



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №39

*31.08.16* А.М. Надточиева

«31» августа 2016 г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации  
питания детей в возрасте  
от 3 до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием  
на летне-осенний период  
МБДОУ №39**

<u>ДЕНЬ</u> <u>САД</u> <u>Летне-осенний период</u>	завтрак				зав	обед							полдник				Брутто	Нетто		
	Макароны с сыром	Помидор	Чай	Хлеб	Сок фруктовый	Салат из свеклы	Суп с рыбой	Голубцы летние	Соус сметано-томатный	Хлеб	Кисель из сухофруктов	Шанежка наливная	Кефир							
продукты / выход	155	50	200	25	175	60	250	220	30	30/35	200	60	180							
Говядина								97										97	88	
Рыба							87											87	54	
Масло сливочное	5							4				3						12		
Масло растительное						3	4					1						8		
Молоко, кефир												15	186					204		
Сметана									9			8,5						17,5		
Сыр	18																	18		
Рис								9										9		
Макароны	47																	47		
Яйцо								3,6				2,5						6,1	5,3	
Мука пшеничная									2			39						41		
Сахар			10								12	4,8						26,8		
Сухофрукты											16							16		
Сок фруктовый					175													175		
Хлеб пшеничный				25						30								55		
Хлеб ржаной										35								35		
Чай			0,5															0,5		
Дрожжи												0,76						0,76		
Крахмал											7,6							7,6		
Картофель							90											90	67,5	
Капуста								152										152	121,6	
Свекла						81												81	64,8	
Лук							12,5	20										32,5	27,3	
Морковь							13											13	10,4	
Помидор		54,2																54,2	50	
Томат паста									4									4	4	
																				278,1

/

2 ДЕНЬ САД <u>Летне-осенний период</u>	завтрак			2	обед											
	Каша Дружба	Кофейный напиток	Хлеб с маслом	зав	Фрукты	Огурец свежий	Щи	Мясо тушеное	Пюре картофельное	Хлеб	Компот из свежих фруктов	Вареники со егущ. молоком	Чай			
продукты / выход	200	200	30/5		105	55	250	70/50	150	30/40	200	125/20	200			
Мясо								105							105	95,5
Масло сливочное	5		5					5	5			4			24	
Масло растительное						4									4	
Молоко	102	100							29,3						231,3	281,3
Сгущённое молоко												20			20	
Творог												103			103	
Сметана						9									9	
Яйцо												3,5			3,5	3
Мука пшеничная												14			14	
Рис	15														15	
Пшено	11														11	26
Сахар	5	10									15	3,7	10		43,7	
Свежие фрукты					105						40				145	
Хлеб пшеничный			30							30					60	
Хлеб ржаной										40					40	
Кофейный напиток		3													3	
Чай													0,5		0,5	
Картофель 25%							40		181						221	165,7
Томат							3	7							10	10
Капуста свежая							63								63	50,4
Лук							12	5							17	14,2
Морковь							15	5							20	16
Огурец свежий						58,9									58,9	50
																145,6

3 ДЕНЬ САД Летне-осенний период	завтрак				Кондитерское изделие 30	2 зав							полдник				
	Омлет	Салат из капусты	Хлеб с маслом	Чай		Шиповник	Помидор	Суп лапша	Куры отварные	Гречка	Хлеб	Сок	Пирожок с повидлом	Чай с молоком			
																	185
продукты / выход	90	60	30/5	200													
Птица									102							102	89
Масло сливочное	3,5		5							5,4			3			16,9	
Масло растительное		2,5					4						1,5		8		
Молоко, кефир	35												13,5	80	128,5		
Яйцо	64						5,9						4,2		74,1	64,4	
Крупы: гречка										50					50		
Мука пшеничная							18						29		47		
Сок												200			200		
Сахар				10									2,4	10	22,4		
Чай				0,5										0,5	1,0		
Дрожжи													0,76		0,76		
Кондитерское изделие					30										30		
Хлеб пшеничный			30												60		
Хлеб ржаной															35		
Шиповник						185									185		
Повидло													20		20		
Помидор							59,6								59,6	55	
Лук								12	4						16	13,4	
Капуста		63,5													63,5	50,8	
Морковь		8,5													8,5	6,8	126





6 ДЕНЬ САД <u>Летне-осенний период</u>	завтрак					2 зав	обед						полдник				
	Макаронны отварные	Сосиска	Огурец	Чай	Хлеб с маслом	Фрукты	Суп овощной	Ежики в томатном соусе	Пюре из свеклы	Хлеб	Кисель из сухофруктов	Ватрушка с творогом	Кефир				
продукты / выход	125	52	55	200	25/5	95	250	80/30	150	30/35	200	60	180				
Говядина								55						55	50		
Сосиска		53												53	52		
Масло сливочное	4				5			5,4				2,4		16,8			
Масло растительное							5		6			2,4		13,4			
Молоко, кефир								7				17	185	209			
Творог												30		30			
Сметана							9							9			
Яйцо												7,2		7,2	6,2		
Крупы рис								6						6			
Макаронны	43													43			
Мука пшеничная								1,5				38		39,5			
Сахар				10					2		12	7,2		31,2			
Фрукты свежие						95								95			
Сухофрукты											20,5			20,5			
Крахмал											7,6			7,6			
Чай				0,5										0,5			
Дрожжи												0,76		0,76			
Хлеб пшеничный					25					30				55			
Хлеб ржаной										35				35			
Картофель							67							67	50		
Капуста							25							25	20		
Лук							12	24,5						36,5	30,6		
Морковь							13,5							13,5	10,8		
Свекла									205					205	164		
Огурец			58,9											58,9	55		
Зеленый горошек							11,6							11,6	11,6		
Томатная паста								4,5						4,5	4,5	295,5	

7 ДЕНЬ <u>САД</u> <u>Летне-осенний период</u>	завтрак			2 зав	обед						полдник				
	Каша гречневая молочная	Кофейный напиток	Хлеб с маслом	Сок	Помидор	Борщ с фасолью	Рыба отварная	Рис припущенный	Хлеб	Компот из свежих фруктов	Пирожок с капустой	Ряженка			
продукты / выход	200	200	30/5	200	55	250	70	120	20/35	200	70	180			
Рыба							121						121	83	
Масло сливочное	4,2		5				5	5			4		23,2		
Масло растительное						4,5					1		5,5		
Молоко	140	100									16	186	442		
Сметана						9							9		
Яйцо											14,2		14,2	12,3	
Мука пшеничная											35		35		
Крупы: гречка	20												20		
Рис								43					43	75	
Фасоль						12							12		
Сахар	4	10				2,5				15	2		33,5		
Сок				200									200		
Фрукты свежие										40			40		
Кофейный напиток		3											3		
Дрожжи											0,76		0,76		
Хлеб пшеничный			30						20				50		
Хлеб ржаной									35				35		
Картофель						40							40	30	
Свекла						46							46	36,8	
Капуста											65		65	52	
Лук						11	3						14	11,2	
Морковь						14	4						18	14,4	
Томат						7							7	7	
Овощи свежие огурцы					59,6								59,6	55	176,4



8 ДЕНЬ <u>САД</u> <u>Летне-осенний период</u>	завтрак			2 зав	обед					полдник					
	Суп пшеничный молочный	Какао с молоком	Хлеб с сыром	Фрукты	Помидор	Суп с клецками	Птица с овощами	Хлеб	Компот из сухофруктов	Залежанка творожная с морковью	Молоко сгущенное	Чай с молоком			
продукты / выход	200	200	30/15	105	50	250	240	30/40	200	120	30	200			
Птица							100						100	87	
Яйцо						3,5				5,9			9,4	8,1	
Масло сливочное	4,2					1				3			8,2		
Масло растительное						5				1			6		
Сыр			15										15		
Молоко	140	156				12				21		80	409		
Молоко сгущенное											30		30	484	
Творог										66			66		
Сметана							9			3,6			12,6		
Мука пшеничная						8	2						10		
Крупы: манка										7			7		
пшено	20												20	27	
Сахар	4	10							15	7		10	46		
Фрукты				105									105		
Сухофрукты									16				16		
Какао		2,3											2,3		
Чай												0,5	0,5		
Хлеб пшеничный			30					30					60		
Хлеб ржаной								40					40		
Картофель						75	144						219	164	
Лук						12	29						41	34,4	
Морковь						12	34			29			75	60	
Помидоры свежие					54,2								54,2	50	
Зеленый горошек							10						10	10	
Томатная паста							4						4	4	158,4

9 ДЕНЬ САД Летне-осенний период	завтрак					2 зав	обед					полдник				
	Омлет	Огурец	Чай с молоком	Хлеб	Кондитерское изделие	Фрукты	Суп с крупой	Тефтели мясная	Капуста тушеная	Хлеб	Кисель из сухофруктов	Шанежка с яблоками	Молоко кипяченое			
продукты / выход	90	55	200	30	35	105	250	80	180	40/40	200	70	200			
Говядина								63						63	57	
Масло сливочное	3,5							3			2			8,5		
Масло растительное							5	5			1			11		
Молоко	35		80								10	210		335		
Яйцо	64										4,7			68,7	59,7	
Мука пшеничная								1			29,2			30,2		
Крупы: рис								6						6		
пшено							5							5	11	
Сахар			10						3		12	5		30		
Фрукты свежие						105						35		140		
Сухофрукты											16			16		
Кондитерское изделие					35									35		
Крахмал											7,6			7,6		
Дрожжи												0,76		0,76		
Чай			0,5											0,5		
Хлеб пшеничный				30						40				60		
Хлеб ржаной										40				40		
Картофель 25%							100							100	75	
Помидор		58,9												58,9	55	
Капуста									245					245	196	
Лук							12	17	8,5					37,5	31	
Морковь							13		6					19	15	
Томатная паста									8					8	7	305

<u>10 ДЕНЬ</u> <u>САД</u> <u>Летне-осенний период</u>	завтрак			2 зав	обед							полдник						
	Каша рисовая молочная	Чай с молоком	Хлеб с маслом	Шиповник	Помидор	Суп с фрикадельками	Тефтели рыбная	Пюре картофельное	Хлеб	Компот из свежих фруктов	Салат из моркови	Кофейный напиток	Кондитерское изделие					
продукты / выход	200	200	30/5	185	55	250	70	150	30/35	200	60	200	50					
Говядина						49								49	44			
Рыба							100							100	60			
Масло сливочное	4,2		5					5						13,3				
Масло растительное						4	3				3,5			10,5				
Молоко, кефир	140	80					15	29,3				100		364,3				
Яйцо						3,5	3,5							7	6			
Рис	20													20				
Сахар	5	10												41,7				
Фрукты свежие										15	1,7	10		40				
Шиповник				185						40				40				
Кондитерское изделие														185				
Чай		0,5											50	50				
Кофейный напиток														0,55				
Хлеб пшеничный			30				11		30			3		3				
Хлеб ржаной									35					71				
Картофель						113		181						35				
Лук						11	16							294	220,5			
Морковь						12,5								27	22,7			
Овощи свежие помидор					59,6						70			82,5	66			
														59,6	55			
																	143,7	

Накопительная ведомость десятидневного меню на летне-осенний период для  
возрастной категории от 3 до 7 лет

наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Сред нее за день	Нор ма нетт о	% выпо лне ния
молоко	204	281,5	128,5	520,3	406	209	442	484	335	364,3	3374,4	337,4	337,5	100
сливочное		103		103		30		66			302	30,2	30	100
кисломолочная продукция	17,5	9		13	10	9	9	12,6			80,1	8,01	8	100
йогурт 5%	18				15			15			48	4,8	4,8	100
масло слив.	12	24	16,9	19,2	16,8	16,8	23,2	8,2	8,5	14,2	159,8	15,98	16	100
масло раст.	8	4	7,5	9	5,2	13,4	5,5	6	11	10,5	80,1	8,01	8	100
масло 8%	88	93,5			77	50			57	44	411,5	41,15	41,3	100,9
яйца куриные						52					52	5,2	5,2	100
сыр 10%			89					87			176	17,6	17,6	100
сыр (нетто)	54			82			83			60	279	27,9	27,8	100
мясо (гр.)	5,3	3	64,4	3,6	5,2	6,2	12,3	8,1	59,7	6	173,8	17,38	17,4	100
колбасы, сосиски, ветчина, обветренное	9	26	50	26,5	70	6	75	27	11	20	320	32	32	100
фасованные изделия	47					43					90	9	9	100
булгур	41	14	47	1	2	39,5	35	10	30,2		219,7	21,97	22	100
крупы			50		20				30	50	150	15	15	100
сахар	26,8	43,7	22,4	40,5	37,2	31,2	33,5	46	30	41,7	353	35,3	35,3	100
маргифоль 5%	67,5	167,5		184	102	50	30	164	75	220,5	1060	106,0	105	100
овощи 20%	278,1	145,6	126,4	194,3	117,2	295,5	176,4	163,4	305	143,7	1945,6	194,5	195	100
фрукты	20,5			18,5		20,5				20,5	80	8	8	100
сок	175		200		175		200				750	75	75	100
чай			185							185	370	37	37	100
свежие фрукты 12%		145		145	40	95	40	105	140	40	750	75	75	100
чай	0,5	0,5	1,0		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	4,5	0,45	0,45	100
кофейный напиток		3					3			3	9	0,9	0,9	100
какао				2,3				2,3			4,6	0,46	0,46	100
крахмал	7,6					7,6			7,6		22,8	2,28	2,3	99
хлеб пшеничный	55	60	60	60	60	55	50	60	70	71	601	60,1	60	100
хлеб ржаной	35	40	35	40	40	35	35	40	40	35	375	37,5	37,5	100
дрожжи	0,76		0,76			0,76	0,76		0,76		3,8	0,38	0,38	100
соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	1000