

«Утверждаю»  
 Директор МБУ  
 «Комбинат школьного питания»  
 И.Н. Беляева

«Согласовано»  
 Председатель комитета  
 образования г. Котовска  
 Е.В. Шмырёва

«Согласовано»  
 Управление Роспотребнадзора  
 по Тамбовской области  
 Н.П. Цыганова

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные организации**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ Рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b> Завтрак	Каша манная молочная	150	6,7	5,15	21,9	127,9	0	311
	Чай с молоком	180	1,8	1,6	19,6	105,8	0	261
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	10,7	54,0	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,8</b>	<b>12,3</b>	<b>52,2</b>	<b>360,6</b>	<b>0</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>71,7</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп –лапша с курицей	200/15	4,9	8,3	16,63	165,8	6,3	106
	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,8	6,3	14,9	135	4,7	180
	Рагу из овощей	130	5,11	9,76	20,93	163,6	5,5	59
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,6	84,6	11	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,2</b>	<b>24,9</b>	<b>91,89</b>	<b>630,6</b>	<b>33,5</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	100	6,7	2,4	14,2	93,2	0	230
	Соус сметанный	15	0,6	1,93	4,64	38,3	0	833
	Кофейный напиток	180	2,16	2,9	17,96	101	0	395
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,2</b>	<b>8,64</b>	<b>39,15</b>	<b>342</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>40,2</b>	<b>45,4</b>	<b>201</b>	<b>1405</b>	<b>36,5</b>	
<b>День 2</b> Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,96	5,2	16,4	135,2	1,1	173
	Какао с молоком	180	3,6	1,5	21,25	112,9	1,4	397
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,9</b>	<b>12,2</b>	<b>52,5</b>	<b>367</b>	<b>2,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Борщ с мясом и сметаной	200/11/10	5,6	7,8	10,6	128,6	10,53	56
	Биточки из мяса	80	5,84	8,02	7,6	139,13	0,81	161
	Соус красный основной	50	0,68	1,95	3,09	31	0,4	833
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	2,9	32,6	101	0	243
	Компот из изюма	180	0,36	0,04	22,8	87,1	1,26	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>19</b>	<b>21,3</b>	<b>97,7</b>	<b>630,9</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340
	Чай с лимоном	180	0	0	12,1	74	5,9	264
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
	Кондитерское изделие	50	1,77	4,41	5,15	35	0	603
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,95</b>	<b>11,8</b>	<b>36,29</b>	<b>305,7</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>40,5</b>	<b>45,7</b>	<b>196,3</b>	<b>1350</b>	<b>37,5</b>	
<b>День 3</b> Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,83	5,8	20,3	142	1,5	97
	Кофейный напиток	180	2,16	2,9	17,96	101	1,29	395
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>53</b>	<b>361</b>	<b>3,24</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707



		<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>71,7</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9,7	4,2	17,1	131	6,41	67	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/40	10,5	9,32	18,05	178	3	247	
	Пюре картофельное	150	3,15	6,9	12,7	122,5	13,2	520	
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	27,5	106,3	2,3	240	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
		<b>Итого за обед:</b>		<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	<b>30,91</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Плюшка	70	2,5	7,9	25,7	177	0		
	Снежок	180	3,6	5	13,4	113	0,56	698	
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,1</b>	<b>12,9</b>	<b>39,15</b>	<b>290</b>	<b>0,56</b>	
		<b>Итого за 3 день:</b>		<b>40,8</b>	<b>46,2</b>	<b>201</b>	<b>1352</b>	<b>37,7</b>	
<b>День 4</b> <b>Завтрак</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14,6	83,4	0,18	263	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
			<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,3</b>	<b>7,68</b>	<b>52</b>	<b>359</b>	<b>6,3</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	100	0	0	9,8	47	10		
		<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Суп с клецками	200	3,79	6,03	8,42	118,62	0	167	
	Тефтели из говядины( ежики)	80	7,1	4,16	3,5	152	0	400	
	Капуста тушенная	130	3,51	5,67	2,26	132,8	8,7	833	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	26,1	100	0,36	376	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
		<b>Итого за обед:</b>		<b>19,1</b>	<b>20,8</b>	<b>66,4</b>	<b>630,5</b>	<b>15</b>	
<b>Полдник</b>	Фрикадельки рыбные в томате	80/40	5,5	9,32	2,05	118	0		
	Пюре картофельное	130	2,73	5,9	11	106,2	3,8	520	
	кисель	180	0	0	12,6	47,3	2,4	648	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
			<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,3</b>	<b>17</b>	<b>77,7</b>	<b>354</b>	<b>6,2</b>
		<b>Итого за 4 день:</b>		<b>40,7</b>	<b>45,5</b>	<b>205</b>	<b>1391</b>	<b>37,5</b>	
<b>День 5</b> <b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	5,94	7,68	24,7	192	0	93	
	Кофейный напиток	180	3,16	2,9	17,96	101	0	395	
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
	Сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382	
			<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,9</b>	<b>14</b>	<b>57,4</b>	<b>410,9</b>	<b>0</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707	
		<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>71,7</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70	
	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/11/ 10	3,2	4,25	11,78	59	8,96	83	
	Печень по-строгановски	80/40	7,24	14,88	10,06	204	18,78	226	
	Макароны отварные	130	5,08	3,72	25,4	182	0	205	
	Компот из изюма	180	0,36	0	22,8	92,6	1,26	376	
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0		
		<b>Итого за обед:</b>		<b>18,7</b>	<b>21,9</b>	<b>91,47</b>	<b>629,7</b>	<b>35</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи дрожжевые	100	6,16	5,4	20,4	167,5	0	448	
	Ряженка	180	3,24	4,5	12,06	101,7	0	698	
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>32,46</b>	<b>269,2</b>	<b>0</b>	
		<b>Итого за 5 день:</b>		<b>42</b>	<b>45,8</b>	<b>199,1</b>	<b>1381</b>	<b>38</b>	
<b>День 6</b> <b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	4,95	5,69	16,07	143	0	99	
	Чай с молоком	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0	261	
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0		
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96	
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,07</b>	<b>12,8</b>	<b>53,49</b>	<b>367</b>	<b>0</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукт	100	0	0	9,8	47	10		



<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Щи из св.капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,2	4,2	12,1	103,6	19	67
	Плов из птицы	200	10,1	11,3	24,8	220,8	0	645
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	26,1	100	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,7</b>	<b>21,5</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	<b>25,4</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	4,7	6,3	9,8	110,7	0,66	223
	Йогурт	200	5,5	5	16,4	140	0,56	698
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>12,5</b>	<b>11,5</b>	<b>40,9</b>	<b>321</b>	<b>1,22</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>40,5</b>	<b>45,8</b>	<b>196</b>	<b>1365</b>	<b>37</b>	
<b>День 7</b> <b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	6,7	5,15	21,9	140,9	0	311
	Кофейный напиток	180	3,16	2,9	15,96	101	1,29	395
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,1</b>	<b>13,6</b>	<b>52,5</b>	<b>360</b>	<b>1,29</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>71,7</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,9	3,4	17,6	106,6	10,2	76
	Гуляш из говядины	80/40	8,1	8,83	13,3	185,8	1,1	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	2,9	32,6	101	0	243
	Кисель	180	0	0	12,6	52,6	2,7	648
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,3</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>	<b>630</b>	<b>33,2</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи дрожжевые	100	3,16	5,4	24,4	167,5	0	448
	Молоко	200	6	6,4	9,8	121	0	400
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,1</b>	<b>11,8</b>	<b>33,2</b>	<b>288,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>40,5</b>	<b>45,3</b>	<b>195,4</b>	<b>1350</b>	<b>37,5</b>	
<b>День 8</b> <b>Завтрак</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Омлет натуральный	100	7,74	6,8	1,64	113	0,12	340
	Чай с молоком	180	1,8	1,6	22,6	105,8	0,8	231
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,2</b>	<b>12</b>	<b>42,6</b>	<b>345</b>	<b>6,9</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп молочный	200	5,1	8,5	22,4	188,6	0,03	42
	Котлеты рыбные	80	7,8	8,35	28,3	164	0	134
	Пюре картофельное	150	3,15	6,9	12,7	122,5	10,5	520
	Компот из свежих фруктов	180	0,36	0,036	22,8	180	1,26	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,9</b>	<b>24,8</b>	<b>107,4</b>	<b>747,6</b>	<b>17,8</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога со сгущенкой	100/20	4,78	8,72	19,59	157,8	0	130
	кисель	180	0	0	14,0	52,6	2,7	648
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,78</b>	<b>8,72</b>	<b>33,6</b>	<b>210</b>	<b>2,7</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>40,9</b>	<b>45</b>	<b>193,2</b>	<b>1350</b>	<b>37,4</b>	
<b>День 9</b> <b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	4,94	3,31	21,6	136	0	93
	Какао с молоком	180	3,66	3,15	15,75	106,9	0	397
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	Масло сливочное	7	0,04	5,3	0,06	48,1	0	96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,9</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>361</b>	<b>0</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	150	0	0	17,8	71,7	3	707
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>71,7</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Борщ с мясом и сметаной	200/11/10	7,60	5,8	10,6	128,6	6,4	56



	Оладьи из печени по кунцевски	80	6,16	10,36	11,03	124	3,5	404
	Макароны отварные	130	5,08	3,72	25,4	182	0	205
	Компот из цитрусовых	180	0,36	0,036	22,8	87,1	1,26	376
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,3</b>	<b>26,3</b>	<b>80,2</b>	<b>649,3</b>	<b>28,54</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	180	1,05	0	12,1	74	5,9	264
	Булочка «Молочная»	70	5,0	2,6	38,2	196	0,06	479
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,5</b>	<b>2,6</b>	<b>50,3</b>	<b>270</b>	<b>5,96</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>40,7</b>	<b>43</b>	<b>200,5</b>	<b>1352</b>	<b>37,5</b>	
<b>День 10</b>	Каша рисовая молочная	150	2,86	5,68	16,4	135,2	0	173
	Кофейный напиток	180	3,16	2,9	17,96	101	0	395
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
	сыр	11	2,53	3,26	0	47,6	0	382
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>49,12</b>	<b>354</b>	<b>0</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукт	100	0	0	9,8	47	10	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие или солёные	60	2,8	0,06	3,6	8,4	6	70
	Суп гороховый с гречками	200/16	3,6	8,2	21,6	155	1,08	81
	Жаркое по-домашнему	200	8,45	14,2	9,65	200,2	20,2	276
	Компот из изюма	180	0,4	0,09	25,6	122,7	11,6	636
	Хлеб ржаной	30	0,08	0,48	17,4	83,7	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>93,6</b>	<b>649</b>	<b>27,5</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с яблоком	100	5,5	11,7	6,8	155	0	240
	Чай с сахаром	180	0,36	0,1	19,44	75,06	0	263
	Кондитерское изделие	50	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,2</b>	<b>12</b>	<b>43,2</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>41</b>	<b>45</b>	<b>195,72</b>	<b>1350</b>	<b>37,5</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>40,8</b>	<b>45,3</b>	<b>198,5</b>	<b>1364</b>	<b>37,4</b>	
<b>Среднесуточная норма</b>			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	<b>37,5</b>	