



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей от 1,8 до 7 лет с 10 часовым пребыванием

**1 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | энерг. ценность |
|-------|-------------|--|----------|----------|---------|-------------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                               |          |          |         |             |                 |
| 1     | 415         | Каша молочная «Дружба»                         | 150/200  | 6,00     | 10,00   | 31,30       | 239,30          |
| 2     | 435         | Чай сладкий                                    | 180/10   | 0,06     | 0,02    | 9,99        | 40,00           |
| 3     |             | Сыр (порциями)                                 | 6,4      | 1,06     | 1,48    | 0,00        | 18,00           |
| 4     |             | Масло слив.                                    | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10        | 74,80           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                               |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Сок фруктовый или овощной                      | 100      | 0,50     | 0,10    | 10,10       | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                                    |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Салат из помидоров с репчатым луком и р/маслом | 45/60    | 0,70     | 4,30    | 2,70        | 53,20           |
| 2     |             | Суп гороховый                                  | 200/250  | 4,10     | 1,80    | 9,30        | 96,80           |
| 3     |             | Макаронные изделия, соус                       | 100      | 15,70    | 6,30    | 2,40        | 125,60          |
| 4     |             | Котлета мясная\ рыбная                         | 110/135  | 2,60     | 3,80    | 14,50       | 130,00          |
| 5     |             | Компот из замороженных ягод                    | 150/180  | 0,30     | 0,00    | 20,90       | 87,10           |
|       |             | <b>Полдник</b>                                 |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Чай  | 150/180  | 0,00     | 0,00    | 17,60       | 72,00           |
| 2     |             | Изделие кондитерское (рогалик)                 | 20       | 1,90     | 3,90    | 12,10       | 88,40           |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день                   | 80       | 4,56     | 0,48    | 29,16       | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день              | 40,00    | 2,30     | 0,40    | 17,80       | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день                     | 150      | 0,00     | 0,00    | 0,00        | 0,00            |

**2 ДЕНЬ**

| <b>№ п/п</b> | <b>№ рецептуры</b> | <b>наименования блюд</b>           | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>энерг. ценность</b> |
|--------------|--------------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------|
|              |                    | <b>Завтрак 1</b>                   |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | Суп с яйцом                        | 85/130       | 16,60        | 11,60       | 18,00           | 249,30                 |
| 2            |                    | Чай с молоком                      | 130/180      | 0,10         | 0,00        | 13,80           | 53,00                  |
| 3            |                    | Масло сливочное не соленое         | 10           | 0,10         | 8,30        | 0,10            | 74,80                  |
|              |                    | <b>Завтрак 2</b>                   |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | фрукты                             | 100          | 0,50         | 0,10        | 10,10           | 46,00                  |
|              |                    | <b>Обед</b>                        |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | Салат с р/маслом                   | 45/60        | 0,70         | 4,30        | 2,60            | 52,50                  |
| 2            |                    | Суп «Лапшевник на бульоне из птицы | 200/250      | 4,30         | 0,60        | 10,40           | 76,50                  |
| 3            |                    | Вареники с картофелем              | 95           | 21,10        | 13,50       | 0,00            | 220,90                 |
| 4            |                    | Соус сметанный                     | 20/25        | 0,40         | 1,20        | 0,70            | 19,20                  |
| 5            |                    | Кофейный напиток                   | 150/180      | 0,00         | 0,00        | 17,60           | 72,00                  |
|              |                    | <b>Полдник</b>                     |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | Чай                                | 110          | 8,00         | 5,40        | 37,10           | 221,20                 |
| 2            |                    | Кондитерское изделие               | 22/25        | 1,80         | 2,10        | 13,90           | 82,00                  |
|              |                    | Хлеб пшеничный, на весь день       | 80           | 4,56         | 0,48        | 29,16           | 142,8                  |
|              |                    | Хлеб ржано-пшеничный на весь день  | 60,00        | 3,50         | 0,60        | 26,70           | 113,40                 |
|              |                    | Вода питьевая на весь день         | 150          | 0,00         | 0,00        | 0,00            | 0,00                   |

### 3 ДЕНЬ

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                      | выход   | белки     | жиры      | углеводы | энерг. ценность |
|-------|-------------|--|---------|-----------|-----------|----------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                       |         |           |           |          |                 |
| 1     |             | Каша молочная кукурузная               | 150/200 | 7,40      | 10,50     | 28,90    | 240,60          |
| 2     |             | Чай                                    | 150/180 | 4,10      | 4,50      | 19,30    | 130,80          |
| 3     |             | масло, сыр                             | 10/10   | 0,10/1,74 | 8,30/2,22 | 0,10/00  | 74,80/27,00     |
| 4     |             | Кисломолочный продукт                  | 125     | 3,62      | 3,75      | 4,50     | 66,25           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                       |         |           |           |          |                 |
| 1     |             | Сок.                                   | 100     | 0,50      | 0,10      | 10,10    | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                            |         |           |           |          |                 |
| 1     |             | Салат зеленый с р/маслом               | 45/60   | 0,80      | 4,30      | 1,30     | 47,30           |
| 2     |             | Суп «Рассольник Ленинградский» с мясом | 185/235 | 6,70      | 0,60      | 18,90    | 119,70          |
| 3     |             | Сельдь слабосоленая/ Рыба              | 80/90   | 20,10     | 2,80      | 5,40     | 123,00          |
| 4     |             | Пюре картофельное                      | 120/160 | 3,50      | 5,60      | 8,60     | 137,60          |
| 5     |             | компот из сухофр. витаминизир.         | 180/10  | 0,06      | 0,02      | 9,99     | 40,00           |
|       |             | <b>Полдник</b>                         |         |           |           |          |                 |
| 1     |             | Чай сладкий                            | 180/193 | 4,10      | 4,20      | 7,90     | 113,90          |
| 2     |             | Пирожок с творогом                     | 80      | 5,50      | 7,90      | 23,60    | 199,30          |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день           | 80      | 4,56      | 0,48      | 29,16    | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день      | 60      | 3,50      | 0,60      | 26,70    | 113,40          |
|       |             | Вода питьевая на весь день             | 100     | 0,00      | 0,00      | 0,00     | 0,00            |

**4 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                     | выход   | белки | жиры | углеводы | энерг. ценность |
|-------|-------------|---------------------------------------|---------|-------|------|----------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                      |         |       |      |          |                 |
| 1     |             | Каша молочная манная                  | 150/200 | 6,6   | 9,0  | 20,6     | 187,0           |
| 2     |             | Чай с молоком                         | 150/180 | 5,6   | 5,7  | 20,10    | 152,80          |
| 3     |             | Масло слив. не солен.                 | 10      | 0,10  | 8,30 | 0,10     | 74,80           |
| 4     |             | Сыр порциями                          | 10      | 1,74  | 2,22 | 0,00     | 27,00           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                      |         |       |      |          |                 |
| 1     |             | Фрукты /сок фруктовый                 | 100     | 0,50  | 0,10 | 10,10    | 46,0            |
|       |             | <b>Обед</b>                           |         |       |      |          |                 |
| 1     |             | Салат из капусты и моркови с р/маслом | 45/60   | 1,0   | 4,3  | 2,9      | 54,5            |
| 2     |             | Суп с клецками на мясном бульоне      | 200/250 | 3,0   | 2,0  | 16,5     | 115,10          |
| 3     |             | Азу овощное с мясом                   | 140/145 | 3,60  | 4,90 | 14,00    | 122,10          |
| 4     |             | Кисель витаминиз.                     | 150/180 | 0,10  | 0,10 | 16,10    | 62,40           |
|       |             | <b>Полдник</b>                        |         |       |      |          |                 |
| 1     |             | Чай сладкий                           | 150/180 | 0,50  | 0,20 | 14,10    | 68,20           |
| 2     |             | Сосиска в тесте                       | 20      | 4,10  | 2,30 | 13,20    | 94,0            |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день          | 80      | 4,56  | 0,48 | 29,16    | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день     | 40,00   | 2,30  | 0,40 | 17,80    | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день            | 150     | 0,00  | 0,00 | 0,00     | 0,00            |

**5 ДЕНЬ**

| <b>№ п/п</b> | <b>№ рецептуры</b> | <b>наименования блюд</b>                        | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>энерг. ценность</b> |
|--------------|--------------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------|
|              |                    | <b>Завтрак 1</b>                                |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | Рожки с тертым сыром /кабачковой икрой          | 200          | 7,00         | 10,40       | 25,00           | 244,77                 |
| 2            |                    | Чай с молоком                                   | 150/180      | 5,6          | 5,7         | 20,10           | 152,80                 |
|              |                    | <b>Завтрак 2</b>                                |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | фрукты /сок фруктовый                           | 100          | 0,50         | 0,10        | 10,10           | 46,00                  |
|              |                    | <b>Обед</b>                                     |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | Салат из огурцов с р/маслом                     | 45/60        | 03,30        | 0,00        | 0,60            | 4,60                   |
| 2            |                    | Суп геркулесовый на бульоне из птицы            | 200/250      | 6,40         | 2,10        | 21,10           | 142,80                 |
| 3            |                    | Гречка  | 135          | 9,60         | 9,90        | 26,30           | 244,70                 |
| 4            |                    | Соус  |              |              |             |                 |                        |
| 5            |                    | колбасные изделия (колбаса, сосиска, сарделька) | 75           | 17,2         | 15,6        | 0,2             | 209                    |
| 6            |                    | Кофейный напиток с молоком                      | 180          | 3,67         | 3,19        | 15,82           | 107,40                 |
|              |                    | <b>Полдник</b>                                  |              |              |             |                 |                        |
| 1            |                    | Чай сладкий с лимоном                           | 180          | 0,20         | 0,00        | 12,00           | 47,30                  |
| 2            |                    | Фрукты  | 80           | 0,30         | 0,30        | 6,90            | 32,90                  |
| 3            |                    | кисломолочный продукт                           | 100          |              |             |                 |                        |
|              |                    | Хлеб пшеничный, на весь день                    | 80           | 4,56         | 0,48        | 29,16           | 142,8                  |
|              |                    | Хлеб ржано-пшеничный на весь день               | 40,00        | 2,30         | 0,40        | 17,80           | 75,60                  |
|              |                    | Вода питьевая на весь день                      | 150          | 0,00         | 0,00        | 0,00            | 0,00                   |

**6 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                           | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | энерг. ценность |
|-------|-------------|---|----------|----------|---------|-------------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                            |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Каша ячневая молочная                       | 150/200  | 6,00     | 10,00   | 31,30       | 239,30          |
| 2     |             | Чай сладкий                                 | 180/100  | 0,06     | 0,02    | 9,99        | 40,00           |
| 3     |             | Сыр (порциями)                              | 6,4      | 1,06     | 1,48    | 0,00        | 18,00           |
| 4     |             | Масло слив.                                 | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10        | 74,80           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                            |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | фрукты /сок                                 | 100      | 0,50     | 0,10    | 10,10       | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                                 |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Салат из овощей с репчатым луком и р/маслом | 45/60    | 0,70     | 4,30    | 2,70        | 53,20           |
| 2     |             | Суп с рыбными консервами                    | 200/250  | 4,10     | 1,80    | 9,30        | 96,80           |
| 3     |             | Пельмени                                    | 100      | 15,70    | 6,30    | 2,40        | 125,60          |
| 4     |             | Компот                                      | 150/180  | 0,30     | 0,00    | 20,90       | 87,10           |
|       |             | <b>Полдник</b>                              |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Кисель витаминизированный                   | 150/180  | 0,00     | 0,00    | 17,60       | 72,00           |
| 2     |             | творожная запеканка с повиллом              | 20       | 1,90     | 3,90    | 12,10       | 88,40           |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день                | 80       | 4,56     | 0,48    | 29,16       | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день           | 40,00    | 2,30     | 0,40    | 17,80       | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день                  | 150      | 0,00     | 0,00    | 0,00        | 0,00            |

**7 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                 | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | энерг. ценность |
|-------|-------------|-----------------------------------|----------|----------|---------|--------------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                  |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | каша молочная пшеничная           | 150/200  | 5,75     | 5,21    | 18,84        | 145,20          |
| 2     |             | чай с молоком                     | 180/10   | 0,06     | 0,02    | 9,99         | 40,00           |
| 3     |             | Масло слив.                       | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10         | 74,80           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                  |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | Сок фруктовый или овощной/фрукты  | 100      | 0,50     | 0,10    | 10,10        | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                       |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | Борщ с мясом и фасолью            | 200/250  | 2,13     | 5,08    | 20,19        | 111,29          |
| 2     |             | Картофель тушёный с мясом         | 150      | 4,58     | 5,01    | 20,52        | 145,50          |
| 3     |             | салат овощной                     | 30       | 11,80    | 8,50    | 2,40         | 53,20           |
| 4     |             | Компот из свежих фруктов          | 150/180  | 0,10     | 0,10    | 16,10        | 62,40           |
|       |             | <b>Полдник</b>                    |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | чай сладкий                       | 180/180  | 0,6      | 0,2     | 9,99         | 40,0            |
| 2     |             | Оладьи                            | 70       | 5,85     | 2,24    | 39,17        | 200,67          |
| 3     |             | молоко сгущённое                  | 0,50     |          |         |              |                 |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день      | 80       | 4,56     | 0,48    | 29,16        | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день | 40,00    | 2,30     | 0,40    | 17,80        | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день        | 150      | 0,00     | 0,00    | 0,00         | 0,00            |

**8 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                       | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | энерг. ценность |
|-------|-------------|---|----------|----------|---------|-------------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                        |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Суп с макаронными изделиями «Звездочки» | 150/200  | 9,23     | 10,03   | 18,84       | 145,20          |
| 2     |             | Чай сладкий                             | 180/10   | 0,06     | 0,02    | 9,99        | 40,00           |
| 3     |             | Масло слив.                             | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10        | 74,80           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                        |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Сок фруктовый или овощной /фрукты       | 100      | 0,50     | 0,10    | 10,10       | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                             |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Салат морской капусты с кукурузой       | 45/60    | 0,50     | 5,30    | 4,60        | 71,40           |
| 2     |             | Суп фасолевый                           | 200/250  | 7,20     | 0,90    | 23,90       | 147,60          |
| 3     |             | рис отварной                            | 40/130   | 5,10     | 5,30    | 27,10       | 179,70          |
| 4     |             | Рыба тушеная                            | 80/80    | 9,47     | 4,97    | 4,41        | 100,04          |
| 5     |             | Какао с молоком                         | 180      | 3,67     | 3,19    | 15,82       | 107,40          |
|       |             | <b>Полдник</b>                          |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Чай сладкий                             | 180/10   | 0,06     | 0,02    | 9,99        | 40,00           |
| 2     |             | Пудинг манный                           | 145      | 7,10     | 9,60    | 35,00       | 259,30          |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день            | 80       | 4,56     | 0,48    | 29,16       | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день       | 40,00    | 2,30     | 0,40    | 17,80       | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день              | 150      | 0,00     | 0,00    | 0,00        | 0,00            |



**9 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | энерг. ценность |
|-------|-------------|-------------------------------------|----------|----------|---------|--------------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                    |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | Каша пшеничная жидкая               | 200      | 7,20     | 1,60    | 28,20        | 250,00          |
| 2     |             | Чай сладкий                         | 150/180  | 0,06     | 0,02    | 9,99         | 40,0            |
| 3     |             | Масло слив.                         | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10         | 74,80           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                    |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | Сок фруктовый или овощной/фрукты    | 100      | 0,50     | 0,10    | 10,10        | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                         |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | Салат из св.капусты с раст маслом   | 40/60    | 1,33     | 7,07    | 4,03         | 85,55           |
| 2     |             | Суп «Свекольник» с мясом и сметаной | 200/250  | 4,62     | 7,65    | 16,8         | 145,84          |
| 3     |             | Макаронные изделия                  | 200      | 22,00    | 24,5    | 5,80         | 353,30          |
| 4     |             | Мясо птицы отв.                     | 80/100   | 22,26    | 14,21   | 0            | 232,47          |
| 5     |             | Кисель витаминизированный           | 150/180  | 0,00     | 0,00    | 17,60        | 72,00           |
|       |             | <b>Полдник</b>                      |          |          |         |              |                 |
| 1     |             | Кисломолочный напиток               | 180      | 5,40     | 6,20    | 7,90         | 102,6           |
| 2     |             | Булочка                             | 70       | 5,85     | 2,24    | 39,17        | 200,67          |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день        | 80       | 4,56     | 0,48    | 29,16        | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день   | 40,00    | 2,30     | 0,40    | 17,80        | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день          | 150      | 0,00     | 0,00    | 0,00         | 0,00            |

**10 ДЕНЬ**

| № п/п | № рецептуры | наименования блюд                         | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | энерг. ценность |
|-------|-------------|---|----------|----------|---------|-------------|-----------------|
|       |             | <b>Завтрак 1</b>                          |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Каша гречневая молочная жидкая            | 200      | 7,52     | 11,70   | 32,50       | 211,60          |
| 2     |             | Кофейный напиток с молоком                | 150/180  | 4,80     | 4,80    | 21,96       | 147,70          |
| 3     |             | Масло слив.                               | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10        | 74,80           |
| 4     |             | Сыр (порциями)                            | 6,4      | 1,06     | 1,48    | 0,00        | 18,00           |
|       |             | <b>Завтрак 2</b>                          |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Сок фруктовый или овощной /фруктовый      | 100      | 0,50     | 0,10    | 10,10       | 46,00           |
|       |             | <b>Обед</b>                               |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Салат из свеклы с яблоком                 | 60       | 0,81     | 1,50    | 4,07        | 34,26           |
| 2     |             | Щи на мясном бульоне со сметаной          | 200/250  | 3,86     | 6,00    | 6,70        | 133,65          |
| 3     |             | Плов с курицей                            | 80       | 4,66     | 0,81    | 5,06        | 60,10           |
| 4     |             | Компот из свежих яблок витаминизированный | 150/180  | 0,00     | 0,00    | 17,60       | 72,00           |
|       |             | <b>Полдник</b>                            |          |          |         |             |                 |
| 1     |             | Молоко кипяченое                          | 100      | 2,65     | 1,79    | 18,83       | 102,00          |
| 2     |             | Ватрушка с творогом                       | 90       | 4,70     | 47,9    | 13,39       | 175,70          |
|       |             | Хлеб пшеничный, на весь день              | 80       | 4,56     | 0,48    | 29,16       | 142,8           |
|       |             | Хлеб ржано-пшеничный на весь день         | 40,00    | 2,30     | 0,40    | 17,80       | 75,60           |
|       |             | Вода питьевая на весь день                | 150      | 0,00     | 0,00    | 0,00        | 0,00            |