | Пюре картофельное                    | 120         | 2,44                 | 3,84  | 16,35  | 109,80                         | 14,5      | 321         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,0                           |           | 701         |
|               | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,2                           |           | 700         |
|               | Кисель из кураги                     | 180         | 0,79                 | 0,05  | 3,74   | 106,56                         | 0,43      | 380         |
|               | Итого за Обед                        |             | 18,67                | 20,71 | 68,07  | 622,44                         | 41,21     |             |
| Полдник       | Пудинг из творога (запечен.) сметана | 120<br>5    | 18,06                | 12,70 | 28,00  | 301,6                          | 0,43      | 235         |
|               | Молоко сгущенное                     | 20          | 1,44                 | 1,70  | 11,10  | 65,6                           | 0,2       |             |
|               | Кисломолочный напиток                | 160         | 4,64                 | 4,0   | 6,4    | 80,0                           | 1,12      | 4016        |
|               | Итого за полдник                     |             | 24,14                | 18,4  | 45,5   | 447,2                          | 1,75      |             |
| Итого за день |                                      |             | 56,99                | 54,41 | 180,53 | 1535,92                        | 53,93     |             |

Рацион: 3 – 7 лет, 5 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория:3 – 7 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|               |                                          |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак1      | Суп молочный с крупой гречневой          | 200         | 4,82                 | 5,0   | 16,84  | 132,36                         | 0,92      | 94          |
|               | Какао с молоком                          | 180         | 3,78                 | 3,25  | 15,55  | 106,80                         | 1,44      | 397         |
|               | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75                          |           | 701         |
|               | Масло (порциями)                         | 5           | 0,04                 | 3,62  | 0,06   | 33,0                           |           | 6           |
|               | Итого за Завтрак1                        |             | 10,54                | 12,07 | 44,75  | 330,91                         | 2,36      |             |
| Завтрак2      | Сок фруктовый                            | 100         | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                          | 2,0       | 399         |
|               | Итого за Завтрак2                        |             | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                          | 2,0       |             |
| Обед          | Салат из свеклы с курагой и изюмом       | 50          | 0,77                 | 3,37  | 6,77   | 60,52                          | 3,85      | 32          |
|               | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200         | 4,45                 | 2,36  | 12,54  | 89,8                           | 8,9       | 84          |
|               | Птица, тушенная с овощами сметана        | 200<br>8    | 10,70                | 2,62  | 18,15  | 191,30                         | 8,03      | 302         |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|               | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,2                           |           | 700         |
|               | Компот из свежих плодов                  | 180         | 0,16                 | 0,16  | 21,88  | 90,62                          | 4,0       | 372         |
|               | Итого за Обед                            |             | 20,34                | 9,11  | 84,11  | 554,94                         | 24,78     |             |
| Полдник       | Сдоба обыкновенная                       | 70          | 3,61                 | 2,10  | 24,40  | 131,60                         |           | 466         |
|               | Кисломолочный напиток                    | 160         | 4,64                 | 4,0   | 6,72   | 81,04                          | 0,48      | 401в        |
|               | Итого полдник                            |             | 8,25                 | 6,1   | 31,12  | 212,64                         | 0,48      |             |
| Итого за день |                                          |             | 39,62                | 27,28 | 170,07 | 1141,16                        | 29,62     |             |

Сезон: Зима - Весна

Рацион: 3 – 7 лет, 6 ДЕНЬ

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|               |                                                |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак1      | Каша молочная пшенная жидкая (т/о)             | 200         | 6,68                 | 6,91  | 25,15  | 190,85                         | 2,2       | 185         |
|               | Какао с молоком (т/о)                          | 180         | 3,78                 | 3,25  | 15,55  | 106,80                         | 1,44      | 397         |
|               | Масло (порциями)                               | 5           | 0,04                 | 3,62  | 0,06   | 33,0                           |           | 6           |
|               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|               | Итого за Завтрак1                              |             | 12,78                | 14,02 | 55,51  | 401,15                         | 3,64      |             |
| Завтрак2      | Сок фруктовый                                  | 100         | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                          | 2,0       | 399         |
|               | Итого за Завтрак2                              |             | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                          | 2,0       |             |
| Обед          | Салат из соленных огурцов с луком              | 50          | 0,45                 | 2,55  | 0,99   | 29,72                          | 4,46      | 19          |
|               | Борщ с капустой и фасолью<br>Со сметаной (т/о) | 200<br>10   | 3,5                  | 4,11  | 13,76  | 107,55                         | 17,76     | 69          |
|               | Рыба тушеная с овощами                         | 120         | 12,48                | 7,57  | 3,84   | 134,34                         | 4,78      | 247         |
|               | Картофель тушен.в соусе<br>сметана             | 130<br>6    | 2,90                 | 8,01  | 21,70  | 171,60                         | 24,7      | 133         |
|               | Хлеб пшеничный                                 | 25          | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,75                          |           | 701         |
|               | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,2                           |           | 700         |
|               | Компот из свежих плодов                        | 180         | 0,16                 | 0,16  | 21,88  | 90,62                          | 4,0       | 372         |
|               | Итого за Обед                                  |             | 23,37                | 22,96 | 84,49  | 644,78                         | 55,7      |             |
| Полдник       | Ватрушка                                       | 70          | 70,63                | 3,53  | 28,90  | 178,50                         |           | 458         |
|               | Кисель из кураги                               | 180         | 0,79                 | 0,05  | 3,74   | 106,56                         | 0,43      | 380         |
|               | Итого за полдник                               |             | 71,42                | 3,58  | 32,64  | 285,06                         | 0,43      |             |
| Итого за день |                                                |             | 108,06               | 40,56 | 182,73 | 1373,66                        | 119,23    |             |

Рацион: 3 – 7 лет, 7 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна  
Возрастная категория:3 – 7 лет

| Прием пищи        | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                     |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак1          |                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
|                   | Суп молочный с рисовой крупой (т/о) | 200         | 4,82                 | 5,0   | 16,84  | 132,36                         | 0,92      | 94          |
|                   | Чай с молоком                       | 180         | 2,67                 | 2,27  | 14,31  | 88,92                          |           | 394         |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|                   | Масло (порциями)                    | 5           | 0,04                 | 3,62  | 0,06   | 33,0                           |           | 6           |
| Итого за Завтрак1 |                                     |             | 9,81                 | 11,13 | 45,96  | 324,78                         | 0,92      |             |
| Завтрак2          |                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
|                   | Сок фруктовый                       | 100         | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                          | 2,0       | 399         |
| Итого за Завтрак2 |                                     |             | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                          | 2,0       |             |
| Обед              |                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
|                   | Салат из свеклы                     | 50          | 0,71                 | 3,04  | 4,17   | 46,95                          | 4,75      | 33          |
|                   | Суп картофельный с клецками         | 200         | 1,64                 | 2,47  | 10,05  | 69,2                           | 4,6       | 85          |
|                   | Мясо тушенное с овощами             | 180         | 17,74                | 17,0  | 12,91  | 275,91                         | 14,0      | 274         |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|                   | Хлеб ржаной                         | 25          | 1,65                 | 0,30  | 8,35   | 43,50                          |           | 700         |
|                   | Компот из свежих плодов             | 180         | 0,16                 | 0,16  | 21,88  | 90,62                          | 4,0       | 372         |
| Итого за Обед     |                                     |             | 24,18                | 23,21 | 72,11  | 596,68                         | 27,35     |             |
| Полдник           |                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
|                   | Омлет с сыром (т/о)                 | 100         | 12,05                | 19,14 | 1,76   | 228,44                         | 0,4       | 216         |
|                   | Хлеб ржаной                         | 25          | 1,65                 | 0,30  | 8,35   | 43,50                          |           | 700         |
|                   | Напиток из плодов шиповника         | 180         | 0,61                 | 0,25  | 17,08  | 73,20                          | 90,0      | 398         |
| Итого полдник     |                                     |             | 14,31                | 19,69 | 27,19  | 345,14                         | 90,4      |             |
| Итого за день     |                                     |             | 48,79                | 54,03 | 155,35 | 1309,27                        | 120,67    |             |

Рацион: 3 – 7 лет, 8 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна  
Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                               |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак1         | Каша молочная манная          | 200         | 3,09                 | 4,91  | 31,11  | 139,34                         |           | 185         |
|                  | Кофейный напиток с молоком    | 180         | 2,85                 | 3,22  | 13,20  | 91,98                          |           | 395         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|                  | Масло (порциями)              | 5           | 0,04                 | 3,62  | 0,06   | 33,0                           |           | 6           |
|                  | Итого за Завтрак1             |             | 8,26                 | 11,99 | 59,12  | 334,82                         | 0         |             |
| Завтрак2         | Плоды и ягоды свежие          | 100         | 1,1                  | 0,5   | 10,6   | 51,3                           | 93,0      | 368         |
|                  | Итого за Завтрак2             |             | 1,1                  | 0,5   | 10,6   | 51,3                           | 93,0      |             |
| Обед             | Салат из белокочанной капусты | 50          | 0,84                 | 2,55  | 4,87   | 46,3                           | 19,75     | 20          |
|                  | Суп картофельный с клецками   | 200         | 1,64                 | 2,47  | 10,05  | 69,2                           | 4,6       | 85          |
|                  | Тефтели мясные                | 80          | 9,76                 | 10,9  | 12,77  | 188,5                          | 0,9       | 286         |
|                  | Пюре из овощей                | 120         | 2,79                 | 3,43  | 14,24  | 99,82                          | 26,01     | 330         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                          |           | 701         |
|                  | Хлеб ржаной                   | 25          | 1,65                 | 0,30  | 8,35   | 43,50                          |           | 700         |
|                  | Компот из свежих плодов       | 180         | 0,16                 | 0,16  | 21,88  | 90,62                          | 4,0       | 372         |
|                  | Итого за Обед                 |             | 21,84                | 16,72 | 77,98  | 554,28                         | 59,14     |             |
| Полдник          | Винегрет овощной              | 100         | 1,34                 | 6,16  | 7,68   | 91,6                           | 13,24     | 45          |
|                  | Хлеб ржаной                   | 25          | 1,65                 | 0,30  | 8,35   | 43,50                          |           | 700         |
|                  | Компот из сушеных фруктов     | 180         | 0,39                 | 0,01  | 24,98  | 101,70                         | 0,36      | 376         |
| Итого за полдник |                               |             | 3,38                 | 6,47  | 41,01  | 236,8                          | 13,6      |             |
| Итого за день    |                               |             | 34,58                | 35,68 | 188,71 | 1177,2                         | 165,74    |             |



Рацион: 3 – 7 лет, 9 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория:3 – 7 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда                                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------|--------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|               |                                                        |             | Б                    | Ж     | У     |                                   |           |                |
| Завтрак1      | Каша жидкая молочная в асс.<br>(геркулес)              | 200         | 7,0                  | 8,27  | 29,44 | 220,98                            | 1,41      | 185            |
|               | чай с молоком (т/о)                                    | 180         | 2,67                 | 2,27  | 14,31 | 88,92                             |           | 394            |
|               | Масло (порциями)                                       | 5           | 0,04                 | 3,62  | 0,06  | 33,0                              |           | 6              |
|               | Хлеб пшеничный (порциями)                              | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75 | 70,50                             |           | 701            |
|               | Сыр (порциями)                                         | 15          | 2,87                 | 3,67  |       | 45,5                              | 0,05      | 7              |
|               | Итого за Завтрак1                                      |             | 14,86                | 18,07 | 58,56 | 458,9                             | 1,46      |                |
| Завтрак2      | Плоды и ягоды свежие                                   | 100         | 1,1                  | 0,5   | 10,6  | 51,3                              | 93,0      | 368            |
|               | Итого за Завтрак2                                      |             | 1,1                  | 0,5   | 10,6  | 51,3                              | 93,0      |                |
| Обед          | Икра свекольная                                        | 50          | 1,17                 | 2,3   | 6,08  | 50,05                             | 3,36      | 54             |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем<br>Со сметаной (т/о) | 200         | 1,63                 | 4,76  | 7,46  | 80,05                             | 25,04     | 67             |
|               | Плов из птицы                                          | 180         | 18,0                 | 16,63 | 30,0  | 342,0                             | 0,46      | 304            |
|               | Хлеб пшеничный                                         | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75 | 70,50                             |           | 701            |
|               | Хлеб ржаной                                            | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,2                              |           | 700            |
|               | Компот из свежих плодов                                | 180         | 0,16                 | 0,16  | 21,88 | 90,62                             | 4,0       | 372            |
|               | Итого за Обед                                          |             | 25,22                | 24,45 | 90,19 | 685,42                            | 32,86     |                |
| Полдник       | Пудинг из творога с яблоками<br>сметана                | 120<br>5    | 16,32                | 12,8  | 17,55 | 250,8                             |           | 240            |
|               | Молоко сгущенное                                       | 20          | 1,44                 | 1,70  | 11,10 | 65,6                              | 0,2       |                |
|               | Кисломолочный напиток                                  | 160         | 4,64                 | 4,0   | 6,4   | 80,0                              | 1,12      | 4016           |
|               | Итого за полдник                                       |             | 22,4                 | 18,5  | 35,05 | 396,4                             | 1,32      |                |
| Итого за день |                                                        |             | 63,58                | 61,52 | 194,4 | 1592,02                           | 128,64    |                |

Рацион: 3 – 7 лет, 10 ДЕНЬ

Сезон:Зима - Весна

Возрастная категория:3 – 7 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|               |                                          |             | Б                    | Ж     | У      |                                   |           |                |
| Завтрак1      | Суп молочный с пшеничной крупой          | 200         | 4,82                 | 5,0   | 16,84  | 132,36                            | 0,92      | 94             |
|               | Какао с молоком                          | 180         | 3,78                 | 3,25  | 15,55  | 106,80                            | 1,44      | 397            |
|               | Бутерброды с джемом или повидлом         | 55          | 3,12                 | 3,95  | 26,90  | 154,55                            | 0,06      | 2              |
|               | Итого за Завтрак1                        |             | 11,72                | 12,2  | 59,29  | 393,71                            | 2,42      |                |
| Завтрак2      | Сок фруктовый                            | 100         | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                             | 2,0       | 399            |
|               | Итого за Завтрак2                        |             | 0,49                 |       | 10,09  | 42,67                             | 2,0       |                |
| Обед          | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200         | 5,3                  | 4,14  | 11,36  | 108,0                             | 8,95      | 83             |
|               | Рыба тушеная с овощами                   | 120         | 12,48                | 7,57  | 3,84   | 134,34                            | 4,78      | 247            |
|               | Пюре картофельное                        | 120         | 2,44                 | 3,84  | 16,35  | 109,80                            | 14,5      | 321            |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,75  | 70,50                             |           | 701            |
|               | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,2                              |           | 700            |
|               | Компот из свежих плодов                  | 180         | 0,16                 | 0,16  | 21,88  | 90,62                             | 4         | 372            |
|               | Итого за Обед                            |             | 24,64                | 16,31 | 78,2   | 565,46                            | 32,23     |                |
| Полдник       | Булочка «домашняя»                       | 70          | 5,47                 | 9,32  | 43,14  | 276,22                            |           | 469            |
|               | Кисломолочный напиток                    | 160         | 4,64                 | 4,0   | 6,72   | 80,04                             | 0,48      | 401в           |
|               | Итого за полдник                         |             | 10,11                | 13,32 | 49,86  | 357,26                            | 0,48      |                |
| Итого за день |                                          |             | 46,96                | 41,83 | 197,44 | 1359,1                            | 37,13     |                |

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«ДС №19 «Елочка»  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Ревчук  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад №19 «Елочка»  
города Евпатории республики Крым**

**рацион: зима - весна  
возрастная категория: 3 – 7 лет**

г. Евпатория

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097554

Владелец Ревчук Елена Борисовна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026