

Утверждаю:  
Директор МОБУ «Проскуринская ООШ»  
Приказ от 01.09.2022г № 143/1

Примерное десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста  
с 10 часовым режимом работы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	1*
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	190	6,80	8,93	27,36	216,98	1,46	93*
	Чай с молоком или сливками	180	2,65	2,34	14,31	88,99	1,19	261**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>11,76</b>	<b>15,64</b>	<b>56,47</b>	<b>413,87</b>	<b>2,65</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	532*
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	368*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>1,45</b>	<b>0,55</b>	<b>29,60</b>	<b>137,00</b>	<b>13,00</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	8*
	Суп овощной на курином бульоне	200	7,88	3,86	12,12	114,80	9,68	202*
	Котлеты рыбные с соусом	60/60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	308/350**
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	-	186*
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,25	-	17,08	68,85	0,68	868*
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>26,79</b>	<b>22,48</b>	<b>82,68</b>	<b>640,25</b>	<b>14,31</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Печенье	50	2,95	2,35	37,50	183,00	-	604*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>48,75</b>	<b>46,02</b>	<b>214,25</b>	<b>1474,12</b>	<b>31,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	104*
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	88*
	Чай с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	261*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>14,64</b>	<b>13,61</b>	<b>70,62</b>	<b>464,20</b>	<b>2,75</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	532*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	5,07	9,00	87,40	32,43	3**
	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	143**
	Жаркое по - домашнему	200	24,46	6,25	21,75	241,17	8,52	153**
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	868*
	Хлеб ржано - пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>31,01</b>	<b>16,14</b>	<b>82,42</b>	<b>602,62</b>	<b>51,27</b>	
Полдник	Чай с сахаром.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	331*
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,52</b>	<b>12,01</b>	<b>23,88</b>	<b>261,46</b>	<b>1,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>61,22</b>	<b>41,91</b>	<b>196,72</b>	<b>1418,28</b>	<b>58,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод			
<b>День 3</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	0,10	2*
	Каша рисовая вязкая	110	15,18	14,44	23,24	283,80	0,22	173*
	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	200*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>21,88</b>	<b>16,93</b>	<b>66,30</b>	<b>491,73</b>	<b>3,27</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки, груши)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	368*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	63
	Суп картофельный на курином бульоне	250	1,82	5,00	10,65	95,00	10,30	156*
	«Ежики» тефтели мясные с соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	400* **
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	204*
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	0,17	18,87	79,05	9,86	868*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,45</b>	<b>24,64</b>	<b>89,08</b>	<b>656,49</b>	<b>28,79</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Булочка Веснушка	60	5,16	3,00	31,68	174,00	1,20	573*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,96</b>	<b>8,00</b>	<b>39,68</b>	<b>274,00</b>	<b>2,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>49,59</b>	<b>47,92</b>	<b>203,15</b>	<b>1441</b>	<b>49,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	1*
	Каша пшеничная молочная	200	6,90	9,42	26,63	217,01	2,25	279***
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	79,00	1,28	253*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>435</b>	<b>12,41</b>	<b>16,49</b>	<b>57,43</b>	<b>403,91</b>	<b>3,53</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки, груши)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,26	5,04	72,18	5,04	21***
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,40	12,10	86,40	6,91	36*
	Капуста, тушенная с отварными курами	200	19,49	22,00	8,52	292,28	65,30	336***
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,42	868*
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,14	0,54	16,32	86,88	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>678</b>	<b>26,03</b>	<b>31,20</b>	<b>64,93</b>	<b>631,24</b>	<b>77,67</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Печенье	50	1,40	1,63	38,63	175,00	-	604*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,20</b>	<b>6,63</b>	<b>46,63</b>	<b>275,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>46,24</b>	<b>54,92</b>	<b>183,69</b>	<b>1380,65</b>	<b>97,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	104*
	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,56	6,05	21,83	167,90	1,05	44*
	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	261**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>470</b>	<b>14,36</b>	<b>11,50</b>	<b>52,49</b>	<b>371,58</b>	<b>2,45</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	532*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат "Витаминный»	100	1,80	7,78	13,50	130,75	15,38	1 ***
	Суп крестьянский с крупой	250	2,22	4,57	12,34	99,69	9,41	169*
	Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,05	218,66	20,04	151**
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	86
	Кисель	200	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	233**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>22,93</b>	<b>24,32</b>	<b>105,24</b>	<b>729,23</b>	<b>58,13</b>	
Полдник	Ряженка	190	5,51	4,75	7,60	95,00	1,33	530*
	Булочка домашняя	50	4,25	2,33	29,41	155,83	-	44*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,11</b>	<b>6,45</b>	<b>29,80</b>	<b>212,99</b>	<b>1,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>47,45</b>	<b>42,42</b>	<b>207,33</b>	<b>1 403,8</b>	<b>64,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	-	2*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	1,38	186*
	Чай с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	261*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>10,52</b>	<b>10,97</b>	<b>72,91</b>	<b>432,24</b>	<b>2,55</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	532*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка (консервир)	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	53*
	Борщ с капустой и картофелем	220	5,78	5,23	11,93	117,96	4,74	39*
	Биточки, котлеты	80	11,90	8,98	11,96	176,00	-	161**
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,00	205*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	-	20,09	81,00	0,80	868*
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>25,29</b>	<b>18,24</b>	<b>85,07</b>	<b>605,12</b>	<b>8,97</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Пирожки печеные с яблоками	50	5,77	5,28	8,54	106,00	0,00	1107**
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,57</b>	<b>10,28</b>	<b>16,54</b>	<b>206,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>48,43</b>	<b>39,64</b>	<b>194,32</b>	<b>1333,36</b>	<b>15,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	1*
	Каша «Дружба»	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	84*
	Чай с молоком	190	3,04	2,56	15,10	75,05	1,23	261*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>425</b>	<b>11,55</b>	<b>14,39</b>	<b>60,76</b>	<b>398,35</b>	<b>2,61</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	532*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат "Витаминный"	60	1,14	7,66	7,12	101,88	8,64	1***
	Суп с рыбными консервами	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	168**
	Гуляш из птицы	80	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	49*
	Каша перловая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	-	243*
	Кисель	180	0,44	0,18	20,78	86,40	3,86	233*
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>668</b>	<b>25,85</b>	<b>32,39</b>	<b>85,01</b>	<b>738,46</b>	<b>19,39</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Оладьи	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	449*
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,52</b>	<b>12,01</b>	<b>23,88</b>	<b>261,46</b>	<b>1,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1503</b>	<b>52,97</b>	<b>58,94</b>	<b>189,45</b>	<b>1488,27</b>	<b>26,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	104*
	Каша пшеничная	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	96*
	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	261**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>13,15</b>	<b>10,71</b>	<b>49,64</b>	<b>349,68</b>	<b>2,32</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	532*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат «Салат из свежих помидоров и огурцов»	100	1,37	6,18	8,45	94,80	10,25	18**
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,77	83,00	18,47	156*
	Плов из отварной курицы	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	416**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180-	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	233*
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>19,58</b>	<b>25,40</b>	<b>93,58</b>	<b>677,57</b>	<b>46,07</b>	
Полдник	Чай	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	530*
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,60</b>	<b>6,10</b>	<b>36,10</b>	<b>242,00</b>	<b>1,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>44,73</b>	<b>42,36</b>	<b>199,12</b>	<b>1359,25</b>	<b>52,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	-	2*
	Суп молочный с рисовой крупой	180	7,02	8,50	32,22	289,26	1,31	179*
	Чай с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	261**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,56</b>	<b>11,71</b>	<b>75,97</b>	<b>515,04</b>	<b>2,48</b>	
Завтрак 2	Сок или плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	532*/368*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	60
	Суп картофельный с клецками	250	2,72	5,94	13,67	119,25	17,78	37**
	Рагу из птицы	150	3,00	8,03	12,75	135,00	11,48	56*
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97	240*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>10,53</b>	<b>23,53</b>	<b>70,31</b>	<b>538,35</b>	<b>39,23</b>	
Полдник	Кисель	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	233*
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	289*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,05</b>	<b>7,33</b>	<b>37,41</b>	<b>255,83</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>33,74</b>	<b>43,17</b>	<b>198,39</b>	<b>1379,72</b>	<b>58,11</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур!
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом и сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	3*
	Каша кукурузная	120	13,68	18,12	7,68	248,40	0,24	280*
	Кисель	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	233*
	Плоды свежие (апельсины, груши, яблоки)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	30,00	368*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>22,17</b>	<b>23,77</b>	<b>42,39</b>	<b>453,70</b>	<b>31,61</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	532*
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	368*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	60	1,08	4,67	8,10	78,47	9,23	30***
	Суп с домашней лапшой	200	5,96	6,04	11,16	120,48	1,20	47**
	Отварная рыба в соусе	50	5,66	5,62	1,71	80,00	0,96	179*
	Картофельное пюре	140	4,20	5,46	23,66	162,12	11,62	60***
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	868*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,00	90,50	-	1*
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>20,62</b>	<b>23,36</b>	<b>94,28</b>	<b>670,17</b>	<b>35,91</b>	
Полдник	Ряженка	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	261**
	Запеканка из риса с творогом	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	120*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,00</b>	<b>7,82</b>	<b>35,50</b>	<b>272,33</b>	<b>1,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>56,89</b>	<b>55,45</b>	<b>195,17</b>	<b>1503,2</b>	<b>80,72</b>	

