

Согласованно: Директор  
МОАУ "СОСН №37"  
И.В. Кабанова  
" 01 " 09 2022 г



Согласованно: Директор  
ООО "КШП "Валентина"  
В.М. Пискунова  
" 01 " 09 2022 г



Примерное 10-ти дневное меню питания  
детей с 3 до 7 лет, для дошкольных  
образовательных учреждений на 2022-  
2023 год. ООО "КШП "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	153	4,51	5,43	25,6	169,54	103 СБР 2001
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	403	12,08	9,76	76,15	440,96	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (апельсин)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	150	0,5	0,1	0,1	46	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15 СБР 2001
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	57	8,52	86,24	55 СБР 2001
	Плов из отварной птицы	150	26,58	32,38	29,33	533,64	191 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	47	3,42	0,36	22,14	105,75	
	<b>Итого:</b>	647	32,6	94,78	89,38	891,22	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушки с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	299 СБР 2001
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	210	5,6	6,38	18,16	152,42	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	270	12,68	9,01	59,97	371,49	
<b>Ужин</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08	45 СБР 2001
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	450	9,46	6,53	59,64	335,2	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	153	4,63	6,01	23,21	165,71	98 СБР 2001
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>9,83</b>	<b>8,01</b>	<b>65,16</b>	<b>372,53</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Флоды свежие (яблоко)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,4	6,14	3,8	72,4	16 СБР 2001
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,2	12,35	112,48	43 СБР 2001
	Биточки с соусом сметанным	60	5	7,04	3,45	106	171 СБР 2001
	Макаронные изделия отварные	140	5,16	4,95	32,97	197,03	204 СБР 2001
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	37	2,82	0,3	18,21	86,95	
	<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>16,63</b>	<b>26,23</b>	<b>88,12</b>	<b>664,18</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	50	3,45	6,67	28,44	287,5	283 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>13,05</b>	<b>37,82</b>	<b>404,81</b>	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели (2 вариант)	75	6,87	10,15	7,08	147,11	462 СБР 2004
	Пюре из гороха	130	14,95	1,04	33,02	201,24	114 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>25,36</b>	<b>11,55</b>	<b>74,28</b>	<b>502,74</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	105 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>9,04</b>	<b>7,02</b>	<b>69,25</b>	<b>376,27</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (апельсин)	60					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50					19 СБР 2013
	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,92	11,13	87,51	48 СБР 2001
	Рагу из птицы	175					407 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		14,99	60,64	254 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	41					
	<b>Итого:</b>	<b>666</b>	<b>2,12</b>	<b>3,92</b>	<b>26,12</b>	<b>148,15</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	50	3,93	3,06	29,42	160,84	288СБР2001
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	210	5,6	6,38	18,16	152,42	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,53</b>	<b>9,44</b>	<b>47,58</b>	<b>313,26</b>	
<b>Ужин</b>							
	Голубцы овощные	200	6,56	11,76	22,5	222,08	69 СБР 2001
	Чай с вареньем	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	48	3,49	0,36	22,6	108	
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>10,17</b>	<b>12,12</b>	<b>57,14</b>	<b>378,72</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	153	4,73	6,65	19,03	154,78	100 СБР 2001
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>12,3</b>	<b>10,98</b>	<b>69,58</b>	<b>426,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный	50	0,95	2,7	6,7	55	72 СБР 2013
	Рассольник домашний	180	3,63	8,14	23,32	107,72	33 СБР 2001
	Котлеты припущенные из мяса птицы с соусом томатным	85	9,37	10,59	6,4	158,18	189 СБР 2001
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	8,04	4,62	31,96	200,88	198 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,51		25,11	102,42	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	36					
	<b>Итого:</b>	<b>661</b>	<b>22,5</b>	<b>26,05</b>	<b>93,49</b>	<b>624,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушки с повидлом	50	5,9	2,19	34,8	182,55	299 СБР 2001
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	210	5,8	6,38	18,16	152,42	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>8,57</b>	<b>52,96</b>	<b>334,97</b>	
<b>Ужин</b>							
	Макаронник (макаронная запеканка)	185	9,9	9,86	51,48	334	110 СБР 2001
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	247 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,2</b>	<b>10,38</b>	<b>112,48</b>	<b>602,94</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	165	5,28	6,71	28,25	194,07	93 СБР 2001
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	<b>Итого:</b>	405	8,39	7,04	63,24	349,69	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (яблоко)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	150	0,5	0,1	0,1	46	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	1 СБР 2001
	Суп картофельный с клецками	180	2,44	2,12	10,83	71,97	38 СБР 2001
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	70	6,42	9,48	6,61	137,3	182 СБР 2001
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,64	196 СБР 2001
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,16		14,24	57,61	254 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	41					
	<b>Итого:</b>	661	17,22	21,38	74,84	560,15	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Розовая"	50					280 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	250	5,59	6,38	9,38	117,31	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели рыбные	70					156 СБР 2001
	Рагу из овощей	130	2,6	6,9	11,05	117	195 СБР 2013
	Чай с повидлом	205					376 СБР 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	<b>Итого:</b>	445	5,64	7,22	30,73	211	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	185	5,6	7,27	28,06	200,36	98 СБР 2001
	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	39					
	<b>Итого:</b>	404	5,71	7,27	38,9	244,14	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (апельсин)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	150	0,5	0,1	0,1	46	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	106 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,3	8,6	89	27СБР2011
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	85					184 СБР 2001
	Рис припущенный	130	2,59	3,39	26,8	150,12	202 СБР2001
	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,96	253 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	35	0,88	0,76	9,28	47,25	
	<b>Итого:</b>	700	5,72	9,5	68,59	385,33	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	288СБР2001
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	190	5,32	6,07	7,78	106,9	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	250	10,03	9,74	43,08	299,9	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка овощная с соусом	200	5,85	12,27	25,5	236,75	234 СБР 2013
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	450	11,05	14,27	67,44	443,57	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День:

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	153	4,51	5,43	25,6	169,54	103 СБР 2001
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>8,38</b>	<b>5,84</b>	<b>65,51</b>	<b>348,66</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Плоды свежие (яблоко)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50					4 СБР 2001
	Рассольник Ленинградский	200	4,03	9,04	25,91	119,68	34 СБР 2001
	Тефтели (1 вариант)	75	7,04	7,27	5,66	116,04	461 СБР 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	48	3,49	0,36	22,6	108	
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>20,64</b>	<b>21,97</b>	<b>117,39</b>	<b>668,61</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	288 СБР 2001
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	190	5,04	5,75	17,35	141,17	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>9,42</b>	<b>52,65</b>	<b>334,17</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с овощами с соусом	200					85 СБР 2001
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	247 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>5,16</b>	<b>0,4</b>	<b>53,62</b>	<b>233,69</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	153	4,89	6,22	26,19	179,95	93 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	403	8,81	6,62	62,83	346,09	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (апельсин)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	150	0,5	0,1	0,1	46	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	23 СБР 2001
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	57	8,52	86,24	55 СБР 2001
	Рагу из птицы	140	11,04	11,52	12,72	198,4	407 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		14,99	60,64	254 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	640	18,2	74,61	66,21	541,28	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушки с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	741 СБР 2004
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	190	5,04	5,75	17,35	141,17	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	250	12,12	8,38	59,16	360,24	
<b>Ужин</b>							
	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11	10,96	57,2	371,26	110 СБР 2001
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	47	3,42	0,36	22,14	105,75	
	<b>Итого:</b>	452	15,82	12,92	96,69	566,33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,02	8,05	31,09	222,02	98 СБР 2001
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	<b>Итого:</b>	445	12,83	12,3	76,72	469,94	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (яблоко)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	150	0,5	0,1	0,1	46	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15 СБР 2001
	Суп картофельный с клецками	200	3	2,64	13,48	89,56	38 СБР 2001
	Котлеты припущенные из мяса птицы с соусом томатным	70	7,87	8,89	5,37	133	189 СБР 2001
	Каша гречневая рассыпчатая	150					196 СБР 2001
	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,96	253 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	<b>Итого:</b>	710	14,6	16,89	62,69	460,32	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	190	5,32	6,07	7,78	106,9	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	250	9,93	10,48	43,08	306,2	
<b>Ужин</b>							
	Голубцы овощные	170					69 СБР 2001
	Чай с повидлом	230	0,14		13,85	55,94	376 СБР 2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	<b>Итого:</b>	450	3,94	0,4	38,45	173,44	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,83	4,94	24,34	156,83	105 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	52	3,96	0,42	25,59	23,5	
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>7,91</b>	<b>5,36</b>	<b>61,97</b>	<b>228,97</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (апельсин)	50					112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	1 СБР 2001
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,88	3,12	10,89	79,04	37 СБР 2001
	Тефтели (1 вариант)	90	8,45	8,73	6,8	39,25	461 СБР 2004
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	8,66	4,97	34,42	216,33	198 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	53					
	<b>Итого:</b>	<b>733</b>	<b>20,18</b>	<b>21,89</b>	<b>84,16</b>	<b>513,04</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	50	3,93	3,06	29,42	160,84	288 СБР 2001
	Кефир, ацидолакт, простокваша, ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	245 СБР 2001
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,53</b>	<b>9,44</b>	<b>37,6</b>	<b>273,36</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	195 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	247 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	55	55,08	24,2	27,06	129,25	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>60,44</b>	<b>34,9</b>	<b>73,08</b>	<b>425,44</b>	