

УТВЕРЖДАЮ

Начальник  
МКУ «Управление образования  
Хасанского муниципального района»



*Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные организации Хасанского муниципального района  
Приморского края с 8 – 10 часовым режимом функционирования*

*Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.1.3019.13*

*на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных организациях. Сборника технологических карт»  
Глод ред. М.Н. Мозильова, В.П. Тумельова – М. ДеЛи плюс, 2013. – 640 с.)*

1 день Понедельник	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша вязкая с тыквой из крупы гречневой, овсяной и пшенной, с маслом (вариант Б)	205	7,01	7,39	28,47	208	3,35	185
	бутерброд с сыром "Российским"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Всего за завтрак	440	11,8	14,29	53,02	387	3,45	
Обед	салат из овощей с морской капустой	60	1,12	3,17	6,5	59	12,45	49
	суп пюре из разных овощей	250	3,5	1,92	16,37	96,3	13	110
	котлеты (биточки) из трески, запеченные с молоком	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	372
	пюре картофельное (гарнир)	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	компот из свежих персиков	180	0,32	0,04	21,38	87	1,55	390
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,3	24,15	118		
Всего за обед	800	23,01	15,69	98,27	626,53	45,51		
Полдник	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	ватрушка из пресного слоеного теста с творогом	35	4,43	7,64	12,49	136	0,02	441
	Всего за полдник	315	10,05	12,54	29,49	270	11,28	
	Всего за весь день	1555	44,86	42,52	180,78	1283,53	60,24	

2 день Вторник	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203		182	
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,51</b>	<b>15,24</b>	<b>61,77</b>	<b>430</b>	<b>1,17</b>		
Обед	икра баклажанная	60	1,54	1,68	1,99	30	31,7	53	
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,8	20,03	73	
	тефтели из говядины с молоком - 1 вариант, с соусом №374	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13	303	
	люле из свеклы - 1 вариант (гернир)	120	1,8	4,05	10,5	85,6	9,15	342	
Полдник	компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394	
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118			
	<b>Всего за обед</b>	<b>820</b>	<b>21,21</b>	<b>24,05</b>	<b>85,01</b>	<b>643,4</b>	<b>62,37</b>		
	груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
Всего за весь день	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420	
	булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	13,47	75		443	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>305</b>	<b>7,57</b>	<b>6,33</b>	<b>31,33</b>	<b>213</b>	<b>5,54</b>		
		1555	40,29	45,62	178,11	1286,4	69,08		

3 день Среда	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша вязкая овсяная (геркулес) с сахаром	205	5,35	2,75	31,95	174		182
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	2,83	412
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Всего за завтрак	425	10,47	12,64	60,88	399	2,83	
Обед	салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46	11,22	39
	суп-пюре из бройлера- цыпленка	250	9,76	11,37	12,5	191	0,7	112
	суфле из говядины с тыквой масло сливочное	80 5	11,46 0,04	4,39 3,63	2,14 0,07	94 33		296
Полдник	пюре морковное (гарнир)	150	2,46	1,01	12,06	67	5,03	341
	компот из свежих груш	180	0,14	0,1	21,65	88	0,77	390
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Всего за обед	775	28,54	24,12	76,44	637	17,72	
Всего за весь день	виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	69	6	386
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	булочка "Творожная"	25	3,27	1,51	12,4	76	0,04	470
	Всего за полдник	305	9,35	6,99	36,87	247	8,5	
	Всего за весь день	1505	48,36	43,75	174,19	1283	29,05	

4 день четверг	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	205	5,43	4,23	33,38	193		182
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	бутерброд с сыром "Российским"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Всего за завтрак	430	13,83	14,3	63,76	439	1,5	
	салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,84	3,05	5,19	52	20,97	21
Обед	рассольник ленинградский с крутой рисовой	250	2	5,11	16,93	122	7,54	82
	биточки паровые из говядины с молоком	80	11,59	7,97	7,75	149	0,17	306
	горошек зеленый							
	консервированный в молочном соусе № 384, 2 вариант (гарнир)	150	4,49	2,25	10,38	80	5,9	351
	кисель из повидла	180	0,08		20,03	80	0,07	401
Полдник	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Всего за обед	770	22,95	18,88	84,43	601	34,65	
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	булочка "Осенняя"	30	2,01	2,99	14,65	94	0,03	465
Всего за полдник	310	7,63	7,89	31,65	228	11,29		
Всего за весь день	1510	44,41	41,07	179,84	1268	47,44		

5 день Питвица	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194	1,99	193
	чай с медом	193	0,18	0,02	12,03	49	0,03	411
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Обед	Всего за завтрак	440	8,15	13,49	56,28	379	2,02	
	салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,59	3,69	2,24	45	10,06	15
	суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	105	8,25	88
	филе птицы отварное	80	16,88	10,88		165		317
	кабачки припущенные (гарнир)	150	1,28	4,03	10,65	84	18,08	349
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	372
	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Всего за обед	800	26,42	23,69	74,61	618,23	126,4	
	бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Полдник	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	булочка "Октябренок"	30	3,39	0,87	16,97	89		454
	Всего за полдник	310	10,11	5,87	45,53	276	10,54	
Всего за весь день		1550	44,68	43,05	176,42	1273,23	138,96	

Б день Понедельник	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	каша вязкая из смеси круп с черносливом, с маслом сливочным -	205	5,18	5,04	44,91	246	0,45	192	
	чай с вареньем из малины	195	0,12	0,06	10,24	42	0,24	411	
	бутиерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,45	1	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,75</b>	<b>12,65</b>	<b>69,77</b>	<b>424</b>	<b>1,14</b>		
Обед	винегрет свежий с луком репчатый	60	0,82	3,7	5,06	57	6,15	46	
	суп-пюре из индейки	250	10,16	9,5	12,5	176	0,67	112	
	котлеты (биточки) из трески, запаренные с молоком	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271	
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	372	
	морковь отварная (гарнир)	150	1,57	3,89	7,77	74	5,53	338	
	кисель из варенья хлеб пшеничный	180	0,08		20,03	80	0,07	401	
	<b>Всего за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,04</b>	<b>22,85</b>	<b>78,94</b>	<b>634,23</b>	<b>12,77</b>		
Полдник	абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9	41	10	386	
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419	
	ватрушка из пресного слоеного теста с творогом	35	4,43	7,64	12,49	136	0,02	441	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>315</b>	<b>10,81</b>	<b>12,62</b>	<b>30,56</b>	<b>279</b>	<b>12,48</b>		
	<b>Всего за весь день</b>	<b>1555</b>	<b>46,6</b>	<b>48,12</b>	<b>179,27</b>	<b>1337,23</b>	<b>26,39</b>		

7 день Вторник	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша из смеси круп с яблоками (вариант2) с маслом	200	7,49	9,11	35,17	253	1,47	194
	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	бутерброд с сыром "Российским"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,28</b>	<b>16,01</b>	<b>59,72</b>	<b>432</b>	<b>1,57</b>	
Обед	сельдь атлантическая среднесоленая	25	4,25	2,13	0	36		8
	салат из репчатого лука	10	0,13	0,62	0,78	9,21	0,95	11
	суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101	12	83
	фрикадельки из говядины в соусе №374 (сметанном)	160	12,54	12,72	11,21	209	0,61	305
	капуста цветная отварная (гарнир)	120	3,07	3,36	3,98	58	63,39	338
Полдник	компот из яблок и слив	180	0,22	0,13	25,05	102	1,55	391
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	<b>Всего за обед</b>	<b>795</b>	<b>26,5</b>	<b>22,29</b>	<b>81,81</b>	<b>633,21</b>	<b>78,5</b>	
	персики свежие	100	0,9	0,1	9,5	43	10	386
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<b>Всего за весь день</b>	булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	13,47	75		443
	<b>Всего за полдник</b>	<b>305</b>	<b>8,07</b>	<b>6,13</b>	<b>30,17</b>	<b>208</b>	<b>11,26</b>	
		<b>1535</b>	<b>46,85</b>	<b>44,43</b>	<b>171,7</b>	<b>1273,21</b>	<b>91,33</b>	



8 день Среда	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каше манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194	1,99	193
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,64</b>	<b>16,66</b>	<b>60,07</b>	<b>437</b>	<b>3,42</b>	
Обед	икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102	0,5	94
	фрикадельки из трески отварные	80	10,66	3	5,85	93	0,18	279
	пюре картофельное (гарнир)	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	372
	компот из плодов консервированных	180	0,44	0,17	29,17	120	1,78	395
Полдник	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	<b>Всего за обед</b>	<b>800</b>	<b>21,28</b>	<b>17,86</b>	<b>96,84</b>	<b>633,99</b>	<b>23,94</b>	
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Всего за весь день	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	булочка российская	30	2,11	2,4	16,66	97	0,01	457
	<b>Всего за полдник</b>	<b>310</b>	<b>7,73</b>	<b>7,3</b>	<b>34,02</b>	<b>233</b>	<b>10,55</b>	
	<b>Всего за весь день</b>	<b>1535</b>	<b>40,65</b>	<b>41,82</b>	<b>190,93</b>	<b>1303,99</b>	<b>37,91</b>	

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,27	213		182
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	бутерброд с сыром "Российским"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Обед	Всего за завтрак	452	10,28	11,13	63,03	393	2,9	
	салат из свеклы с курагой изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	4,63	33
	суп молочный с капустой белокочанной	250	5,65	5,43	16,44	137	9,6	104
	котлеты рыбленные из филе	80	12,27	7,9	8,51	154	0,09	324
	морковь отварная (гарнир)	150	1,97	3,89	7,77	74	5,53	338
	кисель из повидла	180	0,08		20,03	80	0,07	401
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
Полдник	Всего за обед	770	24,86	21,39	85,02	632	19,92	
	груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	булочка "Творожная"	25	3,27	1,51	12,4	76	0,04	470
Всего за весь день	Всего за полдник	305	9,15	6,69	31,77	224	7,5	
		1527	44,29	39,21	179,82	1249	30,32	

9 день четверг	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,27	213		182
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	бутиерброд с сыром "Российским"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Всего за завтрак	452	10,28	11,13	63,03	393	2,9	
Обед	салат из свеклы с курагой изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	4,63	33
	суп молочный с капустой белокочанной	250	5,65	5,43	16,44	137	9,6	104
	котлеты рубленые из филе птицы, запеченные с соусом	80	12,27	7,9	8,51	154	0,09	324
	морковь отварная (гарнир)	150	1,97	3,89	7,77	74	5,53	338
	кисель из повидла	180	0,06		20,03	80	0,07	401
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Всего за обед	770	24,86	21,39	85,02	632	19,92	
Полдник	груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	булочка "Творожная"	25	3,27	1,51	12,4	76	0,04	470
Всего за полдник	305	9,15	6,69	31,77	224	7,5		
Всего за весь день		1527	44,29	39,21	179,82	1249	30,32	