УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

_____ А.И.Михалев
«__» _____ 202 год

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 1»
г. о. Самара

_____ /О.С.Львова
«30» 06 2025 год

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания детей 3-7 лет посещающих дошкольные образовательные учреждения в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,21	6,743	34,971	226	0,495	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	8,727	14,315	60,102	404	0,528	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	50	0,54	0,09	4,31	20	3,13	41
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,631	4,757	6,913	77	10,738	73
Шницели рубленые	80	10,127	17,36	11,96	244	0,12	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	12,986	6,529	33,357	243	0	197
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	760	31,164	29,736	100,74	817	29,488	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	80	5,824	10,016	43,136	286	0	452
Картофель тушеный	200	4,293	12,48	31,053	253	14,547	144
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	560	13,281	22,906	100,589	659	24,827	
Итого за день:	1860	53,262	66,997	274,851	1934	67,043	

День: 2
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	100
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	440	15,397	16,26	54,13	424	2,353	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	420
Итого:	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с луком)	50	0,7	2,54	4,32	43	17,48	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200	1,805	4,546	12,185	97	5,239	82
Сосиски отварные с соусом	80	6	15,9	4	188	0,7	291
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	770	18,482	28,808	104,745	760	41,979	
Полдник							
Печенье	80	6	7,84	59,52	334	0	
Рис отварной с овощами	210	4,5	4,8	44,28	293	0,8	180
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	58	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	118	0	
Итого:	540	14,587	13,16	138,167	803	3,43	
Итого за день:	1850	51,366	60,728	301,242	2038	48,062	

День: 3
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,971	9,99	31,705	252	2,41	199
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	14,588	20,218	62,281	489	3,71	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,848	2,621	4,889	47	7,83	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88
Котлеты рубленые из курицы	80	12,573	12,867	13,307	219	0,667	322
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	760	25,059	24,496	98,23	716	140,087	
Полдник							
Запеканка из творога	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	174
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0	
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Итого:	540	14,513	10,448	114,456	635	62,469	
Итого за день:	1840	54,25	55,202	288,387	1894	218,466	

День: 4
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,943	8,01	41,448	274	2,076	182
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	15,471	19,104	73,646	529	3,665	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Огурец свежий	50	0,429	0,071	1,214	7	5	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,622	4,2	9,678	83	6,429	63
Бефстроганов из печени	100	17,75	16,3	3,2	230	0,01	278
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,6	6,09	38,68	244	0	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	780	34,525	27,583	111,74	835	11,839	
Полдник							
Ватрушка с творогом	80	10,528	6,262	33,344	230	0,046	441
Суфле из рыбы	100	16,167	7,717	4,067	150	0,317	284
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,86	4,31	23,14	143	0	136
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	560	32,845	19,489	99,771	736	15,863	
Итого за день:	1880	82,931	66,216	298,58	2154	43,567	

День: 5
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6	6,8	29,1	202	0,5	182
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	440	15,647	17,85	64,39	481	1,943	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Итого:	100	2,9	2,5	4	50	0,7	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34
Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,03	2,05	14,93	86	5,28	86
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,81	6,58	5,01	114	0,37	305
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Компот ягодный с яблоками	200	0,233	0,14	27,833	113	1,722	390
Хлеб пшеничный	30	3,173	0,4	19,333	95	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	760	18,826	17,92	122,846	752	12,122	
Полдник							
Булочка "Дорожная"	80	5,424	11,168	41,712	290	0	453
Икра кабачковая	50	0,5	1,967	3,217	45	4	57
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,418	31,734	202	0	335
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	540	14,991	18,875	101,674	650	4,033	
Итого за день:	1840	52,364	57,145	292,910	1933,000	18,798	
Итого за 10 дней:	18601	589,3	617,624	2808,499	19681	775,888	
Среднее за 10 дней:	1860	58,930	61,762	280,850	1968,100	77,589	

День: 6
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	4,9	6,7	29,9	201	0,5	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	7,417	14,272	55,031	379	0,533	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	21
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29	95
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	60/60	9,78	9,85	8,96	198	0,53	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,6	6,09	38,68	244	0	330
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	800	31,845	26,2	107,825	853	39,55	
Полдник							
Булочка "Российская"	80	5,82	10,016	43,13	281	0	452
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	210	5,208	15,183	27,102	263	6,008	163
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	118	0	
Итого:	540	15,383	25,759	105,455	711	14,538	
Итого за день:	1880	54,735	66,271	281,731	1997	66,821	

День: 7
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,9	7,8	30,2	219	0,7	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	12,517	18,028	60,776	456	2	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	11	78	0	420
Итого:	100	2,8	2,5	11	78	0	
Обед							
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,38	3,04	1,19	34	4,75	13
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,68	4,9	7,12	79	11,06	73
Гуляш из отварного сердца	120	15,42	12,41	3,96	189	5,62	293
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,517	4,515	26,445	168	0	335
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	806	29,126	25,787	97,687	741	21,83	
Полдник							
Булочка "Школьная"	80	6,68	2,56	4,76	244	0	455
Рагу из овощей (с соусом томатным)	210	3,103	14,903	19,564	238	11,746	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	58	2,63	412
Итого:	540	12,543	18,013	49,034	643	14,376	
Итого за день:	1886	56,986	64,328	218,497	1918	38,206	

День: 8
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	9,476	9,21	38,219	273	2,286	199
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого:	440	19,123	20,26	73,509	552	3,729	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13	46
Суп из овощей	200	3,28	6,24	9,04	109	6,8	99
Котлеты рубленные из птицы с соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	3,73	22,14	154	0	331
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	760	22,293	28,158	95,239	752	112,19	
Полдник							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	301	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	95	0	
Итого:	540	22,763	18,407	82,703	584	76,737	
Итого за день:	1840	64,269	66,865	264,871	1942	204,856	

День: 9
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,943	8,01	41,448	274	2,076	182
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	15,471	19,104	73,646	529	3,665	
Второй завтрак							
Напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Итого:	100	2,9	2,5	4	50	0,7	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26	2,4	42
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	87
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	120	11,4	18,75	20,7	165	1,8	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	4,408	3,796	30,473	174	0	330
Компот ягодный с яблоками	200	0,233	0,14	27,833	113	1,722	390
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	800	26,736	27,846	129,071	743	10,572	
Полдник							
Огурец свежий	50	0,429	0,071	1,214	7	5	71
Макароны, запеченные с яйцом	200	10,146	9,249	30,283	273	0,42	222
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Пряники	80	5,173	6,56	54,64	272	0	
Итого:	560	18,195	16,202	111,148	665	5,453	
Итого за день:	1900	63,302	65,652	317,865	1987	20,39	

День: 10
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)						
Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
Первый завтрак							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	10,552	9,162	38,905	280	2,076	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	440	16,169	19,39	69,481	517	3,376	
Второй завтрак							
Напиток	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Обед							
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,586	0,1	3,643	18	11,235	38
Суп картофельный с мучными клецками	200	1,648	2,446	8,828	64	4,182	91
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,1	7,222	18,322	290	8,156	319
Компот из кураги	200	0,433	0,022	27,1	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого:	730	18,452	10,69	89,098	643	23,973	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	120	12,3	8,7	9,6	189	1,5	277
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Итого:	555	21,124	18,1	97,57	670	10,13	
Итого за день:	1825	55,835	48,22	269,569	1884	49,679	