**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий ДОУ ЛМДС №2 «Ромашка»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М.Маслакова**

Меню разработано на основе рецептурного сборника технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДОУ КМДС №4 «СВЕТЛЯЧОК» ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность | № рецеп-туры |
| Белки | | Жиры | | Угле-воды | |
| Неделя 1  День 1 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | | 0,150-0,200 | | 6,07 | 8,18 | | 27,32 | | 207,24 | №173 |
| Чай с сахаром | | 0,150-0,200 | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | | 0,040 | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №3 |
| Сыр | | 0,010 | | 3,45 | 4,45 | | - | | 54,5 |
| Итого за завтрак |  | |  | | 12,71 | 13,07 | | 58,45 | | 397,14 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | | 0,150 | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 |  |
| Обед | Свекла отварная | | 0,060 | | 0,24 | - | | 2,49 | | 11,1 |  |
| Щи из свежей капусты на м.б. со сметаной | | 0,180-0,200 | | 6,16 | 5,48 | | 5,62 | | 74,52 | №66 |
| Гречневая каша с маслом | | 0,100-0,130 | | 8,98 | 9,37 | | 35,51 | | 262,68 | №184 |
| Мясо тушеное | | 0,70 | | 17 | 12 | | - | | 175,6 | №273 |
| Компот из сухофруктов | | 0,150-0,200 | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 0,040 | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Итого за обед |  | |  | | 35,7 | 27,31 | | 95,20 | | 745,3 |  |
| Уплотненный полдник | Рыба с овощами | | 0,100 | | 9,3 | 6,8 | | 10,5 | | 139,6 | №244 |
| Каша пшеничная с маслом | | 0,100 | | 4,08 | 4,08 | | - | | 153 | №165 |
| Кисель | | 0,150-0,200 | | 0,1 | 0,1 | | 27,9 | | 113 | №437 |
| Печенье | | 0,020 | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Хлеб пшеничный | | 0,040 | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Итого за полдник |  | |  | | 18,02 | 13,34 | | 73,18 | | 579,4 |  |
| Итого за день: |  | |  | | 67,42 | 53,87 | | 244,47 | | 1791,14 |  |
| День 2 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 0,150-0,200 | | | 7,39 | 9,11 | | 32,21 | | 241,56 | №185 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №1 |
| Масло | 0,005 | | | 0,05 | 4,15 | | 0,05 | | 37,5 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 10,63 | 13,7 | | 63,39 | | 414,46 |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 0,100 | | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 | №399 |
| Обед | Суп картофельный с перловой крупой на м.б. | 0,180-0,200 | | | 6,078 | 6,205 | | 16,5 | | 115,1 | №80 |
| Ленивые голубцы с соусом | 0,150-0,200 | | | 17,9 | 22,5 | | 15,4 | | 337 | №298 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Нарезка из свежих помидоров (огурцов) | 0,050 | | | 0,28 | - | | 1,1 | | 0,016 | №14 |
| Итого за обед |  |  | | | 27,406 | 29,165 | | 84,58 | | 673,66 |  |
| Уплотненный полдник | Булочка сдобная | 0,120 | | | 8,64 | 7,2 | | 65,28 | | 364,8 | №473 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Итого за полдник |  |  | | | 8,79 | 7,28 | | 76,53 | | 409,8 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 47,576 | 50,259 | | 239,65 | | 1566,77 |  |
| День 3 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 0,150-0,200 | | | 6,73 | 9,9 | | 24,95 | | 215,16 | №413 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №3 |
| Сыр | 0,010 | | | 3,45 | 4,45 | | - | | 54,5 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 13,37 | 14,79 | | 56,08 | | 405,16 |  |
| 2-ой завтрак | Напиток из сухофруктов и изюма | 0,100 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Печенье(вафли, пряник) | 0,020 | | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Обед | Борщ на м.б. со сметаной | 0,180-0,200 | | | 5,99 | 5,23 | | 11,93 | | 96,9 | №57 |
| Котлета(тефтеля) из мясного фарша | 0,080 | | | 11,36 | 11,12 | | 5,2 | | 166,4 | №282 |
| Отварной картофель | 0,150 | | | 3,01 | 5,78 | | 18,88 | | 139,24 | №318 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Нарезка из огурцов(огурцы квашенные) | 0,050 | | | 0,28 | - | | 1,1 | | 0,016 | №13 |
| Итого за обед |  |  | | | 24,04 | 72,59 | | 88,69 | | 623,94 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 0,100 | | | 18,62 | 9,52 | | 16,94 | | 232,4 | №237 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Итого за полдник |  |  | | | 18,77 | 9,6 | | 28,19 | | 277,4 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 58,04 | 99,08 | | 219,56 | | 1520,9 |  |
| День 4 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 0,150-0,200 | | | 8,98 | 9.37 | | 35,51 | | 262,68 | №415 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №1 |
| Масло | 0,005 | | | 0,05 | 4,15 | | 0,05 | | 37,5 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 12,22 | 13,96 | | 66,69 | | 435,58 |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 0,100 | | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 | №399 |
| Печенье | 0,020 | | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Обед | Суп с бобовыми на м.б. | 0,180-0,200 | | | 9,69 | 5,73 | | 19,34 | | 146,64 | №81 |
| Каша рисовая с мясом | 0,150-0,200 | | | 14,8 | 16,6 | | 36,8 | | 348 | №315 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Нарезка из свежей капусты (квашеной) | 0,050 | | | 1,15 | 0,06 | | 3 | | 17,28 | №16 |
| Итого за обед |  |  | | | 29,04 | 22,85 | | 110,72 | | 733,32 |  |
| Уплотненный полдник | Ленивые вареники со сметаной | 0,150-0,200 | | | 4,67 | 2,51 | | 71,7 | | 185,45 | №230 |
| Какао на молоке | 0,150-0,200 | | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | | 134 | №397 |
| Итого за полдник |  |  | | | 7,57 | 5,01 | | 96,5 | | 319,45 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 51,08 | 43,97 | | 303,96 | | 1640,75 |  |
| День 5 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | | 0,150-0,200 | | 4,4 | 6 | | 22,4 | | 150,8 | №177 |
| Чай с сахаром | | 0,150-0,200 | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | | 0,040 | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Сгущенное молоко | | 0,05 | | 0,05 | 4,15 | | 0,05 | | 37,5 |  |
| Итого за завтрак |  | |  | | 7,64 | 10,59 | | 53,58 | | 323,7 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | | 0,150 | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 |  |
| Обед | Суп вермишелевый на м.б. | | 0,180-0,200 | | 6,93 | 3,85 | | 20 | | 121 | №82 |
| Гуляш из отварного мяса | | 0,80 | | 12,5 | 10,8 | | 4,87 | | 168,98 | №277 |
| Пюре гороховое | | 0,100 | | 3,1 | 5,4 | | 12,3 | | 141 |  |
| Компот из сухофруктов | | 0,150-0,200 | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 0,040 | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Огурец свежий (квашеный) | | 0,050 | | 0,28 | - | | 1,1 | | 0,016 | №13 |
| Итого за обед |  | |  | | 23,17 | 20,51 | | 89,85 | | 652,39 |  |
| Уплотненный полдник | Омлет | | 0,100 | | 10,6 | 11,7 | | 0,6 | | 154 | №215 |
| Икра кабачковая | | 0,040 | | 1,9 | 7 | | 7 | | 90 |  |
| Кисель фруктовый | | 0,150-0,200 | | 0,1 | 0,1 | | 27,9 | | 113 | №437 |
| Печенье | | 0,020 | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Хлеб пшеничный | | 0,040 | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Итого за полдник |  | |  | | 17,14 | 20,8 | | 70,28 | | 530,8 |  |
| Итого за день: |  | |  | | 48,7 | 52,05 | | 228,86 | | 1575,89 |  |
| День 6 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 0,150-0,200 | | | 5,15 | | 8,32 | | 28,51 | 209,98 | №177 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | 90,4 | №3 |
| Сыр | 0,010 | | | 3,45 | | 4,45 | | - | 54,5 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | | 0,08 | | 11,25 | 45 | №391 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 11,79 | | 13,21 | | 59,64 | 399,88 |  |
| 2-ой завтрак | Напиток из сухофруктов и изюма | 0,100 | | | 0,36 | | 0,1 | | 31,7 | 131 | №376 |
| Обед | Борщ на м.б. со сметаной | 0,180-0,200 | | | 5,99 | | 5,23 | | 11,93 | 96,9 | №57 |
| Жаркое по-домашнему | 0,150-0,200 | | | 23,5 | | 24,1 | | 20,3 | 392,8 | №276 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | | 0,1 | | 31,7 | 131 | №376 |
| Нарезка из свежих (квашеных) огурцов | 0,050 | | | 0,28 | | - | | 1,1 | 0,016 | №13 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | 90,4 |  |
| Итого за обед |  |  | | | 33,17 | | 29,79 | | 84,91 | 711,116 |  |
| Уплотненный полдник | Сосиска отварная говяжья | 0,050 | | | 11,3 | | 22 | | 1,7 | 250 | №275 |
| Вермишель отварная | 0,100-0,130 | | | 2,8 | | - | | 34 | 150 | №205 |
| Хлеб пшеничный | 0,040 | | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | 90,4 |  |
| Икра кабачковая | 0,040 | | | 1,9 | | 7 | | 7 | 90 |  |
| Кофейный напиток | 0,150-0,200 | | | 0,124 | | 0,021 | | 0,75 | 3,68 | №395 |
| Итого за полдник |  |  | | | 19,164 | | 29,381 | | 63,33 | 584,08 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 64,484 | | 72,451 | | 239,58 | 1826,076 |  |
| День 7 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 0,150-0,200 | | | 8,51 | 9,73 | | 37,7 | | 272,08 | №176 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №1 |
| Масло | 0,005 | | | 0,05 | 4,15 | | 0,05 | | 37,5 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 11,75 | 14,32 | | 68,88 | | 444,98 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 0,150 | | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 |  |
| Обед | Суп с клёцками | 0,180-0,200 | | | 6,77 | 4,03 | | 19,97 | | 121,68 | №85 |
| Мясо тушёное | 0,70 | | | 17 | 12 | | - | | 175,6 | №273 |
| Каша гречневая с маслом | 0,100-0,130 | | | 8,98 | 9,37 | | 35,51 | | 262,68 | №184 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Свёкла отварная | 0,060 | | | 0,24 | - | | 2,49 | | 11,1 |  |
| Итого за обед |  |  | | | 36,39 | 25,86 | | 109,55 | | 792,46 |  |
| Уплотненный полдник | Рыба тушёная с овощами | 0,100 | | | 9,3 | 6,8 | | 10,5 | | 139,6 | №244 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Печенье(вафли, пряник) | 0,020 | | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Хлеб пшеничный | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Итого за полдник |  |  | | | 13,99 | 9,24 | | 56,53 | | 358,4 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 62,88 | 49,57 | | 250,11 | | 1664,84 |  |
| День 8 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 0,150-0,200 | | | 6,07 | 8,18 | | 27,32 | | 207,24 | №173 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №3 |
| Сыр | 0,010 | | | 3,45 | 4,45 | | - | | 54,5 |  |
| Итого за завтрак |  |  | | | 12,71 | 13,07 | | 58,45 | | 397,14 |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 0,100 | | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 | №399 |
| Печенье | 0,020 | | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Обед | Борщ на м.б. со сметаной | 0,180-0,200 | | | 5,99 | 5,23 | | 11,93 | | 96,9 | №57 |
| Запеканка рисовая с мясом | 0,150-0,200 | | | 14,8 | 16,6 | | 36,8 | | 348 | №315 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Свекла отварная | 0,060 | | | 0,24 | - | | 2,49 | | 11,1 |  |
| Итого за обед |  |  | | | 24,43 | 22,29 | | 102,80 | | 666,3 |  |
| Уплотненный полдник | Ленивые вареники со сметаной | 0,150-0,200 | | | 4,67 | 2,51 | | 71,7 | | 185,45 | №230 |
| Какао на молоке | 0,150-0,200 | | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | | 134 | №397 |
| Итого за полдник |  |  | | | 7,57 | 5,01 | | 96,5 | | 319,45 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 46,96 | 42,52 | | 287,80 | | 1535,29 |  |
| День 9 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 0,150-0,200 | | | 4,4 | 6 | | 22,4 | | 150,8 | №177 |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | №1 |
| Масло | 0,005 | | | 0,05 | 4,15 | | 0,05 | | 37,5 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 7,64 | 10,59 | | 53,58 | | 323,70 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 0,150 | | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 |  |
| Обед | Суп пшённый на м.б. | 0,180-0,200 | | | 6,2 | 3,5 | | 17,6 | | 127,17 | №80 |
| Котлета(тефтеля) из мясного фарша | 0,080 | | | 11,36 | 11,12 | | 5,2 | | 166,4 | №282 |
| Отварной картофель | 0,150 | | | 3,01 | 5,78 | | 18,88 | | 139,24 | №318 |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Нарезка из огурцов(огурцы квашенные) | 0,050 | | | 0,28 | - | | 1,1 | | 0,016 | №13 |
| Итого за обед |  |  | | | 24,25 | 20,86 | | 94,36 | | 654,23 |  |
| Уплотненный полдник | Рыба в омлете | 0,150-0,200 | | | 13,05 | 0,70 | | - | | 60,18 | №49 |
| Икра кабачковая | 0,040 | | | 1,9 | 7 | | 7 | | 90 |  |
| Кофейный напиток | 0,150-0,200 | | | 0,124 | 0,021 | | 0,75 | | 3,68 | №395 |
| Хлеб пшеничный | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Печенье | 0,020 | | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Итого за полдник |  |  | | | 19,62 | 10,09 | | 42,53 | | 327,66 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 52,26 | 41,69 | | 205,63 | | 1374,59 |  |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 0,150-0,200 | | | 6 | 5,2 | | 33,6 | | 196 | №168 |
| Батон | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Повидло | 0,010 | | | 0,4 | - | | 65 | | 25 |  |
| Чай с сахаром | 0,150-0,200 | | | 0,15 | 0,08 | | 11,25 | | 45 | №391 |
| Итого за завтрак |  |  | | | 9,59 | 5,64 | | 129,73 | | 356,4 |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 0,100 | | | 0,75 | 0,15 | | 15,15 | | 69 | №399 |
| Печенье | 0,020 | | | 1,5 | 2 | | 14,9 | | 83,4 |  |
| Обед | Щи из свежей капусты на м.б. со сметаной | 0,180-0,200 | | | 6,16 | 5,48 | | 5,62 | | 74,52 | №66 |
| Гуляш из отварного мяса | 0,80 | | | 12,5 | 10,8 | | 4,87 | | 168,98 | №277 |
| Вермишель отварная | 0,100-0,130 | | | 2,8 | - | | 34 | | 150 | №205 |
| Свёкла отварная | 0,060 | | | 0,24 | - | | 2,49 | | 11,1 |  |
| Компот из сухофруктов | 0,150-0,200 | | | 0,36 | 0,1 | | 31,7 | | 131 | №376 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Итого за обед |  |  | | | 25,1 | 16,74 | | 98,56 | | 626 |  |
| Уплотненный полдник | Суп рыбный | 0,180-0,200 | | | 15,95 | 3,25 | | 11,53 | | 131,8 | №87 |
| Кисель фруктовый | 0,150-0,200 | | | 0,1 | 0,1 | | 27,9 | | 113 | №437 |
| Хлеб пшеничный | 0,040 | | | 3,04 | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 |  |
| Итого за полдник |  |  | | | 19,09 | 3,71 | | 59,31 | | 335,2 |  |
| Итого за день: |  |  | | | 56,03 | 28,24 | | 317,65 | | 1470 |  |