

**«СОГЛАСОВАНО»**

Генеральный директор  
ООО «Ямкинский молочный завод»



Жигач В. П.  
2015 г.

« \_ »

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель руководителя администрации  
Ногинского муниципального района  
Начальник Управления образования



Асоскова Н. С.  
2015 г.

« \_ »

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет с длительностью пребывания  
10 часов на 2016 год**

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	6,1095	4,891	24,714	167,88	0,0595	Рец.415 СРБиКИ 2011
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
	Кондитерские изделия	15	0,96	2,52	10,275	67,65		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1,245	4,081	7,057	69,83	7,3	Рец.88 Сбр.рецептур блюд 2008
	Суп из овощей на м/б со сметаной	260	2,8494	5,4472	14,4195	119,14	27,76	Рец.202 Сбр.рецептур блюд 2008
	Гуляш из отварного мяса	75	19,5196	21,934	6,903	303,648	4,428	Рец.277 Сбр.рец. блюд в ДОУ
	Рис отварной рассыпчатый	120	2,816	1,85	29,626	146,42		Рец.378 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из сухофруктов	200	0,077		8,976	36,099	0,28	Рец.867 СРБиКИ 2011
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
Полдник	Блины	130	9,456	12,795	44,205	330,76	1,17	Рец.1044 Сбр.рецептур блюд 2008
	Шоколадный соус <i>шоколадный</i>	20	0,5225	1,131	2,8368	23,779	0,13	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,666	3,8715	15,747	113,43	1,56	Рец.958 СРБиКИ 2011
На день	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за первый день		1593	50,4983	59,121	203,985	1558,95	45,8175	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,604	9,541	21,233	198,38	1,95	Рец.Табл.8 СРБиКИ 2011
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3273	4,645	16,6722	127,079	1,82	Рец.959 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
Обед	Салат из моркови/ Горошек зеленый	60	0,975	0,075	8,169	38,22	3,75	Рец.41 Сбр.рецептур блюд в ДОУ
	Рассольник с мясом и со сметаной	260	7,129	7,7074	16,7363	166,117	15,21	Рец.197 Сбр.рецептур блюд 2008
	Тефтели мясные в сметанном соусе	70	11,5492	15,1085	16,4765	248,501	2,844	Рец.618 Сбр.рецептур блюд 2008
	Каша гречневая	130	5,072	4,22	22,892	149,64		Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из свежих фруктов	200	0,0748	0,0748	13,8086	56,669	1,87	Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
	Картофельное пюре	130	3,85	5,435	23,5425	159,075	27,02	Рец.299 СРБиКИ 2011
Полдник	Огурец соленый / овощи свежие	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Кондитерские изделия	25	1,6	4,2	17,125	112,75		
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
На день	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
	Итого за второй день	1713	49,309	57,332	221,355	1609,948	67,594	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша "дружба" молочная	200	5,88	8,525	25,943	205,16	1,82	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	200	3,666	3,8715	15,747	113,43	1,56	Рец.958 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Кабачковая икра	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94	Рец.50 СРБиКИ 2011
	Суп вермишелевый на к/б	250	3,3804	2,4888	23,3237	129,803	15,05	Рец.108;82 Сбр.рец.блюд в ДОУ 2010
	Шницель рубленый куриный	70	20,438	20,787	7,043	296,78	2,033	Рец.306 Сбр.рецептур блюд в ДОУ2010
	Рагу из овощей	150	4,0758	2,5072	22,3056	129,786	64,745	Рец.321 Сбр.рецептур блюд 2008
	Компот из сухофруктов	200	0,077		8,976	36,099	0,28	Рец.867 СРБиКИ 2011
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
	Пудинг творожный	150	23,819	14,09	21,746	314	1,095	Рец.467 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кисель	200			20,196	80,78	0,18	Рец.883 СРБиКИ 2011
На день	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за третий день		1718	70,0707	62,033	208,830	1688,47	92,8330	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	ВитаминС (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,748	8,265	22,931	190,28	1,82	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3273	4,645	16,6722	127,079	1,82	Рец.959 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сыр	10	2,7615	2,793		36,75	0,0735	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	1,269	0,282	11,421	60,63	84,6	Рец.847 СРБиКИ
Обед	Огурец соленый/овощи свежие	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Борщ вегетарианский со сметаной	260	3,2414	4,0368	18,6717	125,063	32,24	Рец.169 Сбр.рецептур блюд 2008
	Котлета мясная рубленая	70	12,617	13,465	6,344	196,98	0,617	Рец.608 Сбр.рец.блюд 2008
	Рис отварной с овощами	140	3,156	3,324	29,714	161,93	3,7	Сбр.рец.блюд в ДОУ 2010
	Соус овощной	50	1,029	2,099	6,244	48,47	3,2	
	Компот из свежих фруктов	200	0,0748	0,0748	13,8086	56,669	1,87	Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
	Полдник	Суфле рыбное	100	25,6116	4,8308	3,4878	160,502	1,0135
	Зеленый горошек/овощи свежие	50	2,387	0,154	5,005	30,8	7,7	Рец.10 Сбр.рец.блюд в ДОУ2010г
	Кондитерские изделия	25	1,6	4,2	17,125	112,75		
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
На день	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за четвертый день		1743	71,570	54,115	206,815	1616,770	142,284	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Вермишель отварная молочная	200	6,59	8,685	25,207	206,61	1,95	Рец.235 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	200	3,666	3,8715	15,747	113,43	1,56	Рец.958 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из квашеной капусты/Салат из свежей капусты	60	1,067	3,0685	2,365	42,915	16,45	Рец.81 Сбр.рецептур блюд 2009г
	Суп рыбный из консервов	250	8,971	4,5032	18,8324	152,216	16,21	Рец.204 Сбр.рецептур блюд 2008г
	Суфле из печени	80	16,0674	7,0606	9,8391	168,193	25,369	Рец. 279 Сбр. рецептур блюд 2008
	Картофельное пюре	130	3,85	5,435	23,5425	159,075	27,02	Рец.299 СРБиКИ 2011
	Компот из сухофруктов	200	0,077		8,976	36,099	0,28	Рец.867 СРБиКИ 2011
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
Полдник	Ватрушка с творогом	70	10,6075	6,133	33,542	233,305	0,345	Рец.456 Сбр рец. в ДОУ 2010
	Кефир с сахаром	180	5,22	5,76	12,19	126,15	1,26	Рец.966 Сбр.рецептур блюд 2008
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
На день	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за пятый день		1723	64,432	50,922	219,867	1615,290	103,074	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	ВитаминС (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	6,1095	4,891	24,714	167,88	0,0595	Рец.415 СРБиКИ 2011
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
	Кондитерские изделия	25	1,6	4,2	17,125	112,75		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Зеленый горошек /овощи свежие	50	2,387	0,154	5,005	30,8	7,7	Рец.10 Сбр.рец.блюд в ДОУ2010г
	Суп рисовый на м/б	250	2,686	2,9527	21,9219	125,591	18,76	Рец.80 СРБиКИ в ДОУ 2010
	Капуста тушеная с мясом	220	20,2436	17,5006	15,8196	304,345	104,38	Рец.315 СРБиКИ 2011
	Компот из сухофруктов	200	0,077		8,976	36,099	0,28	Рец.867 СРБиКИ 2011
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
Полдник	Запеканка творожная	150	27,196	15,1825	18,7185	326,055	0,96	Организ.дет питания в ДОУ Стр.125
	Шоколадный соус	20	0,5225	1,131	2,8368	23,779	0,13	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,666	3,8715	15,747	113,43	1,56	Рец.958 СРБиКИ 2011
На день	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за шестой день		1628	67,7649	50,484	170,089	1421,05	136,9595	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	ВитаминС (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,776	8,327	21,943	190,92	1,95	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3273	4,645	16,6722	127,079	1,82	Рец.959 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сыр	10	2,7615	2,793		36,75	0,0735	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	2,385	0,795	33,39	152,64	15,9	Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих овощей	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Свекольник с мясом со сметаной	260	7,5064	8,1733	18,7502	179,213	22,44	Рец.145 Сбр.рецептур блюд в ДОУ 2012
	Котлета рыбная	75	14,738	4,661	9,149	137,89	1,1	Рец.510 Сбр.рецептур блюд 2008г
	Картофельное пюре	130	3,85	5,435	23,5425	159,075	27,02	Рец.299 СРБиКИ 2011
	Компот из ягод	200			11,976	47,88		Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
Полдник	Омлет натуральный	80	7,734	9,3	1,599	121,18	0,325	Рец.438 Сбр.рецептур блюд 2008
	Колбаса отварная	50	6,528	11,322	0,765	131,07		Рец.536 СРБиКИ 2011
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
На день	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за седьмой день		1643	64,353	61,397	193,177	1592,564	74,259	



Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	ВитаминС (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,748	8,265	22,931	190,28	1,82	Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	200	3,666	3,8715	15,747	113,43	1,56	Рец.958 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 СРБиКИ 2011
Обед	Кабачковая икра/овощи свежие	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94	Рец.50 СРБиКИ 2011
	Суп картофельный на к/б со сметаной	256	2,6817	5,023	17,935	128,513	27,859	Рец.200 Сбр.рецептур блюд 2008
	Голубцы ленивые с отварной курицей	200	18,1655	20,4079	19,8525	338,621	112,955	Рец.298 Сбр рец. в ДОУ 2010
	Компот из сухофруктов	200	0,077		8,976	36,099	0,28	Рец.867 СРБиКИ 2011
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
Полдник	Винегрет овощной / Кабачки тушеные	120	2,8044	5,3088	13,8345	115,24	17,19	Рец. 100 СРБиКИ 2011
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		Рец.424 Сбр.рецептур блюд 2009
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
	Кондитерские изделия	40	0,2		32	129,6		
На день	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за восьмой день		1699	46,788	57,470	198,300	1508,980	174,234	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,556	7,5695	21,5915	177,69	1,495	Рец.Табл.8 СРБиКИ 2011
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3273	4,645	16,6722	127,079	1,82	Рец.959 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
	Сыр	10	2,7615	2,793		36,75	0,0735	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 СРБиКИ 2011
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1,245	4,081	7,057	69,83	7,3	Рец.88 Сбр.рецептур блюд 2008
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	260	3,0784	3,3058	15,9537	107,293	42,09	Рец. 187 СРБиКИ 2011
	Биточки куриные запеченые	60	17,716	18,752	7,056	267,69	1,763	Рец.306 Сбр.рецептур блюд в ДОУ2010
	Макароньы отварные	150	5,524	2,825	35,289	188,83		Рец.414 Сбр.рецептур блюд 2008
	Соус овощной	50	1,029	2,099	6,244	48,47	3,2	
	Компот из свежих фруктов	200	0,0748	0,0748	13,8086	56,669	1,87	Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
	Полдник	Тефтели рыбные в соусе овощном	135	22,862	7,204	14,542	215,6	5,875
	Огурец соленый /овощи свежие	35	0,56	0,07	1,19	9,1	3,5	
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12		Рец.943 СРБиКИ 2011
На день	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
Итого за девятый день		1763	72,301	59,675	202,914	1649,418	78,617	

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,562	6,89	19,786	160,36	1,56	Рец. Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008
	Кофейный напиток с молоком	200	3,666	3,8715	15,747	113,43	1,56	Рец.958 СРБиКИ 2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05		
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Сельдь с/с с яйцом /Салат из свежих овощей	40	9,34	7,698	0,14	107,38		Рец.127 Сбр.рецептур блюд 2008
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б	250	8,492	3,192	30,6335	185,905	9,7	Рец.206 Сбр.рецептур блюд2008
	Жаркое по домашнему	200	19,7746	16,9836	34,0891	369,035	42,38	Рец.276 Сбр.рецептур блюд в ДОУ 2010
	Компот из сухофруктов	200	0,077		8,976	36,099	0,28	Рец.867 СРБиКИ 2011
	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	14,652	73,26		
	Пирожок с яблоком	80	5,3858	5,1188	43,0066	240,759	3,33	
Полдник	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	Рец.965 Сбр.рецептур блюд2008
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	Рец.847 СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4		
На день	Соль	4,5						
	Чеснок	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13	
	Аскорбиновая кислота	0,05						
	Итого за десятый день	1703	64,8339	55,919	230,464	1698,27	73,7800	