

**Ассортимент блюд  
примерного 10 – дневного меню  
*согласно приложению СанПиН 2.4.1.3049-13*  
для детей от 3х до 7 лет  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Шарлыкский детский сад №4»  
(с 10,5 часовым пребыванием)**

## 1 день

Наименование Блюда 1 завтрак	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
Бутерброд с сыром	20\10	20/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	43
Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	155	205	11,79	6,77	53,06	320,0	0	44
Чай с сахаром	150/7	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	27
Итого:			<b>16,58</b>	<b>13,67</b>	<b>77,61</b>	<b>499,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Сок яблочный	150	180	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,6</b>	31
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов	45	60	0,45	3,66	1,43	40,54	5,72	46
Борщ с мясом и со сметаной (свекольник)	180	200/10	9,87	7,27	13,73	160,0	15,61	3
Плов из курицы	160	210	21,47	19,69	35,69	406,0	0,01	21
Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:			<b>37,99</b>	<b>31,51</b>	<b>121,49</b>	<b>943,34</b>	<b>21,74</b>	
<b>Полдник</b>								
Ватрушка с творогом	35	70	9,22	5,48	29,18	202,0	0,04	57
Кефир	180	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	29
Итого:			<b>14,44</b>	<b>9,98</b>	<b>36,38</b>	<b>292,0</b>	<b>1,3</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>69,91</b>	<b>55,16</b>	<b>253,66</b>	<b>1810,34</b>	<b>26,74</b>	

## 2 день

Наименование Блюد	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>								
Бутерброд с повидлом		55	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	37
Каша рисовая молочная	160	210	6,97	9,56	34,8	252,6	0	40
Чай с лимоном	150/5	180/7	0,16	0,01	14,90	56,87	2,83	27
Итого:			<b>9,64</b>	<b>13,50</b>	<b>78,58</b>	<b>470,47</b>	<b>3,31</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты(яблоко)	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	35
<b>Обед</b>								
Салат из свежих помидор с луком	40	60	0,68	3,72	2,84	47,65	12,3	45
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	180	12,95	3,92	60,97	331,1	0	12
Пюре гороховое	110	130	3,88	3,80	24,45	165,00	0,00	79
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	50	80	15,0	16,0	5,2	222,0	0,01	18
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:			<b>38,71</b>	<b>28,33</b>	<b>164,1</b>	<b>1102,55</b>	<b>12,71</b>	
<b>Полдник</b>								
Ряженка	180	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	29
Баранка			2,39	1,07	16,49	85,0	0,15	
Итого			<b>7,61</b>	<b>5,57</b>	<b>24,05</b>	<b>177,0</b>	<b>0,69</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56,36</b>	<b>47,8</b>	<b>276,53</b>	<b>1794,02</b>	<b>26,71</b>	

### 3 день

Наименование Блюда	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>								
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,00	42
Каша пшеничная молочная с сахаром	150/5	200/5	7,68	9,7	32,1	246,0	0,00	39
Чай с молоком	180	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	27
Итого:			<b>12,8</b>	<b>19,59</b>	<b>61,03</b>	<b>471,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Сок(сливовый)	150	180	0,54	0,18	27,36	113,0	7,2	31
Итого:			<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113,0</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из свежей капусты с маслом	45	60	0,85	3,05	5,43	52,65	19,54	51
Рассольник	150\5	180/5	2,79	3,28	12,8	92,0	6,87	5
Пюре картофельное	110\5	130/6	4,5	6,1	29,0	187,0	0,00	31
Рыба запеченная с морковью	60	80	9,83	4,27	3,45	92,0	1,61	14
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого			<b>24,17</b>	<b>17,59</b>	<b>121,32</b>	<b>760,45</b>	<b>28,42</b>	
<b>Полдник</b>								
Бифилайф	150	180	4,5	5,22	7,2	89,46	0,54	29
Пирог с джемом	50	100	6,21	3,22	57,12	282,0	0,36	58
Итого:			<b>10,71</b>	<b>8,44</b>	<b>64,32</b>	<b>371,46</b>	<b>0,9</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>48,22</b>	<b>45,8</b>	<b>274,03</b>	<b>1715,91</b>	<b>37,72</b>	

## 4 день

Наименование Блюда	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>								
Макароны отварные с маслом	120	150	5,57	4,56	26,71	170,15	0,0	24
Кофейный напиток	180	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	32
Хлеб пшеничный	70	70	3,86	0,59	30,43	156,1	0	63
Итого:			<b>12,28</b>	<b>7,56</b>	<b>71,5</b>	<b>417,25</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (банан)	95	100	<b>1,50</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,0</b>	<b>10</b>	35
<b>Обед</b>								
Салат из моркови	45	60	0,75	0,05	7,0	31,5	2,9	50
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8
Гуляш из говядины в томатном соусе	70	90	21,0	14,0	5,2	229,5	2,3	
Каша рассыпчатая с гречневой крупой	155	205	11,79	6,77	53,06	320,0	0	44
Компот из свежих фруктов	180	200	0,14	0,14	14,72	56,05	5,08	69
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого			<b>44,97</b>	<b>27,11</b>	<b>141,94</b>	<b>1005,9</b>	<b>16,09</b>	
<b>Полдник</b>								
Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	80	2,39	4,42	19,02	125,0	0	67
Молоко	180	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	28
Итого:			<b>7,87</b>	<b>9,3</b>	<b>28,09</b>	<b>227,0</b>	<b>2,46</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>66,62</b>	<b>44,47</b>	<b>262,53</b>	<b>1745,15</b>	<b>29,72</b>	

## 5 день

Наименование Блюд 1 завтрак	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
Бутерброд с джемом	55	55	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	37
Каша из крупы геркулес молочная	150	200	6,4	10,0	22,2	202,2	0	42
Чай с сахаром	150/7	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	27
<b>Итого:</b>			<b>8,97</b>	<b>13,95</b>	<b>61,07</b>	<b>403,0</b>	<b>0,51</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Сок морковный	150	180	1,98	0,18	22,68	100	5,4	31
<b>Итого:</b>			<b>1,98</b>	<b>0,18</b>	<b>22,68</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов, помидоров.	45	60	0,59	3,7	2,25	44,7	10,1	49
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	200	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	9
Курица тушеная	60	80	18,82	17,25	4,7	249,0	0,02	19
Рис отварной	110	130	3,7	5,4	37,0	211,8	0,0	23
Компот из свежих фруктов	180	200	0,14	0,14	14,72	56,05	5,08	69
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
<b>Итого:</b>			<b>31,73</b>	<b>30,2</b>	<b>121,45</b>	<b>900,4</b>	<b>23,45</b>	
<b>Полдник</b>								
Блинчики с джемом	105	105	5,19	2,76	36,71	192,0	0,12	72
Какао с молоком	180	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	30
			<b>8,86</b>	<b>5,95</b>	<b>52,53</b>	<b>299,0</b>	<b>1,55</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50,46</b>	<b>50,1</b>	<b>253,23</b>	<b>1702,4</b>	<b>26,05</b>	

## 6 день

Наименование Блюда	Выход		Пищевая ценность			Энергетическая ценность	С	№ п
			белки	жиры	углев.			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>								
Макаронные изделия отварные с сыром	155	205	9,56	8,58	39,24	272,0	0,04	
Хлеб пшеничный	70	70	3,86	0,59	30,43	156,1	0	63
Чай с лимоном	180	200	0,16	0,01	14,90	56,87	2,83	27
<b>Итого:</b>			<b>13,58</b>	<b>9,18</b>	<b>84,57</b>	<b>484,97</b>	<b>2,87</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Сок яблочный	150	180	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,6</b>	31
<b>Обед</b>								
Салат из моркови и яблок	40	60	0,52	3,14	4,74	49,33	4,18	47
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/5	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	4
Шницели мясные с соусом	70/30	90/30	9,67	10,62	8,61	169,0	0,23	17
Каша рассыпчатая с гречневой крупой	150/5	200/5	8,86	5,98	44,70	268,0	0,04	4
Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
<b>Итого:</b>			<b>26,99</b>	<b>25,51</b>	<b>137,17</b>	<b>907,88</b>	<b>23,41</b>	
<b>Полдник</b>								
Вафли		60	1,92	6,20	31,64	214,0	2,86	78
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	33
<b>Итого:</b>			<b>4,77</b>	<b>8,61</b>	<b>46,0</b>	<b>305,0</b>	<b>4,03</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>46,24</b>	<b>43,3</b>	<b>285,92</b>	<b>1773,85</b>	<b>33,91</b>	

## 7 день

Наименование Блюда 1 завтрак	Выход		Пищевая ценность			Энергетическая ценность	С	№ п
			белки	жиры	углев.			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
Бутерброд с сыром	45	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	38
Каша манная молочная с сахаром	160	210	7,7	10,22	28,04	233,1	0,0	43
Кисель	180	200	0,01		23,78	93,16	1,66	33
<b>Итого:</b>			<b>10,97</b>	<b>15,78</b>	<b>64,01</b>	<b>438,46</b>	<b>1,73</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (Мандарины)	100	100	0,8	0,20	22,47	95,0	38	35
<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,20</b>	<b>22,47</b>	<b>95,0</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с гренками	200/10	250/15	4,24	3,07	28,15	157,03	12,0	61
Пельмени с мясом	160	200	21,1	12,45	36,05	341	0,39	26
Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
<b>Итого:</b>			<b>31,54</b>	<b>16,41</b>	<b>134,84</b>	<b>834,83</b>	<b>1,24</b>	
<b>Полдник</b>								
Бифилайф	180	200	4,5	5,22	7,2	89,46	0,54	29
Сырники из творога со сгущенным молоком.	50/10	100/10	19,41	13,52	17,0	266,9	0,25	
<b>Итого:</b>			<b>23,91</b>	<b>18,74</b>	<b>24,2</b>	<b>356,36</b>	<b>0,79</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>67,22</b>	<b>51,13</b>	<b>245,52</b>	<b>1724,65</b>	<b>41,76</b>	

## 8 день

Наименование Блюда	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ п
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	55	55	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	37
Каша молочная «Дружба»	160	210	7,32	9,63	33,45	249,3	0	41
Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	27
Итого:			<b>10,67</b>	<b>13,91</b>	<b>79,74</b>	<b>481,93</b>	<b>5,60</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Сок	150	180	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	31
<b>Обед</b>								
Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоком	45	60	0,8	4,1	5,3	60,5	18	51
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	6,63	5,19	15,44	135,0	11,2	6
Суфле рыбное в соусе	60/20	80/30	9,1	4,7	6,0	105,0	0,66	20
Картофельное пюре	130/5	150/5	3,06	4,8	20,44	137,0	18,16	15
Компот из свежих фруктов	180	200	0,14	0,14	14,72	56,05	5,08	71
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:			<b>32,6</b>	<b>29,42</b>	<b>99,34</b>	<b>803,21</b>	<b>18,14</b>	
<b>Полдник</b>								
Какао с молоком	180	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	30
Слойка с повидлом	60	70	5,6	9,6	39,1	268,1	0,01	59
Итого:			<b>9,27</b>	<b>12,79</b>	<b>54,92</b>	<b>375,1</b>	<b>1,43</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>53,08</b>	<b>56,3</b>	<b>261,36</b>	<b>1773,24</b>	<b>32,37</b>	

## 9 день

Наименование Блюда	Выход		Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
			белки	жиры	углев			
	1-3г.	3-7л.	граммы			ккал		
<b>1 завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30\10	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0	36
Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	53
Каша ячневая молочная	150	200	4,94	4,28	31,86	186,0	0,0	6
Чай с лимоном	180/5	200/7	0,16	0,01	14,90	56,87	2,83	53
Итого:			<b>14,91</b>	<b>15,77</b>	<b>62,02</b>	<b>444,87</b>	<b>3,7</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (Банан)	95	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	35
Итого:			<b>1,50</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,0</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из моркови	45	60	0,75	0,05	7,0	31,5	2,9	50
Суп картофельный с перловой крупой	200	250	2,51	2,79	17,0	103,25	8,25	7
Мясо тушеное с овощами в соусе	170	220	21,71	16,55	15,02	296,0	5,20	62
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:			<b>31,17</b>	<b>20,28</b>	<b>109,66</b>	<b>767,55</b>	<b>16,75</b>	
<b>Полдник</b>								
Молоко	180	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	28
Булочка домашняя	50	100	7,28	12,52	53,92	358,0	24,0	60
Итого:			<b>12,76</b>	<b>17,4</b>	<b>62,99</b>	<b>460,0</b>	<b>26,46</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>60,34</b>	<b>53,95</b>	<b>255,67</b>	<b>1767,42</b>	<b>56,91</b>	

# 10 день

Наименование Блюда	Выход		Пищевая ценность			Энергетич	С	№ р
	1-3г.	3-7л.	белки	жиры	углев	ценность		
<b>1 завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	20\10	40/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	43
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	200/5	5,43	4,23	33,38	193		168
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	27
<b>Итого:</b>			<b>10,22</b>	<b>11,13</b>	<b>57,93</b>	<b>372,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>2 завтрак</b>								
Сок	150	180	<b>0,9</b>		<b>22,86</b>	<b>95</b>	<b>7,2</b>	31
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы	40	60	0,86	3,68	5,3	56,56	5,72	48
Суп картофельный с рисовой крупой	200\20	250/20	8,91	6,60	7,80	147,29	0,45	74
Пюре гороховое			3,88	3,80	24,45	165,0	0,00	79
Ежики в томатном соусе	75/50	95/50	18,1	17,4	14,2	282,7	0,28	25
Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
<b>Итого:</b>			<b>37,95</b>	<b>32,37</b>	<b>122,39</b>	<b>988,35</b>	<b>6,85</b>	
<b>Полдник</b>								
Ватрушка с джемом	35	70	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	57
Кефир	180	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,29	29
<b>Итого:</b>			<b>9,68</b>	<b>7,48</b>	<b>51,32</b>	<b>312,0</b>	<b>1,37</b>	
<b>Всего за день:</b>								
			<b>58,75</b>	<b>50,98</b>	<b>224,5</b>	<b>1767,35</b>	<b>15,52</b>	