

## Десятидневное меню на осенний период для детей в возрасте от 3 до 7 лет

Составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях «Дети плюс»»

ДЕНЬ 1					ДЕНЬ 2					ДЕНЬ 3					ДЕНЬ 4					ДЕНЬ 5								
Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры				
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	197	182	Завтрак	Каша манная жидкая	200	197	182	Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	149	182	Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	197	182	Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	162	199				
	Чай с лимоном	170	62,64	412		Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Чай с молоком	170	91	414		Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Какао с молоком	170	107	416				
	Бутерброд с сыром	50/10	180	3		Бутерброд с повидлом	50/20	161	2		Бутерброд с сыром	30/10	180	3		Бутерброд с маслом	50/8	136	1		Бутерброд с повидлом	50/20	161	2				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>439,64</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>449</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>420</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>424</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>430</b>					
2-й завтрак	Яблоко	100	47	386	2-й завтрак	Напиток витаминный	150	79	417	2-й завтрак	Яблоко	100	47	386	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417				
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	88,0	63	Обед	Суп картофельный с крупой	200	73,2	86	Обед	Щи зелёные	200	84	60	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	67,8	73	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	107,8	87				
	Шницель рубленый	75	173,75	299		Котлеты или биточки рыбные запеченные	85	115	271		Плов из птицы	210	377	321		Жаркое «подомашнему»	220	265	292		Печень построгановски	100	152	582				
	Макаронные изделия отварные	150	171	218		Картофель отварной	155	142,35	336		Овощи свежие или соленые	45	11,5			Овощи свежие или соленые	45	11,5			Рис отварной-гарнир	150	209,7	332				
	Овощи свежие или соленые	45	11,5			Овощи свежие или соленые	45	11,5			Компот из свежих плодов	180	87,84	390		Компот из свежих плодов	180	87,84	390		Компот из сухофруктов	180	102	394				
	Компот из свежих плодов	180	87,84	390		Компот из сухофруктов	180	102	394		Хлеб ржаной	50	43,5			Хлеб ржаной	50	87			Хлеб ржаной	50	87					
	Хлеб ржаной	50	87			Хлеб ржаной	50	87																				
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>619,09</b>			<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>		<b>531,05</b>		<b>Итого за обед</b>			<b>680</b>	<b>677,44</b>		<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>519,14</b>		<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>614,1</b>	
Полдник	Омлет натуральный	110	236	229	Полдник	Запеканка из творога	130	321,1	251	Полдник	Рагу из овощей	155	166	148	Полдник	Каша вязкая ячневая	200	197	182	Полдник	Пудинг из творога запеченный	130	331,5	249				
	Овощи свежие или соленые	50	50,05	55		Какао с молоком	170	107	416		Яйцо отварное	40	62,8	227		Кефир	180	90	420		Молоко кипяченое	180	102	419				
	Хлеб пшеничный	40	94,4			Печенье	30	138			Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Ватрушка с творожным фаршем	100	234,65	441									
	Кофейный напиток с молоком	170	91	414							Хлеб пшеничный	25	43,5															
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>471,45</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>566,1</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>363,5</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>486,65</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>433,5</b>					
Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79		Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	180	411	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417				
<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>1656,15</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1815</b>	<b>1724,15</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>1586,94</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1933</b>	<b>1587,79</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>1635,6</b>					
<b>Планируемая стоимость одного дня – 136 р 50 коп</b>																												



## Десятидневное меню на осенний период для детей в возрасте от 1 до 3 лет

Составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях «Дели плюс»»

ДЕНЬ 1					ДЕНЬ 2					ДЕНЬ 3					ДЕНЬ 4					ДЕНЬ 5								
Прим пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Энергети ческая ценность	№ рецепту ры	Прим пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Энергети ческая ценность	№ рецепту ры	Прим пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Энергети ческая ценность	№ рецепту ры	Прим пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Энергети ческая ценность	№ рецепту ры	Прим пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Энергети ческая ценность	№ рецепту ры				
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	147,75	182	Завтрак	Каша манная жидкая	150	141	182	Завтрак	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	150	135	182	Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	147,75	182	Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	121,5	199				
	Чай с лимоном	170	62,64	412		Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Чай с молоком	170	91	413		Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Какао с молоком	170	107	416				
	Бутерброд с сыром	40/7	144	3		Бутерброд с повидлом	40/10	147	2		Бутерброд с сыром	20/7	144	3		Бутерброд с маслом	40/8	136	1		Бутерброд с повидлом	40/10	156	2				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>354,39</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>379</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>347</b>	<b>279,91</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>368</b>	<b>374,75</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>384,5</b>					
2-й завтрак	Яблоко	100	47	386	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417	2-й завтрак	Яблоко	100	47	386	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417				
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	73,8	63	Обед	Суп картофельный с крупой	180	65,88	86	Обед	Щи зелёные	180	76,2	60	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	61,02	73	Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	97,02	87				
	Шницель рубленый	60	139	299		Котлеты или биточки рыбные запеченные	65	139	271		Котлета рубленая из птицы	60	149	322		Фрикадельки в соусе	60	110	305		Печень по-строгановски	94	147	144				
	Макаронные изделия отварные	120	132,4	218		Картофель отварной	105	114,61	336		Овощи свежие или соленые	90	125,82	332		Картофель отварной	120	113,9	336		Рис отварной-гарнир	100	139,8	332				
	Овощи свежие или соленые	36	9,2			Овощи свежие или соленые	36	9,2			Компот из свежих плодов	150	73,2	390		Овощи свежие или соленые	36	9,2			Компот из сухофруктов	150	85	394				
	Компот из свежих плодов	150	73,2	390		Компот из сухофруктов	150	85	394		Хлеб ржаной	40	69,6			Компот из свежих плодов	150	73,2	390		Хлеб ржаной	40	69,6					
	Хлеб ржаной	40	69,6			Хлеб ржаной	40	69,6								Хлеб ржаной	40	69,6										
	<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>497</b>			<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>		<b>474,09</b>		<b>Итого за обед</b>			<b>556</b>	<b>474,58</b>		<b>Итого за обед</b>		<b>586</b>	<b>436,92</b>		<b>Итого за обед</b>		<b>564</b>	<b>507,28</b>	
Полдник	Омлет натуральный	110	236	229	Полдник	Запеканка из творога	130	321,1	251	Полдник	Рагу из овощей	155	166	148	Полдник	Каша ячневая вязкая	150	121,5	199	Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	331,5	249				
	Овощи свежие или соленые	36	9,2			Какао с молоком	170	107	416		Яйцо отварное	40	63	227		Кефир	180	90	420		Молоко кипяченое	180	102	419				
	Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Печенье	30	138			Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Ватрушка с творожным фаршем	100	234,65	441									
	Хлеб пшеничный	20	47,2								Хлеб ржаной	20	36,2															
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>420,5</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>566,1</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>356,2</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>446,15</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>433,5</b>					
Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417				
<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1547</b>	<b>1397,89</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>1577,19</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1568</b>	<b>1236,69</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1714</b>	<b>1415,82</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1574</b>	<b>1483,28</b>					
Плановая стоимость одного дня – 136 р 50 коп																												

## Десятидневное меню на осенний период для детей в возрасте от 1 до 3 лет

Составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях «Дети плюс»»

ДЕНЬ 6					ДЕНЬ 7					ДЕНЬ 8					ДЕНЬ 9					ДЕНЬ 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептур				
Завтрак	Каша манная жидкая	150	141	182	Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	147,75	182	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9	100	Завтрак	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	150	135	182	Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	167,75	182				
	Чай с лимоном	170	62,64	412		Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Кофейный напиток с молоком	170	91	414									
	Бутерброд с маслом	40/8	136	1		Бутерброд с сыром	40/7	144	3		Бутерброд с повидлом	40/10	156	2		Бутерброд с маслом	40/8	136	1		Бутерброд с сыром	40/7	144	3				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>368</b>	<b>339,64</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>382,75</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>355,9</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>368</b>	<b>362</b>		<b>Итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>402,75</b>					
2-й завтрак	Яблоко	100	47	386	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417	2-й завтрак	Яблоко	100	47	386	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417	2-й завтрак	Напиток витаминный цитрусовый	150	79	417				
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	61,02	73	Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	180	72,9	83	Обед	Рассольник ленинградский	180	86,94	82	Обед	Борщ с капустой со сметаной	180	73,8	63	Обед	Суп картофельный с крупой	180	65,88	86				
	Каша пшеничная вязкая-гарнир	100	101,6	331		Котлета рубленая	60	139	299		Котлета рубленая из курицы	60	157	322		Шницель рыбный натуральный	60	81	274		Тефтели мясные (2-й вариант)	60	197,9	304				
	Шницель рубленый	60	139	299		Макаронные изделия отварные	120	132,4	218		Капуста тушеная	120	170,8	354		Овощи свежие или соленые	36	9,2			Рагу из овощей	155	166	148				
	Овощи свежие или соленые	36	9,2			Овощи свежие или соленые	36	9,2			Компот из свежих плодов	150	73,2	390		Компот из свежих плодов	150	85	394		Компот из свежих плодов	150	73,2	390				
	Компот из свежих плодов	150	73,2	390		Компот из сухофруктов	150	85	394		Хлеб ржаной	40	69,6			Хлеб ржаной	40	69,6			Хлеб ржаной	40	69,6					
	Хлеб ржаной	40	69,6			Хлеб ржаной	40	69,6																				
	<b>Итого за обед</b>		<b>466</b>	<b>453,62</b>			<b>Итого за обед</b>		<b>586</b>		<b>508,1</b>		<b>Итого за обед</b>			<b>450</b>	<b>557,54</b>		<b>Итого за обед</b>		<b>586</b>	<b>428,6</b>		<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>572,58</b>	
Полдник	Каша вязкая овсяная «Геркулес»	150	121,5	182	Полдник	Омлет с зеленым горошком	105	110	305	Полдник	Каша пшеничная вязкая	150	135	182	Полдник	Омлет натуральный	110	236	229	Полдник	Каша гречневая жидкая	150	109	199				
	Ватрушка с творожным фаршем	100	234,65	441		Овощи свежие или соленые	36	9,2			Кефир	180	90	420		Овощи свежие или соленые	36	9,2			Молоко кипяченое	180	102	419				
	Кофейный напиток с молоком	170	91	414		Какао с молоком	170	101,05	416		Хлеб пшеничный	20	47,2			Какао с молоком	170	107	416									
						Хлеб пшеничный	20	47,2			Печенье	30	138			Хлеб пшеничный	20	47,2										
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>447,15</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>350,65</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>410,2</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>336</b>	<b>399,4</b>		<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>211</b>					
Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417	Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	79	417				
<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>		<b>Итого ужин</b>		<b>180</b>	<b>79</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1534</b>	<b>1366,41</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1603</b>	<b>1399,5</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>1449,64</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>1348</b>		<b>Итого за день</b>		<b>1612</b>	<b>1344,33</b>					

Среднее значение период	1582	1401,87
Плановая стоимость одного дня – 136 р 50 коп		