



Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение

1 ДЕНЬ									
Завтрак									
8\4	Каша рисовая/молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,70	203,00	0,42		
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,61	12,06	82,53	0,47		
1\13	Батон подмосковный с маслом	35\7	2,77	5,43	16,87	127,43	0,00		
	Итого	442	11,87	15,44	56,63	412,96	0,89		
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	75	0,38	0,08	7,58	33,75	1,50		
Обед									
23\1	Салат из отвар свеклы с сол огурцами и раст маслом	60	0,70	4,90	3,50	60,90	1,43		
26\2,3\2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\15	3,83	4,11	16,36	117,75	1,49		
18\8	Бефстроганов из говядины	100	8,90	9,45	7,51	150,69	0,37		
43\3	Греча рассыпная	150	5,31	3,77	32,41	184,81	0,00		
5\11	Соус молочный с овощами	30	0,55	1,24	1,75	20,36	0,21		
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	16,44	67,70	45,14		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	0,77	0,10	4,80	23,18	0,00		
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00		
	Итого	815	23,20	23,86	99,57	706,78	48,64		
Полдник									
12\10	Молоко	200	5,13	5,04	6,53	97,20	0,00		
8\06	Ватрушка со сметаной	65	4,19	7,23	39,84	241,47	0,04		
	Итого	265	9,32	12,27	46,37	338,67	0,04		
	Итого за день	1597	44,77	51,65	210,15	1492,2	51,07		
% ккал						98,69			

661,5

Энергетическая ценность рекомендуемая
СанПиН 2.4.1.3049-13
белки жиры углевы ккал
54,7 51,7 206,2 1512
фактическая

1	45,0	50,7	192,8	1405,8	82,1
2	44,8	51,7	210,2	1492,2	51,1
3	65,4	49,1	189,9	1470,8	54,1
4	53,4	50,1	179,3	1389,1	97,4
5	47,36	54,78	148,43	1521,26	78,14
6	46,3	46,7	212,1	1462,3	21,6
7	49,6	43,7	205,8	1422,5	77,0
8	62,49	54,94	172,01	1438,35	95,66
9	66,4	67,6	166,9	1441,9	60,4
10	55,1	52,3	197,8	1483,6	22,8
ср знач	53,6	52,2	187,5	1452,8	64,0
				%	
				96,08	

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход блюд	Химический состав				Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ККАЛ	
2 день							
	Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	194,50	0,40
10/10	Чай	200	0,03	0,01	8,18	32,93	0,00
4/13	Батон подмосковный с маслом с сыром	35/7/10	5,40	8,10	16,90	162,10	0,00
	Итого	452	11,43	13,41	55,78	389,53	0,40
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,38	7,58	33,75	1,50
	Обед						
7/1	Салат из свежих помидор	60	0,70	4,00	1,80	46,00	14,80
19/2	Свекольник со сметаной	200/5	1,74	4,37	11,67	92,97	5,45
36/8	Запеканка картоф., фаршир отвар мясом говядины	200	14,60	13,35	26,61	284,99	13,68
1/11	Соус молочный	25	0,49	1,46	1,65	21,70	0,07
8/10	Кисель из клюквы	200	0,09	0,04	22,08	88,99	46,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	80,43	0,00
	Итого	745	22,22	23,79	92,61	673,38	80,08
	Полдник						
	Напиток кисломолочный	200	5,76	5,40	8,46	105,48	0,00
6/12	Коржик молочный	60	5,21	7,72	28,34	203,63	0,09
	Итого	260	10,97	13,12	36,80	309,11	0,09
	Итого за день	1532	45,00	50,70	192,77	1405,77	82,07
% ккал						92,97	

3 ДЕНЬ										
Завтрак										
6\5, 2\11	Сырники из творога, с тушеным молоком с/с	180\30	21,05	12,28	27,38	304,24	0,30			
12\10	Чай с молоком	200	1,26	1,26	10,08	56,70	0,23			
1\13	Батон подмосковный с маслом	35\7	2,77	5,43	16,87	127,43	0,00			
	итого	452	25,08	18,97	54,33	488,37	0,53			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	75	0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
Обед										
10\1	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,00	6,60	65,20	2,65			
5\2	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	117,70	15,35			
8\3	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,50	33,40			
5\9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	12,55	10,24	10,38	183,84	0,26			
3\72	Компот из сухофруктов	200	1,44	0,00	21,50	91,76	0,00			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00			
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00			
	Итого	765	29,99	21,81	93,88	692,69	51,66			
Полдник										
	Напиток кисломолочный	200	5,13	5,04	6,53	97,20	0,00			
14\12	Пирожки печен из дрож теста с морковью и курагой	70	4,84	3,23	27,60	158,83	0,38			
	Итого	270	9,97	8,27	34,13	256,03	0,38			
	Итого за день	1562	65,42	49,13	189,92	1470,8	54,07			
% ккал						97,28				

4 ДЕНЬ										
Завтрак										
16\4	Каша молоч ассорти (рис, пшено) с маслом сливочн	200	5,00	5,90	25,60	175,50	0,53			
14\10	Кофейный с молоком	200	3,51	3,15	20,61	124,83	0,47			
11\3	Батон подмосковный с маслом	35/7	2,77	5,43	16,87	127,43	0,00			
	Итого	482	11,28	14,48	63,08	427,76	1,00			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
Обед										
26\1	Салат из отвар свеклы с черносливом и раст маслом	60	0,81	4,99	11,53	94,27	1,12			
11\2, 11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5	2,57	5,07	12,87	107,39	4,76			
14\7	Суфле из рыбы	80	11,83	3,42	2,62	88,58	0,07			
4\3	Картофельное пюре	150	2,82	4,11	17,09	116,63	8,20			
15\10	Напиток из шиповника	200	0,18	0,09	15,03	61,65	80,10			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00			
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00			
	Итого	760	22,81	18,25	87,94	608,21	94,25			
Полдник										
	Напиток кисломолочный	200	5,13	5,04	6,53	97,20	0,00			
13\5, 2\11	Запеканка из творога с морк, с сгущенным молоком с/с	100/10	13,81	12,23	14,21	222,15	0,67			
	Итого	310	18,94	17,27	20,74	319,35	0,67			
	Итого за день	1627	53,4	50,08	179,34	1389,1	97,42			
% ккал						91,87				

5 ДЕНЬ										
	Завтрак									
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200		7,20	6,60	29,30	205,40		0,42	
13\10	Чай	200		2,70	3,15	18,00	111,15		0,45	
4\13	Батон подмосковный с маслом и сыром	35/7/10		5,37	8,13	16,87	162,10		0,00	
	Итого	452		15,27	17,88	64,17	478,65		0,87	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75			0,38	0,08	7,58	33,75		1,50	
	Обед									
15\1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60		0,60	6,00	2,10	64,80		13,48	
1\2, 17\2	Суп крестьянский, со сметаной	200/5		4,75	4,37	16,11	122,77		4,62	
21\8	Бифштекс из мяса говядины в молочном соусе	80		9,42	9,67	8,04	156,87		0,91	
18\3	Макароны соус молочн.с овощами	150/20		2,30	3,70	13,50	96,50		11,69	
4\10	Компот из кураги и изюма	200		0,28	0,01	16,51	67,25		45,07	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25		1,90	0,30	12,00	58,30		0,00	
	Хлеб ржаной	35		2,70	0,27	16,80	81,39		0,00	
	Итого	785		21,95	24,32	24,32	647,88		75,77	
	Полдник									
	Молоко	200		5,76	5,40	8,46	105,48		0,00	
	Печенье сахарное	50		4,00	7,10	43,90	255,50		0,00	
	Итого	250		9,76	12,50	52,36	360,98		0,00	
	Итого за день	1562		47,36	54,78	148,43	1521,3		78,14	
% ККЗЛ							100,61			

6. ДЕНЬ							
	Завтрак						
15\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	204,80	0,42
11\10	Чай	200	0,09	0,00	8,28	33,48	0,72
4\13	Батон подмосковный с маслом	35\7	5,37	8,13	16,87	162,10	0,00
	Итого	442	11,96	14,13	56,35	400,38	1,14
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50
	Обед						
	Огулец свежий порционный	60	0,40	0,05	1,25	7,05	5,00
32\2	Суп с бобовыми с мясом со сметаной	200\10\5	3,73	3,91	11,96	97,95	2,88
16\8	Биточки (котлеты) из мяса говяд. запечен с мол соусом	70\40	12,85	11,19	11,64	198,69	0,30
3\3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	132,09	10,74
372	Компот из сухофруктов	200	1,44	0,00	21,50	91,76	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00
	Итого	795	24,20	19,94	95,79	667,23	18,92
	Полдник						
	Молоко	200	5,76	5,40	8,46	105,48	0,00
	Пряник	50	4,00	7,10	43,90	255,50	0,00
	Итого	250	9,76	12,50	52,36	360,98	0,00
	Итого за день.	1562	46,30	46,65	212,08	1462,3	21,56
% ккал						96,72	

7 ДЕНЬ										
	Завтрак									
7\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,00	2,80	42,40	218,80	0,52			
12\10	Чай с молоком	200	1,26	1,26	10,08	56,70	0,23			
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/7/10	5,37	8,13	16,87	162,10	0,00			
	Итого	452	12,63	12,19	69,35	437,60	0,75			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
	Помидор порционный	60	0,55	0,10	1,90	10,70	12,50			
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,11	12,32	13,74	186,28	7,10			
4\3	Рыба жареная (запеченная)	80	14,73	6,34	2,42	125,66	0,79			
5\7	Рис припущенный с овощами	150	2,82	4,11	17,09	116,63	8,20			
8\10	Кисель из клюквы	200	0,09	0,04	22,08	88,99	46,08			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00			
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00			
	Итого	750	27,90	23,48	86,03	667,95	74,67			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	200	5,13	5,04	6,53	97,20	0,00			
17-2\12	Пирожки печен из дрож теста с повидлом (джемом)	60	3,60	2,91	36,34	186,00	0,09			
	Итого	260	8,73	7,95	42,87	283,20	0,09			
	Итого за день	1537	49,64	43,70	205,83	1422,5	77,01			
% ккал						94,08				

8 ДЕНЬ										
	Завтрак									
9\5, 2\11	Запеканка из творога, с стуженым молоком с/с	180/30	20,78	12,46	18,82	270,54	0,36			
10\10	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	8,18	32,93	0,00			
1\13	Батон подмосковный с маслом	35/7	2,77	5,43	16,87	127,43	0,00			
	Итого	452	23,58	17,90	43,87	430,90	0,36			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
6\1	Салат из белокочан капусты с зел. гор и расти маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,53	22,44			
1\2, 18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,44	1,61	11,71	71,09	2,50			
3\9	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	19,20	352,20	5,69			
7\10	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,06	16,33	67,04	63,07			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00			
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00			
	Итого	730	28,14	28,01	81,60	690,55	93,70			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	200	5,13	5,04	6,53	97,20	0,00			
8\12	Слюба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	185,95	0,10			
	Итого	260	10,39	8,95	38,96	283,15	0,10			
	Итого за день.	1517	62,49	54,94	172,01	1438,4	95,66			
% ккал						95,13				

9 ДЕНЬ										
	Завтрак									
2\6	Омлет запеченный	105	9,75	13,10	1,75	163,90	0,10			
14\10	Какао с молоком	200	3,51	3,15	20,61	124,83	0,47			
4\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	5,37	8,13	16,87	162,10	0,00			
	Итого	407	18,63	24,38	39,23	450,83	0,57			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
23\1	Салат из отвар свеклы с сол огурцами и раст маслом	60	0,70	4,90	3,50	60,90	1,43			
6\2	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200\10\5	1,58	2,56	6,57	55,64	11,15			
43\3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	185,00	0,00			
11\8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	112,72	0,45			
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,28	0,01	16,51	67,25	45,07			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00			
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00			
	Итого	785	27,35	27,53	92,52	621,20	58,10			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	200	5,13	5,04	6,53	97,20	0,00			
14\5, 2\11	Запеканка из творога с рисом, с стуженным молоком с/с	100\15	14,87	10,60	21,01	238,92	0,21			
	Итого	315	20,00	15,64	27,54	336,12	0,21			
	Итого за день	1582	66,36	67,63	166,87	1441,9	60,38			
% ккал						95,36				

10 ДЕНЬ									
	Завтрак								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	204,77	0,42		
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	91,70	0,52		
1/13	Хлеб пшеничный с маслом ,с сыром	35/7/10	2,77	5,43	16,87	127,43	0,00		
	Итого	442	12,30	14,30	61,50	423,90	0,94		
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,36	0,08	7,58	33,75	1,50		
	Обед								
	Сельдь слабосоленая	52	4,60	3,20	0,04	46,77	0,00		
2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,73	4,33	10,28	87,01	8,65		
26/8	Суфле из мяса говядины	80	18,00	13,60	2,20	203,20	0,05		
18/3	Картофельное пюре	150	2,30	3,70	13,50	96,50	11,69		
372	Компот из сухофруктов	200	1,44	0,00	21,50	91,76	0,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,30	12,00	58,30	0,00		
	Хлеб ржаной	35	2,70	0,27	16,80	81,39	0,00		
	Итого	730	32,67	25,40	76,32	664,93	20,39		
	Полдник								
	Молоко	200	5,76	5,40	8,46	105,48	0,00		
	Вафли	50	4,00	7,10	43,90	255,50	0,00		
	Итого	250	9,76	12,50	52,36	360,98	0,00		
	Итого за день	1479	55,09	52,28	197,76	1483,6	22,83		
% ккл						98,12			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576032

Владелец Сюзева Ольга Александровна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022