



"Утверждаю"
 Директор МКОУ "ЦО № 5"
 Е.В. Алешина
 20.11.2021 г.

Примерное 10-дневное меню на осенне - зимний период для детей до 3 лет и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием в дошкольной организации

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № техно-логической карты (рецепту-ры) |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 150 | 5,37 | 6,73 | 21,62 | 170,4 | 1,14 | 180 | 6,4 | 8,08 | 25,9 | 204,4 | 1,37 | 6 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,09 | 1,91 | 6,63 | 65,43 | 0 | 180 | 2,51 | 2,29 | 7,96 | 78,52 | 0 | 113 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 33,6 | 0 | 50 | 3,76 | 5,9 | 37,46 | 84 | 0 | 150 |
| | Итого | 320 | 8,96 | 11 | 43,23 | 269,43 | 1,14 | 410 | 12,67 | 16,27 | 71,32 | 366,92 | 1,37 | |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,3 | 54,38 | 20,05 | 134 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 45 | 0,33 | 4,55 | 1,03 | 46,19 | 2,05 | 60 | 0,44 | 6,06 | 1,37 | 61,58 | 2,73 | 34 |
| | Суп рыбный из консервов | 150 | 5,8 | 3,3 | 7,66 | 85,55 | 4,37 | 200 | 9,67 | 5,49 | 12,77 | 142,58 | 7,29 | 45 |
| | Рагу овощное | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,44 | 126,32 | 8,43 | 180 | 4,5 | 6,1 | 17,33 | 151,38 | 10,12 | 77 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,55 | 83,88 | 0,11 | 180 | 0,5 | 0 | 24,66 | 100,65 | 0,13 | 129 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,72 | 75,6 | 0 | 138 |
| | Итого | 525 | 10,3 | 13,24 | 56,96 | 398,64 | 14,96 | 660 | 17,51 | 18,05 | 73,85 | 531,79 | 20,27 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Сырники творожные запеченные с киселем | 100 | 17,17 | 13,47 | 13,06 | 0,23 | 249,91 | 120 | 20,6 | 16,16 | 15,67 | 299,99 | 0,28 | 11 |
| | | 40 | 0,27 | 0 | 5,8 | 24,3 | 0,09 | 40 | 0,27 | 0 | 5,8 | 24,3 | 0,09 | 102 |
| | Кисломолочные напитки (в ассортимент) | 120 | 33,6 | 3,84 | 4,92 | 69,6 | 0,96 | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87 | 1,2 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 0,42 | 8,37 | 42,88 | 0 | 30 | 1,84 | 64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 280 | 52,26 | 17,73 | 32,15 | 137,01 | 250,96 | 340 | 26,91 | 84,96 | 40,17 | 475,59 | 1,57 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 1-ый день | | 1225 | 71,92 | 42,37 | 142,14 | 849,08 | 277,06 | 1530 | 57,59 | 119,78 | 196,64 | 1428,68 | 43,26 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,84 | 7,42 | 26,9 | 200,16 | 1,09 | 180 | 7,01 | 8,91 | 32,32 | 240,2 | 1,31 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 117 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,53 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 330 | 13,24 | 10 | 48,04 | 355,82 | 2,07 | 397 | 16,68 | 12,03 | 59,3 | 440,38 | 2,48 | |
| 2-ой завтрак | Апельсин | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 134 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с маслом | 45 | 0,45 | 4,59 | 1,56 | 50,28 | 9,22 | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,08 | 67,04 | 12,29 | 33 |
| | Борщ на курином бульоне с мясом, со сметаной | 160 | 2,46 | 1,39 | 4,34 | 51,98 | 7,98 | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 9,98 | 65 |
| | Биточки из курицы | 60 | 19 | 8,2 | 6,4 | 174 | 0 | 70 | 22,2 | 9,6 | 7,5 | 204 | 0 | 83 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 5,09 | 11,27 | 116,23 | 4,08 | 150 | 3,08 | 6,36 | 14,09 | 145,29 | 5,1 | 73 |
| | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 3 | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 123 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | 0 | 138 |
| | Итого | 565 | 26,92 | 19,72 | 52 | 518,19 | 24,28 | 695 | 32,86 | 24,53 | 80,96 | 713,06 | 34,57 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога | 100 | 11 | 5,1 | 12,94 | 507,59 | 0 | 130 | 14,3 | 6,63 | 16,82 | 659,87 | 0 | 13 |
| | Кисломолочные напитки(в ассортименте) | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87 | 1,2 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 104,4 | 1,44 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 0,42 | 8,37 | 42,88 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 270 | 16,42 | 10,32 | 27,46 | 637,47 | 1,2 | 340 | 21,18 | 13,03 | 36,75 | 828,57 | 1,44 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 2-ой день | | 1225 | 56,83 | 40,29 | 133,15 | 1538,67 | 37,56 | 1492 | 70,97 | 49,84 | 182,66 | 2009,2 | 48,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 70 | 5,5 | 6,34 | 2,25 | 87,45 | 0,13 | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,18 | 8 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,9 | 0,15 | 6,64 | 28,35 | 0 | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 138 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,98 | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 1,17 | 121 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,53 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 12 | 2,78 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 135 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 0,42 | 8,37 | 42,88 | 0 | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 137 |
| | Итого | 270 | 16,11 | 12,7 | 36,43 | 335,64 | 1,18 | 344 | 21,51 | 16,75 | 45,54 | 435,09 | 1,43 | |
| 2-ой завтрак | Груша | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 27,6 | 3 | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 27,6 | 3 | 134 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью, с растительным маслом/ Салат из квашеной капусты с луком | 40 | 0,64 | 4,04 | 1,3 | 45,05 | 7,59 | 60 | 0,96 | 6,06 | 1,95 | 67,58 | 11,38 | 29/27 |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 160 | 3,44 | 3,12 | 14 | 84,48 | 5,42 | 200 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 6,78 | 56 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 66,4 | 0 | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 66,4 | 0 | 139 |
| | Шницель мясной | 60 | 10,77 | 13,65 | 8,62 | 200,45 | 0 | 70 | 12,57 | 15,93 | 10,06 | 233,86 | 0 | 82 |
| | Макаронные изделия отварные | 70 | 2,67 | 2,05 | 12,82 | 80,44 | 0 | 100 | 3,78 | 2,9 | 18,16 | 114 | 0 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,55 | 83,88 | 0,11 | 180 | 0,5 | 0 | 24,66 | 100,65 | 0,13 | 129 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 138 |
| | Итого | 515 | 21,42 | 23,3 | 80,73 | 598,5 | 13,12 | 655 | 26,19 | 29,33 | 100,2 | 744,79 | 18,29 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 150 | 4,16 | 6,77 | 24,37 | 150,52 | 1,15 | 180 | 5 | 8,12 | 29,25 | 212,59 | 1,38 | 4 |
| | Кисломолочные напитки(в ассортименте) | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87 | 1,2 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 104,4 | 1,44 | 116 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 4,05 | 3,21 | 29,72 | 163,87 | 0 | 60 | 4,86 | 3,85 | 35,66 | 196,64 | 0 | 147 |
| | Итого | 350 | 12,41 | 14,78 | 60,24 | 401,39 | 2,35 | 420 | 14,9 | 17,73 | 72,29 | 513,63 | 2,82 | |
| | Вода питьевая кипячая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 3-ий день | | 1195 | 50,18 | 50,96 | 183,58 | 1363,13 | 19,65 | 1479 | 62,84 | 63,99 | 224,21 | 1721,11 | 25,54 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,31 | 23,18 | 161,23 | 1,03 | 180 | 5,59 | 6,37 | 27,82 | 193,48 | 1,24 | 2 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,98 | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 1,17 | 121 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,53 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 330 | 12,35 | 8,68 | 52,81 | 355,79 | 2,01 | 397 | 15,58 | 10,43 | 63,38 | 433,34 | 2,41 | |
| 2-ой завтрак | Апельсин | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 134 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 30 | 0,36 | 3,23 | 3,36 | 37,4 | 1,19 | 50 | 0,61 | 5,38 | 5,61 | 6,23 | 1,98 | 34 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,17 | 3,38 | 4,11 | 59,02 | 10,1 | 200 | 1,56 | 4,5 | 5,48 | 78,69 | 13,46 | 59 |
| | Котлеты рыбные любительские | 50 | 6,24 | 1,56 | 3,01 | 51,01 | 0,37 | 80 | 9,98 | 2,49 | 4,82 | 81,62 | 0,59 | 97 |
| | Рис отварной | 120 | 2,99 | 4,89 | 30,09 | 180,56 | 0 | 150 | 3,74 | 6,11 | 37,61 | 225,7 | 0 | 69 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 | 1,95 | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 | 2,34 | 127 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 138 |
| | Итого | 520 | 12,32 | 13,47 | 59,98 | 411,3 | 13,61 | 690 | 18,12 | 19,03 | 79,46 | 503,55 | 18,37 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Голубцы ленивые с отварным мясом | 120 | 10,22 | 9,94 | 4,22 | 171,22 | 14,9 | 160 | 13,63 | 13,25 | 5,63 | 228,29 | 19,87 | 88 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 3,37 | 1,08 | 30 | 0,04 | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 0,06 | 104 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,9 | 0,15 | 6,64 | 28,35 | 0 | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 138 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 10,5 | 21 | 0 | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 25,2 | 0 | 110 |
| | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 42 | 0 | 50 | 3,76 | 5,9 | 37,46 | 84 | 0 | 150 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 330 | 13,45 | 16,41 | 41,17 | 292,57 | 14,94 | 440 | 19,22 | 24,41 | 66,17 | 420,29 | 19,93 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 4-ый день | | 1240 | 38,37 | 38,81 | 159,61 | 1086,85 | 40,57 | 1587 | 53,17 | 54,12 | 214,66 | 1384,37 | 50,72 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | блюда (г) | Б | Ж | У | | | блюда (г) | Б | Ж | У | | | |
| | | 1-3 года | | | | | | 3-7 лет | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 160 | 4,16 | 6,77 | 24,37 | 150,52 | 1,15 | 180 | 5 | 8,12 | 29,25 | 212,59 | 1,38 | 4 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,2 | 12,3 | 64,5 | 0 | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,4 | 0 | 113 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,53 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 340 | 10,27 | 8,55 | 47,18 | 300,68 | 1,15 | 397 | 13,08 | 10,27 | 56,63 | 399,17 | 1,38 | |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,3 | 54,38 | 20,05 | 134 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 45 | 0,33 | 4,55 | 1,03 | 46,19 | 2,05 | 60 | 0,44 | 6,06 | 1,37 | 61,58 | 2,73 | 34 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1,29 | 3,52 | 7,71 | 76,5 | 7,11 | 200 | 1,72 | 4,7 | 10,2 | 101,9 | 9,48 | 42 |
| | Тефтели мясные с рисом ("ёжики"),соус | 85 | 7,63 | 11,87 | 9,08 | 173,64 | 0 | 110 | 9,88 | 15,36 | 11,75 | 224,71 | 0 | 84 |
| | Макаронные изделия отварные | 70 | 2,67 | 2,05 | 12,82 | 80,44 | 0 | 100 | 3,78 | 2,9 | 18,16 | 114 | 0 | 70 |
| | Сок | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 123 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,25 | 11,08 | 47,25 | 0 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 138 |
| | Итого | 555 | 15,22 | 22,6 | 78,08 | 589,62 | 16,36 | 680 | 19,42 | 29,68 | 91,12 | 724,49 | 19,41 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 45 | 0,57 | 4,59 | 3,3 | 57,13 | 0,74 | 60 | 0,76 | 6,12 | 4,4 | 76,17 | 0,98 | 31 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,9 | 0,15 | 6,64 | 28,35 | 0 | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 138 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 10,5 | 21 | 0 | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 25,2 | 0 | 110 |
| | Вафли | 30 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 | 0 | 149 |
| | Итого | 240 | 2,46 | 5,74 | 43,64 | 212,68 | 0,74 | 310 | 2,34 | 7,98 | 64,52 | 316,17 | 0,98 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 5-ый день | | 1235 | 28,35 | 37,29 | 178,7 | 1146,98 | 28,25 | 1507 | 35,34 | 48,43 | 223,57 | 1494,21 | 41,82 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,31 | 23,18 | 161,23 | 1,03 | 180 | 5,59 | 6,37 | 27,82 | 193,48 | 1,24 | 2 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0 | 4,01 | 24,32 | 0 | 180 | 0,09 | 0 | 6,42 | 38,91 | 0 | 110 |
| | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 42 | 0 | 50 | 3,76 | 5,9 | 37,46 | 84 | 0 | 150 |
| | Итого | 325 | 6,59 | 8,26 | 45,92 | 227,55 | 1,03 | 410 | 9,44 | 12,27 | 71,7 | 316,39 | 1,24 | |
| 2-ой завтрак | Апельсин | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 134 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 40 | 0,64 | 4,04 | 1,3 | 45,05 | 7,59 | 60 | 0,96 | 6,06 | 1,95 | 67,58 | 11,38 | 27 |
| | Суп рыбный "Полевой" | 150 | 9,56 | 0,45 | 6,92 | 79,08 | 4,43 | 200 | 12,74 | 0,6 | 9,23 | 105,44 | 5,9 | 44 |
| | Плов (из говядины/птицы) | 145 | 15,83 | 12,33 | 22,24 | 263,18 | 0 | 200 | 21,83 | 17 | 30,67 | 363 | 0 | 86/87 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,55 | 83,88 | 0,11 | 180 | 0,5 | 0 | 24,66 | 100,65 | 0,13 | 129 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 138 |
| | Итого | 505 | 27,65 | 17,02 | 59,87 | 508,99 | 12,13 | 670 | 37,83 | 23,96 | 79,79 | 693,37 | 17,41 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Суфле творожное | 130 | 18,98 | 12,39 | 16,59 | 263,95 | 0 | 150 | 21,9 | 14,29 | 19,14 | 304,56 | 0 | 14 |
| | Соус сметанный сладкий | 30 | 1,09 | 1,65 | 2,38 | 40,09 | 0,08 | 40 | 1,46 | 2,2 | 3,17 | 53,45 | 0,1 | 105 |
| | Кисломолочные напитки(в ассортименте) | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87 | 1,2 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 104,4 | 1,44 | 116 |
| | Крендель с сахаром | 50 | 2,39 | 5,3 | 27,77 | 164,36 | 0 | 75 | 3,34 | 7,95 | 39,41 | 246,55 | 0 | 146 |
| | Итого | 360 | 26,66 | 24,14 | 52,89 | 555,4 | 1,28 | 445 | 31,74 | 30,2 | 69,1 | 708,96 | 1,54 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 6-ой день | | 1250 | 61,15 | 49,67 | 164,33 | 1319,13 | 24,45 | 1585 | 79,26 | 66,68 | 226,24 | 1745,91 | 30,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | блюда (г) | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| | | 1-3 года | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 150 | 5,37 | 6,73 | 21,62 | 170,4 | 1,14 | 180 | 6,4 | 8,08 | 25,9 | 204,4 | 1,37 | 6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 117 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,53 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 12 | 2,78 | 3,54 | 0 | 53,2 | 0,08 | 135 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 340 | 15,09 | 12,26 | 42,76 | 362,06 | 2,19 | 409 | 18,85 | 14,74 | 52,88 | 457,78 | 2,62 | |
| 2-ой завтрак | Банан | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 134 |
| Обед | Овощи натуральные | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,6 | 10 | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,5 | 32 |
| | Борщ на курином бульоне с мясом, сметаной | 160 | 2,46 | 1,39 | 4,34 | 51,98 | 7,98 | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 9,98 | 65 |
| | Котлета из курицы | 60 | 19 | 8,2 | 6,4 | 174 | 0 | 70 | 22,2 | 9,6 | 7,5 | 204 | 0 | 83 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 5,09 | 11,27 | 116,23 | 4,08 | 150 | 3,08 | 6,36 | 14,09 | 145,29 | 5,1 | 73 |
| | Сок | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 123 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,72 | 75,6 | 0 | 138 |
| | Итого | 590 | 27,96 | 15,42 | 73,19 | 574,11 | 29,26 | 690 | 33,11 | 18,56 | 82,99 | 667,47 | 34,78 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Лапшевник с творогом | 100 | 8,46 | 5,38 | 21,84 | 174,69 | 0 | 130 | 11,1 | 7 | 28,4 | 227,1 | 0 | 15 |
| | Соус молочный сладкий | 40 | 1,66 | 1,38 | 3,23 | 47,08 | 12 | 50 | 2,07 | 1,72 | 4,04 | 58,85 | 0,16 | 102 |
| | Кисломолочные напитки(в ассортименте) | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87 | 1,8 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,36 | 104,4 | 1,44 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 0,42 | 8,37 | 42,88 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 310 | 15,54 | 11,98 | 39,59 | 351,65 | 13,8 | 390 | 20,05 | 15,12 | 52,35 | 454,65 | 1,6 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 7-ой день | | 1300 | 58,84 | 39,91 | 161,19 | 1315,01 | 55,26 | 1549 | 72,26 | 48,67 | 193,87 | 1607,09 | 49,01 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с сыром | 100 | 12,78 | 17,85 | 1,85 | 219,85 | 0,43 | 120 | 15,34 | 21,42 | 1,22 | 263,82 | 0,44 | 8/1 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,9 | 0,15 | 6,64 | 28,35 | 0 | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 138 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,98 | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 1,17 | 121 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,53 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 295 | 21,38 | 21,37 | 38,12 | 442,76 | 1,41 | 357 | 26,53 | 25,68 | 45,64 | 541,48 | 1,61 | |
| 2-ой завтрак | Груша | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 27,6 | 3 | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 27,6 | 3 | 134 |
| Обед | Салат из моркови с растит. маслом | 40 | 0,49 | 4,3 | 4,49 | 49,87 | 1,59 | 60 | 0,74 | 6,46 | 6,74 | 74,81 | 2,38 | 26 |
| | Свекольник | 150 | 1,31 | 2,65 | 7,25 | 69,47 | 5,24 | 200 | 1,75 | 3,53 | 9,67 | 92,63 | 6,99 | 66 |
| | Гуляш из говядины | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,6 | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 80 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,26 | 35,69 | 234,44 | 0 | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 0 | 72 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,55 | 83,88 | 0,11 | 180 | 0,5 | 0 | 24,66 | 100,65 | 0,13 | 129 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 138 |
| | Итого | 550 | 15,33 | 19,11 | 78,69 | 599,06 | 7,54 | 700 | 19,34 | 25,12 | 98 | 760,1 | 10,3 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 14,33 | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 | 17,2 | 78 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,9 | 0,15 | 6,64 | 28,35 | 0 | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,86 | 37,8 | 0 | 138 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 10,5 | 21 | 0 | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 25,2 | 0 | 110 |
| | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 42 | 0 | 50 | 3,76 | 5,9 | 37,46 | 84 | 0 | 150 |
| | Итого | 340 | 5,16 | 7,14 | 46,03 | 178,02 | 14,33 | 430 | 7,81 | 10,92 | 71,11 | 251 | 17,2 | |
| | Вода питьевая кипячая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 8-ой день | | 1245 | 42,11 | 47,8 | 169,02 | 1247,44 | 26,28 | 1547 | 53,92 | 61,9 | 220,93 | 1580,18 | 32,11 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 150 | 3,95 | 8,48 | 17,01 | 161,46 | 0,99 | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 1,33 | 7 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 10,5 | 21 | 0 | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 25,2 | 0 | 110 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,55 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 330 | 9,18 | 9,06 | 38,02 | 268,12 | 0,99 | 417 | 12,27 | 12,02 | 47,91 | 349,66 | 1,33 | |
| 2-ой завтрак | Апельсин | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,65 | 27,19 | 10,01 | 134 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0,26 | 1,53 | 0,77 | 18,45 | 1,23 | 60 | 0,51 | 3,07 | 1,55 | 36,9 | 2,47 | 22 |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 160 | 3,44 | 3,12 | 14 | 84,48 | 5,42 | 200 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 6,78 | 56 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 5,09 | 11,27 | 116,23 | 14,08 | 150 | 3,08 | 6,36 | 14,09 | 145,29 | 5,1 | 73 |
| | Рыба отварная | 60 | 10,72 | 0,48 | 0 | 47,2 | 0,32 | 70 | 12,51 | 0,56 | 0 | 55,07 | 0,37 | 95 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 | 1,95 | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 | 12,34 | 127 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,28 | 56,7 | 0 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,72 | 75,6 | 0 | 138 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 550 | 19,04 | 10,73 | 49,87 | 368,57 | 23 | 700 | 23,23 | 14,54 | 63,53 | 473,07 | 27,06 | |
| Полдник | уплотненный | | | | 8 | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,4 | 4,08 | 1,39 | 44,69 | 8,19 | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,08 | 67,04 | 12,29 | 33 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 | 9 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 1 | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 1 | 131 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 0,19 | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,27 | 144 |
| | Итого | 280 | 9,09 | 15,56 | 39,11 | 283,77 | 9,38 | 370 | 10,73 | 20,35 | 53,88 | 367,74 | 13,56 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 9-ый день | | 1220 | 37,56 | 35,6 | 132,65 | 947,65 | 43,38 | 1547 | 46,48 | 47,16 | 170,97 | 1217,66 | 51,96 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры (технологической карты) |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| | | 1-3 года | Б | Ж | У | | | 3-7 лет | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,84 | 7,42 | 26,9 | 200,16 | 1,09 | 180 | 7,01 | 8,91 | 32,32 | 240,2 | 1,31 | 1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 10,5 | 21 | 0 | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 25,2 | 0 | 110 |
| | Масло сливочное несоленое | 5 | 3,55 | 0,05 | 0,05 | 32,06 | 0 | 7 | 4,98 | 0,07 | 0,07 | 44,88 | 0 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,53 | 0,53 | 10,46 | 53,6 | 0 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,3 | 0 | 137 |
| | Итого | 330 | 11,07 | 8 | 47,91 | 306,82 | 1,09 | 397 | 14,01 | 9,62 | 57,54 | 374,58 | 1,31 | |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,3 | 54,38 | 20,05 | 134 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,6 | 10 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 15 | 32 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 4,95 | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 6,6 | 58 |
| | Биточки мясные | 60 | 10,77 | 13,65 | 8,62 | 200,45 | 0 | 70 | 12,57 | 15,93 | 10,06 | 233,86 | 0 | 82 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,41 | 4,52 | 8,11 | 87,6 | 14,64 | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 18,3 | 75 |
| | Сок | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 180 | 1,8 | 0,36 | 36,36 | 165,6 | 7,2 | 123 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0 | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | 0 | 138 |
| | Итого | 580 | 18,52 | 20,61 | 76,48 | 574,85 | 36,79 | 695 | 21,89 | 24,69 | 85,78 | 662,71 | 47,1 | |
| Полдник | уплотненный | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 105 | 3,79 | 2,91 | 18,16 | 114 | 0 | 125 | 4,58 | 3,52 | 21,98 | 137,9 | 0 | 70 |
| | Кисломолочные напитки(в ассортименте) | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87 | 1,2 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 104,4 | 1,44 | 116 |
| | Крендель с сахаром | 50 | 2,39 | 5,3 | 27,77 | 164,36 | 0 | 75 | 3,34 | 7,95 | 39,41 | 246,55 | 0 | 146 |
| | Итого | 305 | 10,38 | 13,01 | 52,08 | 365,36 | 1,2 | 380 | 12,96 | 17,23 | 68,77 | 488,85 | 1,44 | |
| | Вода питьевая кипяченая | 100-200 | | | | | | 150-300 | | | | | | |
| Итого за 10-ый день | | 1315 | 40,37 | 42,02 | 186,27 | 1291,03 | 49,08 | 1592 | 49,36 | 52,04 | 223,39 | 1580,52 | 69,9 | |
| | Итого за 10 дней | 12450 | 485,68 | 424,72 | 1610,64 | 12104,97 | 601,54 | 15415 | 581,19 | 612,61 | 2077,14 | 15768,93 | 443,02 | |
| | Среднее значение за 10 дней | 1245 | 48,57 | 42,47 | 161,06 | 1210,5 | 60,15 | 1541,5 | 58,12 | 61,26 | 207,71 | 1576,9 | 44,3 | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню МКОУ «ЦО № 5» на осенне-зимний период для детей до 3 лет и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием составлено по рецептурам следующих сборников:

7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2012.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
9. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., 2012 г.
- 10.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., 2004 г.
- 11.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
- 12.Сборник рецептур: Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.

В МКОУ «ЦО № 5» организовано 4 разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник (уплотненный). Среднесуточные наборы пищевой продукции в примерном 10-дневном меню рассчитаны с учетом организации уплотненного полдника.