


Отдел образования,
физической культуры и спорта
администрации города Лермонтова
(Отдел ОФКС)

Отдел образования, физической культуры и спорта
администрации города Лермонтова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования,
физической культуры и спорта
администрации города Лермонтова

 М.А. Григорьева
24 октября 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДОО Д/С № _____



_____ 2022 год

Примерное десятидневное меню (зимне-весенний сезон)

для питания детей
возрастной группы с 3-х до 7-ми лет
в дошкольных организациях
с 10,5 часовым пребыванием

г. Лермонтов

с 3 по 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,13	0,26	22,44	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	№7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный печенье	30	2,28	0,24	14,76	7,50	0,00	
		30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
Итого за завтрак:			8,71	12,09	64,86	340,50	0,09	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400 Сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашн	250	2,20	5,07	11,90	102,30	0,50	№82 Сб. рец.-2011
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198,00	9,44	№302 Сб. рец.-2011
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			17,80	13,06	83,62	524,85	10,24	
Полдник								
	пирожок печёный с картофелем и луком	80	5,20	6,25	31,59	203,49	0,69	№454 Сб. рец.-2011
	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,97	1,33	№394 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			8,17	8,85	47,49	302,46	2,02	
Итого за первый день:			39,26	38,08	203,55	1252,81	14,40	

Приним пиши	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			11,30	13,19	42,94	336,00	2,12	
Второй завтрак	плоды свежие(банан)	100/1шт.	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№368 Сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
	биточек рубленый	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№ 282 Сб рец.-2011
	шоре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	шоре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№320Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	
Итого за обед:			23,60	17,77	89,80	612,50	18,63	
Полдник								
	оладьи с вареньем	130	9,05	8,14	55,45	331,00	0,51	№473 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			9,09	8,15	62,44	359,00	0,53	
Итого за второй день:			45,49	39,61	216,18	1402,50	31,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рел.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	0,00	№185 Сб. рел.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рел.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,00	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			8,78	7,59	39,02	299,90	1,59	
Второй завтрак	плоды свежие (яблоко)	150/1шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб.рел.-2011
Обед								
	Борщ с капустой и картофел. со смет.	250/5	1,95	5,66	2,29	110,50	10,32	№57 Сб. рел.-2011
	тефтели мясные	70/70	9,50	11,00	12,10	185,50	0,53	№287 Сб. рел.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рел.-2011
	кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			21,01	21,37	86,31	667,60	11,00	
Полдник								
	Омлет натуральный	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215Сб. рел.-2011
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			12,77	14,21	19,02	254,25	0,25	
Итого за третий день:			43,16	43,77	159,05	1287,75	27,84	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6Сб.рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
Итого за завтрак:								
			11,82	17,14	62,18	450,50	2,12	
Второй завтрак								
	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб.рец.-2011
Обед								
	Суп рассольник Ленинградский со смет.	250	2,23	5,87	16,77	128,75	7,57	№ 76 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	пюре из свекла	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб.рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:								
			23,21	17,71	104,66	669,90	8,28	
Полдник								
	Фрикадельки рыбные запеченные	110/30	12,05	4,35	7,43	143,00	0,22	№ 264 Сб рец.-2011
	Калуга тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№ 393 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:								
			16,74	9,38	38,51	331,65	27,38	
Итого за четвертый день:								
			52,52	44,23	220,50	1516,05	40,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый Завтрак	Пудинг из творога с соусом молочн.	150/45	23,58	18,18	42,47	428,18	0,44	№235 Сб рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	№7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Итого за завтрак:		31,50	24,83	69,89	630,08	2,10	
Второй завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный с макарон. изд.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№82 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Пиюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	200	0,09	0,07	22,08	92,40	0,20	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,66	10,63	90,66	544,45	23,18	
Полдник	булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	№469 Сб рец.-2011
	чай с сахаром и лимоном	200	5,80	5,00	8,39	102,12	0,60	№401 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			10,17	12,51	40,74	316,92	0,60	
Итого за пятый день:			66,91	52,05	208,87	1576,45	27,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рел.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из пшен. крупы	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№185 Сб. рел.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рел.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рел.-2011
	сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	№7 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,58	9,17	47,46	315,00	1,05	
Второй завтрак	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. рел.-2011
Обед								
	Суп картофельный с клецками	250	2,10	0,34	1,21	87,30	5,75	№85 Сб. рел.-2011
	Плов из птицы	160	22,26	7,73	35,69	301,00	1,01	№304 Сб. рел.-2011
	Щеи из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб рел.-2011
	компот из сухофруктов	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			30,27	8,87	89,15	628,60	10,06	
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 Сб. рел.-2011
	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	98,97	1,33	№394 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			14,20	8,72	38,28	287,72	2,38	
Итого за шестой день:			55,80	26,76	190,04	1295,32	16,49	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День сельмой Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14	№ 94 Сб. рец.-2011
	какао с молоком и с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,59	№397Сб. рец.-2011
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Итого за завтрак:		12,17	13,36	44,22	346,00	2,73	
Второй завтрак	плоды свежие(банан)	100/шт	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№368 Сб.реп.-2011
Обед	Борщ с капустой и картоф. со смет.	250/5	1,95	5,66	2,29	110,50	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	мясо тушёное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	№274 Сб. рец.-2011
	сок яблочная	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:		27,49	22,86	63,47	615,60	15,67		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,93	4,70	25,04	173,32	0,04	№ 458Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	8,39	102,12	0,60	№401 Сб рец.-2011
Итого за полдник:			13,73	9,70	33,43	275,44	0,64	
Итого за сельмой день:			54,89	46,42	162,12	1332,04	29,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой Завтрак	суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	чай с сахаром с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.- 2011
	Итого за завтрак		13,36	15,69	46,31	380,27	1015,40	
Второй завтрак	плоды свежие (яблоко)	150/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб.рец.-2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,50	№ 67Сб. рец.-2011
	котлета рублены из говядины	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	компот из сухофрукты	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	№321 Сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,73	19,76	91,33	626,15	37,07	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№221 Сб. рец.-2011
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			15,87	14,63	51,82	402,44	1,62	
Итого за восьмой день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшениная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№ 185 Сб рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,07	
Итого за завтрак:								
			10,19	8,60	53,74	333,90	1,66	
Второй завтрак:								
	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб.рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с хлопьями геркулес	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,75	25,74	№336 Сб. рец.-2011
	кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:								
			26,03	21,61	94,50	679,45	27,14	
Полдник								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№249 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,01	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:								
			16,67	7,58	33,03	268,50	12,30	
Итого за девятый день:								
			53,64	37,79	196,42	1345,85	44,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочным	150/45	26,35	18,12	33,39	401,69	0,77	№ 237 Сб. рец.-2011
	чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	11,30	45,60	3,14	№ 393 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. Рец.-- 2011
	сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	№7 Сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого за завтрак:			31,12	24,96	59,52	586,79	3,98	
Второй завтрак	Свежие плоды (яблоко)	150/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Рагу из овощей в сметанном соусе	150	2,80	8,50	19,20	164,50	12,00	№321 Сб. рец.-2001
	компот из сухофруктов	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,88	18,29	88,48	619,05	23,43	
Полдник								
	макаронник с маслом сливочным	150/5	6,38	7,95	35,97	241,00	0,00	№209 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			9,03	10,28	47,28	318,00	1,19	
Итого за десятый день:			65,63	54,13	209,98	1589,84	43,60	
Итого за весь период:			477,30	382,84	1766,71	12598,61	275,46	
Среднее значение за период:			47,73	38,28	176,67	1259,86	27,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								