

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием

День 1

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Суп молочный рисовый | 250 | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 20 | 1,40 | 0,20 | 14,50 | 66,30 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 4,80 | 7,05 | 88,88 |
| | Масло сливочное | | 8 | 0,05 | 6,61 | 0,05 | 59,83 |
| | Сахар | | 4 | 0,00 | 0,00 | 3,99 | 15,92 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 4,95 | 11,61 | 25,59 | 230,93 |
| | 2. Чай с молоком | 180 | | | | | |
| | Чай | | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,88 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 3,40 | 11,96 | 47,76 |
| | ИТОГО: | | | 3,50 | 3,40 | 23,94 | 95,64 |
| | 3. Хлеб с сыром | 45/7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,25 | 0,63 | 20,05 | 99,79 |
| | Сыр | | 10 | 2,16 | 2,98 | 0,25 | 36,40 |
| ИТОГО: | | | 5,41 | 3,61 | 20,30 | 136,19 | |
| ВСЕГО: | | | 13,86 | 18,62 | 69,83 | 462,76 | |
| ОБЕД | 1. Суп фасолевый с овощами | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 150 | 3,20 | 0,16 | 31,52 | 132,80 |
| | Морковь | | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,40 | 6,60 |
| | Лук | | 15 | 0,26 | 0,02 | 1,43 | 6,45 |
| | Фасоль | | 34 | 6,14 | 0,68 | 15,84 | 99,28 |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,06 | 5,37 | 0,06 | 48,82 |
| | Зелень | | 4 | 0,16 | 0,01 | 0,31 | 1,98 |
| | Масло растительное | | 3 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 26,97 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 10,10 | 9,26 | 50,56 | 322,90 |
| | 2. Ежики в сметанном соусе с макаронами | 80/50 | | | | | |
| | Мясо (на кости) | | 90 | 15,73 | 1,08 | 0,00 | 81,00 |
| | Рис | | 15 | 1,00 | 0,13 | 10,51 | 47,00 |
| | Лук | | 15 | 0,26 | 0,02 | 1,43 | 6,45 |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,06 | 5,37 | 0,06 | 48,82 |
| | Масло растительное | | 4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 35,93 |
| | Марковь | | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,40 | 6,60 |
| | Макарроны | | 15 | 1,59 | 0,17 | 10,63 | 51,18 |
| | Мука | | 5 | 0,60 | 0,05 | 3,35 | 16,25 |
| Томат | | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 1,76 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| Сметана | | 12 | 0,30 | 2,40 | 0,41 | 24,48 | |
| Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО: | | | 19,87 | 13,24 | 28,14 | 319,47 | |
| 3. Салат из свежих овощей | 80 | | | | | | |
| Капуста | | 70 | 1,26 | 0,00 | 3,78 | 19,60 | |
| Морковь | | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,40 | 6,60 | |
| Масло растительное | | 4 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 35,96 | |
| ИТОГО: | | | 1,54 | 4,02 | 5,18 | 62,16 | |
| 5. Компот из сухофруктов | 180 | | | | | | |
| Сухофрукты | | 14 | 0,34 | 0,00 | 9,06 | 37,58 | |
| Сахар | | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,96 | 59,70 | |
| ИТОГО: | | | 0,34 | 0,00 | 24,02 | 97,28 | |
| 5. Хлеб пшеничный | 45 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 35 | 2,84 | 0,55 | 17,54 | 87,32 | |
| ИТОГО: | | | 2,84 | 0,55 | 17,54 | 87,32 | |
| ВСЕГО: | | | 34,69 | 27,07 | 125,44 | 889,13 | |
| Уплотненный полдник | 1. Каша пшеничная на молоке | 200 | | | | | |
| | Крупа пшеничная | | 25 | 2,84 | 0,60 | 15,64 | 78,59 |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,06 | 5,37 | 0,06 | 48,82 |
| | Сахар | | 3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,94 |
| | Молоко | | 150 | 4,00 | 4,80 | 7,05 | 87,00 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,90 | 10,77 | 25,74 | 226,35 |
| | 2. Чай с лимоном | 180 | | | | | |
| | Чай | | 0,3 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,46 |
| | Сахар | | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,97 | 39,80 |
| | Лимон | | 8 | 0,07 | 0,00 | 0,29 | 2,48 |
| | ИТОГО: | | | 0,13 | 0,02 | 10,28 | 42,74 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 35 | 2,84 | 0,55 | 17,54 | 87,32 |
| | ИТОГО: | | | 2,84 | 0,55 | 17,54 | 87,32 |
| | 4. Вафли | 30 | | | | | |
| | Вафли | | 70 | 0,96 | 0,84 | 24,27 | 105,00 |
| | ИТОГО: | | | 0,96 | 0,84 | 24,27 | 105,00 |
| | ВСЕГО: | | | 10,83 | 12,18 | 77,83 | 461,41 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 59,38 | 57,87 | 273,10 | 1 813,30 |

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 2**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша манная | 250 | | | | | |
| | Крупа манная | | 30 | 3,09 | 0,33 | 21,00 | 100,20 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,05 | 91,50 |
| | Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 2,30 | 0,03 | 20,92 |
| | Сахар | | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 31,92 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,61 | 7,88 | 36,07 | 244,54 |
| | 2. Какао с молоком | 200 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,04 | 0,03 | 0,19 | 1,22 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,05 | 91,50 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,85 |
| | ИТОГО: | | | 3,54 | 5,28 | 19,21 | 140,57 |
| | 3. Хлеб с маслом и сыром | 40/6 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,25 | 0,63 | 20,05 | 99,79 |
| | Масло сливочное | | 6 | 0,05 | 4,61 | 0,05 | 41,84 |
| Сыр | | 8 | 1,58 | 1,84 | 0,00 | 23,00 | |
| ИТОГО: | | | 4,88 | 7,08 | 20,10 | 247,79 | |
| ВСЕГО: | | | 15,03 | 20,24 | 75,38 | 632,90 | |
| ОБЕД | 1. Огурец (свежий или маринованный) | 60 | | | | | |
| | Огурец | | 60 | 0,48 | 0 | 1,8 | 9 |
| | ИТОГО: | | | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9,00 |
| | 2. Борщ со сметаной | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 122 | 2,44 | 0,12 | 24,03 | 101,26 |
| | Капуста | | 50 | 0,90 | 0,00 | 2,70 | 14,00 |
| | Морковь | | 15 | 0,20 | 0,02 | 1,05 | 4,95 |
| | Лук | | 15 | 0,26 | 0,02 | 1,43 | 6,45 |
| | Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 2,30 | 0,03 | 20,92 |
| | Свекла | | 40 | 0,68 | 0,00 | 4,32 | 19,20 |
| | Сметана | | 13 | 0,35 | 2,34 | 0,44 | 24,21 |
| | Зелень | | 4 | 0,16 | 0,01 | 0,31 | 1,98 |
| | Томатная паста | | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 1,76 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 5,08 | 4,81 | 34,66 | 194,73 |
| | 3. Плов с мясом | 200 | | | | | |
| | Мясо (на кости) | | 90 | 15,73 | 1,08 | 0,00 | 81,00 |
| | Рис | | 45 | 3,01 | 0,39 | 31,52 | 142,16 |
| Лук | | 15 | 0,26 | 0,02 | 1,43 | 6,45 | |
| Масло растительное | | 9 | 0,00 | 8,99 | 0,00 | 80,83 | |
| Марковь | | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,40 | 6,60 | |
| Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО: | | | 19,26 | 10,50 | 34,35 | 317,04 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| Уплотненный полдник | 5. Компот из сухофруктов | 180 | | | | | |
| | Сухофрукты | | 13 | 0,34 | 0,00 | 8,54 | 36,53 |
| | Сахар | | 13 | 0,00 | 0,00 | 12,96 | 51,74 |
| | ИТОГО: | | | 0,34 | 0,00 | 21,50 | 88,27 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | 50 | 4,45 | 0,85 | 30,50 | 149,00 |
| | ИТОГО: | | | 4,45 | 0,85 | 30,50 | 149,00 |
| | ВСЕГО: | | | 24,53 | 11,35 | 88,15 | 563,31 |
| | 1. Макароны с маслом | 250 | | | | | |
| | Макароны | | 30 | 2,12 | 0,33 | 21,45 | 103,20 |
| | Масло сливочное | | 9 | 0,02 | 2,30 | 0,03 | 20,92 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 3,14 | 2,30 | 21,48 | 227,12 |
| | 2. Чай с молоком | 180 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сахар | | 13 | 0,00 | 0,00 | 12,96 | 51,74 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,05 | 91,50 |
| | ИТОГО: | | | 4,05 | 5,25 | 20,01 | 143,24 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,25 | 0,63 | 20,05 | 99,79 |
| ИТОГО: | | | | | | | |
| 4. Булочка сдобная | 1 шт. | | | | | | |
| Булочка сдобная | | 80 | 2,10 | 0,55 | 13,20 | 67,50 | |
| ИТОГО: | | | 2,10 | 0,55 | 13,20 | 67,50 | |
| ВСЕГО: | | | 12,54 | 8,73 | 74,74 | 537,65 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 52,10 | 40,32 | 238,27 | 1 733,86 | |

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 3**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|----------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша пшеничная | 250 | | | | | |
| | Крупа пшеничная | | 25 | 2,23 | 1,46 | 14,94 | 84,05 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 2,91 | 5,00 | 76,55 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,20 | 3,30 | 29,92 |
| | Сахар | | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,70 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 5,75 | 7,57 | 28,23 | 209,22 |
| | 2. Какао с молоком | 200 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,15 | 0,10 | 0,19 | 2,24 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 2,91 | 5,00 | 76,55 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,76 |
| | ИТОГО: | | | 3,65 | 3,01 | 17,16 | 126,55 |
| | 3. Хлеб с маслом | 40/4 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,20 | 3,30 | 29,92 |
| ИТОГО: | | | 3,34 | 3,72 | 22,54 | 120,72 | |
| Яйцо | (1 шт.) | | | | | | |
| Яйцо | | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 60,9 | |
| ИТОГО: | | | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 60,90 | |
| ВСЕГО: | | | 17,85 | 18,90 | 68,23 | 517,39 | |
| ОБЕД | 1. Салат овощной | 60 | | | | | |
| | Капуста | | 35 | 0,63 | 0,04 | 1,65 | 9,45 |
| | Морковь | | 24 | 0,32 | 0,02 | 1,65 | 7,68 |
| | Лимон | | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 0,15 |
| | Масло растительное | | 5 | 0 | 5 | 0 | 44,95 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 1,00 | 5,06 | 3,44 | 62,23 |
| | 2. Рассольник | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 140 | 2,80 | 0,56 | 24,22 | 112,00 |
| | Морковь | | 26 | 0,34 | 0,03 | 2,18 | 8,84 |
| | Крупа перловая | | 20 | 1,86 | 0,22 | 13,60 | 64,00 |
| | Лук | | 15 | 0,21 | 0,00 | 1,37 | 6,15 |
| | Сливочное масло | | 3 | 0,02 | 2,34 | 0,03 | 21,27 |
| | Зелень | | 2 | 0,08 | 0,02 | 0,19 | 1,20 |
| | Соленый огурец | | 30 | 0,18 | 0,00 | 0,33 | 2,10 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 5,48 | 3,16 | 41,92 | 215,56 |
| | 3. Тушеное мясо | 130 | | | | | |
| | Мясо | | 90 | 15,73 | 8,82 | 0,00 | 151,20 |
| | Лук | | 15 | 0,21 | 0,00 | 1,37 | 6,15 |
| | Морковь | | 25 | 0,33 | 0,03 | 2,10 | 8,50 |
| Томат | | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,38 | 1,98 | |
| Масло сливочное | | 5 | 0,04 | 3,90 | 0,05 | 35,45 | |
| Масло растительное | | 6 | 0,00 | 6,66 | 0,00 | 59,92 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 16,40 | 19,41 | 3,90 | 263,20 |
| | 4. Компот из свежих фруктов | 200 | | | | | |
| | Яблоко | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 36,00 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 45,48 |
| | ИТОГО: | | | 0,32 | 0,32 | 19,82 | 81,48 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| | ИТОГО: | | | 19,03 | 9,42 | 29,08 | 287,18 |
| | ВСЕГО: | | | 42,23 | 37,37 | 98,15 | 909,65 |
| Уплотненный полдник | 1. Каша гречневая молочная | 250 | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 32 | 4,03 | 1,06 | 19,87 | 107,20 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,03 | 3,12 | 0,04 | 28,36 |
| | Сахар | | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,95 |
| | Молоко | | 145 | 3,50 | 2,81 | 4,83 | 74,00 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 7,56 | 6,99 | 29,73 | 228,51 |
| | 2. Чай сладкий с лимоном | 200 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 45,48 |
| | Лимон | | 6 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 1,98 |
| | ИТОГО: | | | 0,06 | 0,06 | 12,16 | 47,47 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | ИТОГО: | | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | 4. Печенье | 60 | | | | | |
| | Печенье | | 60 | 4,56 | 5,88 | 44,64 | 250,20 |
| | ИТОГО: | | | 4,56 | 5,88 | 44,64 | 250,20 |
| | ВСЕГО: | | | 15,49 | 13,45 | 105,77 | 616,98 |
| | | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 75,57 | 69,72 | 272,15 | 2 044,02 |

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 4**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша манная на молоке | 250 | | | | | |
| | Крупа манная | | 35 | 3,61 | 0,35 | 23,77 | 114,80 |
| | Молоко | | 140 | 3,02 | 4,90 | 6,58 | 85,40 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,20 | 3,30 | 29,92 |
| | Сахар | | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,98 | 23,88 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,65 | 8,10 | 39,63 | 254,00 |
| | 2. Какао с молоком | 200 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,15 | 0,10 | 0,19 | 2,24 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 2,91 | 5,00 | 76,55 |
| | Сахар | | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 37,90 |
| | ИТОГО: | | | 3,65 | 3,01 | 15,17 | 116,69 |
| | 3. Хлеб с маслом | 40 | | | | | |
| | | 5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| Масло сливочное | | 5 | 0,04 | 3,90 | 0,05 | 35,45 | |
| ИТОГО: | | | 3,36 | 4,42 | 19,29 | 126,25 | |
| ВСЕГО: | | | 13,65 | 15,53 | 74,09 | 496,94 | |
| ОБЕД | 1. Салат из свежей капусты | 60 | | | | | |
| | Капуста свежая | | 60 | 0,81 | 0,06 | 2,82 | 16,20 |
| | Морковь | | 20 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 5,28 |
| | Масло растительное | | 5 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 53,94 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 1,02 | 6,08 | 3,94 | 75,42 |
| | 2. Суп гороховый | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 65 | 1,30 | 0,26 | 11,25 | 52,00 |
| | Горох | | 30 | 4,80 | 0,41 | 14,54 | 8,14 |
| | Морковь | | 15 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| | Лук | | 15 | 0,23 | 0,00 | 1,34 | 2,11 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,03 | 3,12 | 0,04 | 28,36 |
| | Зелень | | 2 | 0,04 | 0,00 | 0,11 | 0,70 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,60 | 3,79 | 28,07 | 95,31 |
| | 3. Тефтели с подливой | 80 | | | | | |
| | Мясо | | 90 | 20,00 | 9,80 | 0,00 | 168,00 |
| | Лук | | 15 | 0,21 | 0,00 | 1,37 | 6,15 |
| | Мука | | 5 | 0,53 | 1,63 | 3,39 | 0,41 |
| | Масло растительное | | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,95 |
| Морковь | | 15 | 0,20 | 0,02 | 1,26 | 5,10 | |
| Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО: | | | 20,94 | 16,44 | 6,01 | 224,61 | |
| 4. Картофельное пюре | 180 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| | Картофель | | 100 | 2,00 | 0,40 | 17,30 | 80,00 |
| | Молоко | | 40 | 1,12 | 1,40 | 1,88 | 24,40 |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,04 | 3,90 | 0,05 | 35,45 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 3,16 | 5,70 | 19,23 | 139,85 |
| | 5. Компот из сухофруктов | 200 | | | | | |
| | Сухофрукты | | 15 | 0,48 | 0,00 | 10,20 | 42,60 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 45,48 |
| | ИТОГО: | | | 0,48 | 0,00 | 22,18 | 88,08 |
| | 6. Хлеб ржаной | 45 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |
| | ИТОГО: | | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |
| | ВСЕГО: | | | 34,83 | 32,48 | 93,11 | 695,67 |
| УЖИН | 1. Ленивые вареники с творогом | 200 | | | | | |
| | Творог | | 45 | 6,51 | 4,05 | 0,90 | 69,88 |
| | Мука | | 25 | 2,65 | 0,33 | 16,93 | 77,75 |
| | Маслор сливочное | | 3 | 0,02 | 2,34 | 0,03 | 21,27 |
| | Сметана | | 13 | 0,36 | 2,60 | 0,42 | 26,78 |
| | Сахар | | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 30,32 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 9,55 | 9,32 | 26,26 | 226,00 |
| | 2. Чай с молоком | 200 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Сахар | | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 37,90 |
| | Молоко | | 130 | 3,00 | 4,55 | 6,11 | 79,30 |
| | ИТОГО: | | | 3,00 | 4,55 | 16,09 | 117,21 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | ИТОГО: | | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | 4. Яблоко | 80 | | | | | |
| Яблоко | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 36,00 | |
| ИТОГО: | | | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 36,00 | |
| ВСЕГО: | | | 16,19 | 14,71 | 69,43 | 470,01 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 64,67 | 62,72 | 236,63 | 1 662,62 | |

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 5

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша гречневая | 250 | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 32 | 4,03 | 0,83 | 21,76 | 105,28 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 4,80 | 7,05 | 88,50 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,04 | 29,92 |
| | Сахар | | 10 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | 37,40 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 7,59 | 8,93 | 38,80 | 261,10 |
| | 2. Чай с молоком | 200 | | | | | |
| | Чай | | 0,3 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,18 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 10,97 | 398,00 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 4,80 | 7,05 | 88,50 |
| | ИТОГО: | | | 3,52 | 4,81 | 18,03 | 486,68 |
| | Хлеб с маслом | 40/5 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| ИТОГО: | | | 3,35 | 4,65 | 19,28 | 128,20 | |
| ВСЕГО: | | | 14,46 | 18,39 | 76,11 | 875,98 | |
| ОБЕД | 1. Кукуруза сладкая | 60 | | | | | |
| | Кукуруза сладкая | | 60 | 1,98 | 1,38 | 8,82 | 55,80 |
| | ИТОГО: | | | 1,98 | 1,38 | 8,82 | 55,80 |
| | 2. Рассольник со сметаной (с рисом) | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 70 | 1,40 | 0,00 | 13,80 | 58,10 |
| | Морковь | | 20 | 0,20 | 0,00 | 0,86 | 5,30 |
| | Лук | | 10 | 0,15 | 0,00 | 0,86 | 3,90 |
| | Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 2,50 | 0,03 | 22,44 |
| | Зелень | | 3 | 0,09 | 0,00 | 0,20 | 1,13 |
| | Крупа рис | | 15 | 1,05 | 0,09 | 11,06 | 48,45 |
| | Соленый огурец | | 30 | 0,18 | 0,00 | 0,33 | 2,10 |
| | Сметана | | 11 | 0,31 | 3,00 | 0,35 | 22,66 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 3,40 | 5,59 | 27,49 | 164,08 |
| | 3. Овощное рагу с курицей | 200 | | | | | |
| | Куры | | 60 | 12,48 | 5,28 | 0,36 | 99,00 |
| | Лук | | 15 | 0,15 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| | Морковь | | 30 | 0,40 | 0,00 | 1,60 | 8,00 |
| | Томат | | 2 | 0,36 | 0,00 | 0,38 | 1,98 |
| | Капуста | | 80 | 1,44 | 0,00 | 4,32 | 22,40 |
| | Картофель | | 85 | 6,50 | 0,00 | 11,73 | 49,40 |
| | Масло растительное | | 8 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,04 | 29,92 |
| Зеленый горошек | | 24 | 0,14 | 0,02 | 1,32 | 5,76 | |
| Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО: | | | 21,50 | 16,60 | 20,95 | 222,46 | |
| 4. Кисель | 200 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Кисель | 20 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 5,26 |
| | ИТОГО: | | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 5,26 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| | ИТОГО: | | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| | ВСЕГО: | | 30,18 | 24,17 | 79,55 | 538,10 |
| Уплотненный полдник | 1. Кукурузная каша на молоке с творогом | 250 | | | | |
| | Молоко | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,08 | 91,50 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,90 | 0,05 | 35,45 |
| | Крупа кукурузная | 30 | 2,49 | 0,36 | 22,50 | 97,50 |
| | Творог | 40 | 6,68 | 3,60 | 0,52 | 62,40 |
| | Сахар | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 37,40 |
| | Соль | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 12,71 | 13,11 | 40,13 | 324,25 |
| | 2. Чай | 200 | | | | |
| | Чай | 0,3 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,46 |
| | Сахар | 10 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 51,40 |
| | ИТОГО: | | 0,06 | 0,02 | 13,52 | 51,86 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,95 | 0,90 | 20,55 | 100,00 |
| | ИТОГО: | | 2,95 | 0,90 | 20,55 | 100,00 |
| | 4. Йогурт | 200 | | | | |
| | Йогурт | 100 | 4,25 | 1,03 | 12,32 | 99,00 |
| | ИТОГО: | | 4,25 | 1,03 | 12,32 | 99,00 |
| | ВСЕГО: | | 19,97 | 15,06 | 86,52 | 575,11 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 64,61 | 57,62 | 242,18 |

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 6

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Макароны с сыром | 250 | | | | | |
| | Макароны | | 34 | 3,74 | 0,306 | 25,228 | 121,04 |
| | Сыр | | 10 | 2,34 | 3,00 | 0,00 | 37,10 |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,12 | 8,78 | 0,06 | 89,46 |
| | 2. Чай с молоком | 200 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 2,74 | 2,76 | 0,96 | 8,45 |
| | Сахар | | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,60 | 58,10 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 3,60 | 7,00 | 78,60 |
| | ИТОГО: | | | 6,24 | 6,36 | 22,56 | 145,15 |
| | 3. Хлеб с маслом | 40/7 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 58,36 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | ИТОГО: | | | 3,36 | 6,30 | 19,30 | 149,16 |
| ВСЕГО: | | | 15,72 | 21,44 | 41,92 | 383,77 | |
| ОБЕД | 1. Салат овощной | 60 | | | | | |
| | Капуста | | 35 | 0,63 | 0,035 | 1,645 | 9,45 |
| | Морковь | | 25 | 0,26 | 0,02 | 1,4 | 6,6 |
| | Лимон | | 7 | 0,16 | 0 | 0,21 | 2,375 |
| | Масло растительное | | 5 | 0 | 4,995 | 0 | 44,95 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 1,05 | 5,05 | 3,26 | 63,38 |
| | 2. Суп фасолевый с овощами | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 100 | 2,00 | 1,00 | 19,70 | 83,00 |
| | Лук | | 15 | 0,25 | 0,00 | 1,43 | 2,25 |
| | Морковь | | 15 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| | Фасоль | | 20 | 0,34 | 4,46 | 10,90 | 61,80 |
| | Зелень | | 3 | 0,11 | 0,00 | 0,24 | 1,35 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 2,90 | 5,46 | 33,07 | 152,40 |
| | 3. Ленивые голубцы | 200 | | | | | |
| | Мясо | | 100 | 16,00 | 12,40 | 0,00 | 187,00 |
| | Лук | | 15 | 0,25 | 0,00 | 1,43 | 2,25 |
| | Масло растительное | | 5 | 0,155 | 0,02 | 1,26 | 5,10 |
| | Томат | | 2 | 0,10 | 0,00 | 1,40 | 1,90 |
| | Морковь | | 15 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| | Капуста | | 75 | 1,35 | 0,08 | 3,13 | 20,25 |
| | Рис | | 12 | 0,84 | 0,07 | 8,84 | 38,76 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 18,74 | 12,56 | 16,86 | 259,26 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 | | | | | | |
| Сухофрукты | | 15 | 0,23 | 0 | 9,674 | 41,04 | |
| Сахар | | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,60 | 58,10 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| | | ИТОГО: | 0,23 | 0,00 | 24,27 | 99,14 | |
| 5. Хлеб ржаной | | 50 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | |
| | | ИТОГО: | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | |
| | | ВСЕГО: | 26,22 | 23,67 | 94,56 | 664,68 | |
| Уплотненный полдник | 1. Каша "Дружба" | | 250 | | | | |
| | Крупа рисовая | | 13 | 1,50 | 0,08 | 11,00 | 49,00 |
| | Крупа пшеничная | | 20 | 2,27 | 0,13 | 14,70 | 65,20 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 4,80 | 7,05 | 88,50 |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 |
| | Сахар | | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 18,70 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | ИТОГО: | 7,31 | 10,79 | 37,81 | 273,76 |
| | 2. Какао с молоком | | 200 | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,60 | 1,50 | 0,90 | 16,95 |
| | Сахар | | 13 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 37,41 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 4,80 | 7,05 | 88,50 |
| | | | ИТОГО: | 4,10 | 6,30 | 17,94 | 142,86 |
| | 3. Хлеб пшеничный с сыром | | 40 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Сыр | | 7 | 1,64 | 2,1 | 0,00 | 25,97 |
| | | | ИТОГО: | 4,96 | 2,62 | 19,24 | 116,77 |
| | 4. Вафли | | 60 | | | | |
| | Вафли | | 60 | 1,92 | 1,68 | 48,06 | 205,20 |
| | | | ИТОГО: | 1,92 | 1,68 | 48,06 | 205,20 |
| | | ВСЕГО: | 18,29 | 21,39 | 123,05 | 738,59 | |
| | | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 60,23 | 66,50 | 259,53 | 1 787,04 | |

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 7**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша манная | 250 | | | | | |
| | Крупа манная | | 25 | 2,83 | 0,18 | 18,33 | 81,50 |
| | Молоко | | 140 | 3,00 | 3,40 | 6,50 | 73,30 |
| | Масло сливочное | | 6 | 0,04 | 4,95 | 0,06 | 44,88 |
| | Сахар | | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 31,82 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 5,87 | 8,53 | 32,87 | 231,50 |
| | 2. Какао с молоком | 180 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,60 | 1,50 | 0,90 | 16,95 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,03 | 91,50 |
| | Сахар | | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 37,90 |
| | ИТОГО: | | | 4,10 | 6,75 | 17,91 | 146,35 |
| | 3. Хлеб с сыром | 40/10 | | | | | |
| | Сыр | | 10 | 2,25 | 2,35 | 0,00 | 31,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,08 | 1,20 | 19,92 | 104,80 |
| ИТОГО: | | | 5,33 | 3,55 | 19,92 | 135,85 | |
| ВСЕГО: | | | 15,30 | 18,83 | 70,70 | 513,70 | |
| ОБЕД | 1. Огурец (свежий или маринованный) | 60 | | | | | |
| | Помидор | | 60 | 0 | 0,075 | 2,55 | 9,147 |
| | ИТОГО: | | | 0,00 | 0,08 | 2,55 | 9,15 |
| | 2. Борщ украинский со сметаной | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 80 | 1,10 | 0,20 | 8,80 | 41,80 |
| | Капуста | | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,10 |
| | Морковь | | 15 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| | Лук | | 8 | 0,13 | 0,00 | 0,72 | 1,13 |
| | Масло сливочное | | 6 | 0,04 | 4,95 | 0,06 | 44,88 |
| | Зелень | | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,66 |
| | Масло растительное | | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| | Свекла | | 40 | 0,60 | 0,04 | 4,00 | 16,80 |
| | Томат | | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 1,90 |
| | Сметана | | 9 | 0,20 | 1,50 | 0,50 | 21,50 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 2,34 | 8,72 | 16,82 | 158,77 |
| | 3. Плов с мясом | 200 | | | | | |
| | Мясо на кости | | 80 | 15,73 | 11,20 | 0,00 | 202,00 |
| | Лук | | 22 | 0,31 | 0,00 | 2,18 | 8,61 |
| | Крупа рисовая | | 45 | 4,90 | 0,40 | 32,80 | 150,00 |
| | Морковь | | 30 | 0,30 | 0,00 | 1,50 | 9,30 |
| | Масло растительное | | 8 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 72,00 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 21,24 | 19,60 | 36,48 | 441,91 |
| | 5. Компот из сухофруктов | 180 | | | | | |
| Сухофрукты | | 10 | 0,286 | 0,013 | 6,89 | 30,03 | |
| Сахар | | 15 | 0 | 0 | 14,25 | 59,7 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| | | ИТОГО: | | 0,29 | 0,01 | 21,14 | 89,73 | |
| 5. Хлеб ржаной | | 50 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 50 | 4,2 | 1,8 | 30,5 | 156 | |
| | | ИТОГО: | | 4,20 | 1,80 | 30,50 | 156,00 | |
| | | ВСЕГО: | | 28,07 | 30,21 | 107,49 | 855,56 | |
| Уплотненный полдник | 1. Каша кукурузная молочная | | 250 | | | | | |
| | Крупа кукурузная | | | 21 | 1,74 | 0,25 | 15,75 | 68,25 |
| | Масло сливочное | | | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 |
| | Сахар | | | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,95 |
| | Молоко | | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,03 | 91,50 |
| | Творог | | | 40 | 6,80 | 0,80 | 0,60 | 46,00 |
| | Соль | | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | ИТОГО: | | 12,08 | 12,08 | 28,43 | 277,06 |
| | 2. Чай с лимоном | | 200 | | | | | |
| | Чай | | | 0,6 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,88 |
| | Сахар | | | 13 | 0,00 | 0,00 | 12,46 | 47,35 |
| | Лимон | | | 4 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 0,15 |
| | | | ИТОГО: | | 0,17 | 0,04 | 12,63 | 48,38 |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,48 | 0,6 | 15,48 | 83,60 |
| | | | ИТОГО: | | 3,48 | 0,60 | 15,48 | 83,60 |
| | 4. Яблоко | | 80 | | | | | |
| | Яблоко | | | 80 | 0,39 | 0,39 | 9,60 | 44,10 |
| | | | ИТОГО: | | 0,39 | 0,39 | 9,60 | 44,10 |
| | | | ВСЕГО: | | 16,12 | 13,11 | 66,14 | 453,14 |
| | | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 59,49 | 62,15 | 244,33 | 1 822,40 | |

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 8**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша пшенная | 250 | | | | | |
| | Крупа пшенная | | 30 | 3,45 | 0,99 | 19,95 | 104,40 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,03 | 91,50 |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,00 | 33,05 |
| | Сахар | | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 30,32 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,99 | 9,86 | 34,96 | 259,27 |
| | 2. Какао с молоком | 180 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,15 | 0,10 | 0,17 | 2,28 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,03 | 91,50 |
| | Сахар | | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 |
| | ИТОГО: | | | 3,65 | 5,35 | 22,17 | 150,63 |
| | 3. Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,00 | 33,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,48 | 0,60 | 15,48 | 83,60 |
| | ИТОГО: | | | 3,52 | 4,22 | 15,48 | 116,65 |
| 4. Яйцо | 1 шт. | | | | | | |
| Яйцо | | 45 | 5,71 | 5,17 | 0,31 | 70,65 | |
| ИТОГО: | | | 5,71 | 5,17 | 0,31 | 70,65 | |
| ВСЕГО: | | | 19,87 | 24,60 | 72,92 | 597,20 | |
| ОБЕД | 1. Салат морковный | 60 | | | | | |
| | Морковь | | 60 | 0,6 | 0,06 | 3,72 | 17,4 |
| | Масло растительное | | 5 | 0 | 5 | 0 | 44,95 |
| | Соль | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 0,60 | 5,06 | 3,72 | 62,35 |
| | 2. Рассольник | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 100 | 2,00 | 0,40 | 16,30 | 80,00 |
| | Крупа перловая | | 20 | 1,86 | 0,22 | 13,30 | 64,00 |
| | Морковь | | 30 | 0,30 | 0,00 | 1,50 | 9,30 |
| | Лук | | 15 | 0,21 | 0,00 | 1,36 | 6,15 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,00 | 29,92 |
| | Зелень | | 4 | 0,15 | 0,00 | 0,33 | 0,04 |
| | Соленый огурец | | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3,90 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 4,78 | 3,95 | 33,27 | 193,31 |
| | 3. Тушеная рыба | 80 | | | | | |
| | Рыба (бескостная) | | 160 | 23,16 | 1,60 | 0,00 | 126,40 |
| | Лук | | 15 | 0,21 | 0,00 | 1,36 | 6,15 |
| | Морковь | | 30 | 0,30 | 0,03 | 1,50 | 8,70 |
| | Томат | | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 1,90 |
| Масло сливочное | | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 | |
| Масло растительное | | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,95 | |
| Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО: | | | 23,78 | 8,28 | 3,26 | 203,06 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| Уплотненный полдник | 4. Гречка рассыпчатая | 180 | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 30 | 3,78 | 0,99 | 18,63 | 100,5 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 3,3 | 0 | 29,92 |
| | Соль | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 3,80 | 4,29 | 18,63 | 130,42 |
| | 5. Сок натуральный | 180 | | | | | |
| | Сок натуральный | | 120 | 0,6 | 0 | 15 | 56 |
| | ИТОГО: | | | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 56,00 |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | 50 | 4,2 | 1,8 | 30,5 | 156 |
| | ИТОГО: | | | 4,20 | 1,80 | 30,50 | 156,00 |
| | ВСЕГО: | | | 37,76 | 23,38 | 104,38 | 801,14 |
| | 1. Молочная вермишель | 250 | | | | | |
| | Вермишель | | 30 | 3,39 | 0,63 | 20,40 | 103,50 |
| | Молоко | | 150 | 4,18 | 5,25 | 7,03 | 91,50 |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,02 | 2,90 | 0,00 | 26,44 |
| | Сахар | | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 30,32 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 7,59 | 8,78 | 35,41 | 251,76 |
| | 2. Чай сладкий | 180 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,88 |
| | Сахар | | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 |
| | ИТОГО: | | | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 57,73 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,48 | 0,6 | 15,48 | 83,60 |
| | ИТОГО: | | | 3,48 | 0,60 | 15,48 | 83,60 |
| 4. Печенье | 60 | | | | | | |
| Печенье | | 60 | 4,50 | 7,08 | 44,64 | 261,60 | |
| ИТОГО: | | | 4,50 | 7,08 | 44,64 | 261,60 | |
| ВСЕГО: | | | 15,69 | 16,49 | 110,52 | 654,69 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 73,32 | 64,47 | 287,82 | 2 053,03 | |

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием

День 9

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------------------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Каша пшеничная | 250 | | | | | |
| | Крупа пшеничная | | 25 | 2,88 | 0,33 | 15,50 | 79,00 |
| | Молоко | | 40 | 1,28 | 1,44 | 1,92 | 25,60 |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 |
| | Сахар | | 4 | 0,00 | 0,00 | 3,99 | 15,92 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 4,19 | 5,90 | 21,45 | 157,92 |
| | 2. Чай с молоком | 180 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 0 | 0 | 0,04 | 0,17 |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,76 |
| | Молоко | | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 |
| | ИТОГО: | | | 2,80 | 3,20 | 16,72 | 105,93 |
| | 3. Хлеб с сыром и маслом | 40/8/7 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 7 | 0,06 | 5,37 | 0,06 | 48,82 |
| | Сыр | | 8 | 1,87 | 2,34 | 0,01 | 28,91 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,25 | 0,63 | 20,05 | 99,79 | |
| ИТОГО: | | | 5,18 | 8,34 | 20,12 | 177,52 | |
| ВСЕГО: | | | 12,17 | 17,44 | 58,29 | 441,37 | |
| ОБЕД | 1. Огурец (свежий или маринованный) | 50 | | | | | |
| | Огурец | | 50 | 0,4 | 0 | 1,5 | 7,5 |
| | ИТОГО: | | | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 7,50 |
| | 2. Суп свекольник со сметаной | 250 | | | | | |
| | Свекла | | 60 | 1,02 | 0,00 | 6,48 | 28,80 |
| | Морковь | | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,40 | 6,60 |
| | Лук | | 10 | 0,17 | 0,01 | 0,95 | 4,30 |
| | Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 2,30 | 0,03 | 20,92 |
| | Томат | | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 1,76 |
| | Картофель | | 70 | 1,40 | 0,07 | 13,79 | 58,10 |
| | Зелень | | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,16 | 0,90 |
| | Сметана | | 11 | 0,29 | 1,98 | 0,37 | 20,48 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 3,30 | 4,38 | 23,53 | 141,86 |
| | 3. Овощное рагу с мясом | 200 | | | | | |
| | Мясо | | 110 | 15,73 | 13,42 | 0,00 | 208,21 |
| | Лук | | 10 | 0,17 | 0,01 | 0,95 | 4,30 |
| | Морковь | | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,75 | 8,25 |
| | Томат | | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 1,76 |
| | Капуста | | 60 | 1,08 | 0,00 | 3,24 | 16,80 |
| | Картофель | | 60 | 1,20 | 0,06 | 11,82 | 49,80 |
| | Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 2,30 | 0,03 | 20,92 |
| | Масло растительное | | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,91 |
| Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО: | | | 18,60 | 20,82 | 18,14 | 354,95 | |
| 5. Компот из свежих фруктов | 180 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| Яблоко | | 70 | 0,28 | 0,28 | 0,28 | 0,28 | |
| Сахар | | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО: | | | 0,28 | 0,28 | 0,28 | 0,28 | |
| 5. Хлеб ржаной | 50 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,79 | 0,48 | 21,74 | 102,18 | |
| ИТОГО: | | | 2,79 | 0,48 | 21,74 | 102,18 | |
| ВСЕГО: | | | 25,37 | 25,96 | 65,19 | 606,77 | |
| Уплотненный полдник | 1. Суп рисовый молочный | 250 | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 20 | 1,34 | 0,17 | 14,01 | |
| | Молоко | | 125 | 2,80 | 4,00 | 5,88 | |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Масло сливочное | | 4 | 0,03 | 3,07 | 0,04 | |
| | ИТОГО: | | | 4,17 | 7,24 | 19,93 | 163,58 |
| | 2. Какао с молоком | 180 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,15 | 0,08 | 0,18 | |
| | Сахар | | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | |
| | Молоко | | 120 | 2,70 | 3,84 | 5,64 | |
| | ИТОГО: | | | 2,85 | 3,92 | 17,80 | 119,39 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,25 | 0,63 | 20,05 | |
| | ИТОГО: | | | 3,25 | 0,63 | 20,05 | 99,79 |
| | 4. Булочка сдобная | 1 шт. | | | | | |
| | Булочка сдобная | | 80 | 3,25 | 0,63 | 20,05 | |
| | ИТОГО: | | | 3,25 | 0,63 | 20,05 | 99,79 |
| ВСЕГО: | | | 13,52 | 12,42 | 77,83 | 482,55 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,06 | 55,82 | 201,31 | 1 530,69 | |

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием

День 10

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | 1. Молочная вермишель | 250 | | | | | |
| | Вермишель | | 36 | 3,74 | 0,32 | 27,07 | 119,52 |
| | Молоко | | 130 | 2,90 | 4,20 | 6,10 | 76,70 |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 |
| | Сахар | | 7 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 26,60 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,67 | 8,65 | 40,22 | 260,22 |
| | 2. Какао с молоком | 200 | | | | | |
| | Какао | | 0,6 | 0,14 | 0,09 | 0,06 | 1,73 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 4,80 | 7,05 | 88,50 |
| | Сахар | | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,96 | 59,70 |
| | ИТОГО: | | | 3,64 | 4,89 | 22,07 | 149,93 |
| | 3. Хлеб с маслом | 50/6 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 6 | 0,04 | 4,95 | 0,05 | 44,88 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,50 | |
| ИТОГО: | | | 4,19 | 5,60 | 24,10 | 158,38 | |
| ВСЕГО: | | | 14,50 | 19,14 | 86,39 | 568,53 | |
| ОБЕД | 1. Салат свекольный | 70 | | | | | |
| | Свекла | | 70 | 0,7 | 0 | 6,3 | 29,85 |
| | Масло растительное | | 6 | 0 | 6,66 | 0 | 59,92 |
| | Лук | | 10 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4 |
| | ИТОГО: | | | 0,80 | 6,66 | 7,20 | 93,77 |
| | 2. Суп гороховый | 250 | | | | | |
| | Картофель | | 80 | 1,60 | 0,32 | 13,84 | 64,00 |
| | Горох | | 30 | 3,80 | 0,41 | 14,54 | 8,14 |
| | Морковь | | 20 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 5,28 |
| | Лук | | 14 | 0,22 | 0,00 | 1,25 | 0,14 |
| | Зелень | | 3 | 0,63 | 0,01 | 0,16 | 1,05 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 6,46 | 0,76 | 30,91 | 78,61 |
| | 3. Котлета мясная | 80 | | | | | |
| | Мясо | | 100 | 15,73 | 4,90 | 0,00 | 100,80 |
| | Лук | | 16 | 0,24 | 0,00 | 1,38 | 6,19 |
| | Хлеб пшеничный | | 10 | 0,83 | 0,13 | 4,81 | 22,70 |
| | Масло растительное | | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,95 |
| | Соль | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 16,80 | 10,03 | 6,19 | 174,64 |
| 4. Картофельное пюре | 180 | | | | | | |
| Картофель | | 120 | 1,8 | 0,48 | 19,58 | 92,4 | |
| Молоко | | 40 | 0,55 | 0,96 | 6,31 | 42,53 | |
| Масло сливочное | | 6 | 0,04 | 4,95 | 0,054 | 44,88 | |
| Соль | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО: | | | 2,39 | 5,43 | 25,89 | 179,81 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|---------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|
| Уплотненный полдник | 5. Компот из сухофруктов | 200 | | | | | |
| | Сухофрукты | | 15 | 0,57 | 0,11 | 9,52 | 40,5 |
| | Сахар | | 13 | 0 | 0 | 12,97 | 51,87 |
| | ИТОГО: | | | 0,57 | 0,11 | 22,49 | 92,37 |
| | 6. Хлеб ржаной | 45 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | 45 | 3,74 | 0,59 | 21,65 | 102,15 |
| | ИТОГО: | | | 3,74 | 0,59 | 21,65 | 102,15 |
| | ВСЕГО: | | | 30,76 | 23,57 | 114,33 | 721,35 |
| | 1. Каша гречневая рассыпчатая | 250 | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 40 | 4,04 | 1,31 | 22,83 | 123,20 |
| | Масло сливочное | | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 |
| | Соль | | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 4,07 | 5,44 | 22,88 | 160,60 |
| | 2. Чай с молоком | 180 | | | | | |
| | Чай | | 0,6 | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 |
| | Сахар | | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,70 |
| | Молоко | | 150 | 3,50 | 5,25 | 7,05 | 91,50 |
| | ИТОГО: | | | 3,50 | 5,25 | 12,04 | 110,21 |
| | 3. Хлеб пшеничный со сметаной | 40 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | |
| Сметана | | 10 | 0,21 | 2 | 0,13 | 1,89 | |
| ИТОГО: | | | 3,53 | 2,52 | 19,37 | 92,69 | |
| 4. Вафли | 80 | | | | | | |
| Вафли | | 80 | 2,56 | 2,24 | 64,72 | 280,00 | |
| ИТОГО: | | | 2,56 | 2,24 | 64,72 | 280,00 | |
| ВСЕГО: | | | 13,66 | 15,45 | 119,01 | 643,50 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,92 | 58,16 | 319,73 | 1 933,38 | |
| ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ: | | | 619,35 | 595,35 | 2 575,05 | 18 369,53 | |