

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

детей от 3 - 7 лет.

Т.А.Сударева

Десятидневное меню для категории детей от 3 - 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Суп молочный с крупой,	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	200	3,067	2,534	10,934	78,534	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	430	10,137	8,564	42,874	288,934	
завтрак второй							
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем (мб),	200	1,46	4	8,52	76	133
	Котлеты, биточки, шницели,	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Макаронные изделия отварные,	140	5,278	0,63	27,104	135,24	297
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,	200	0,534	0	19,867	81,067	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Итого за обед	700	27,092	19,47	98,391	678,607	
полдник							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	200	1	0,2	20,2	92	537
	Ватрушки с повидлом,	60	3,7	1,7	40,9	194	559
	Итого за полдник	260	4,7	1,9	61,1	286	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая с луком,	180	9,414	20,52	41,346	387,72	244
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ,	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	410	11,828	20,76	62,64	485,42	
Итого за день		1900	54,157	51,094	274,805	1785,961	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ,	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	30	1,2	12,5	7,5	147	100
	Каша ячневая вязкая,	200	6,4	11,4	35,76	271,2	261
	Итого за завтрак	430	10,934	26,567	54,327	499,267	
завтрак второй							
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп с рыбными консервами,	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ,	200	24,467	6,267	21,774	241,2	276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ,	200	0,934	0	15,734	66,934	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Итого за обед	680	38,361	12,887	81,808	598,634	
полдник							
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,	200	0,4	0,134	18,4	75,867	54-4хн-2020
	Пряники,	40	2,36	0	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	2,76	0,134	48,4	222,267	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,	180	35,4	12,84	26,76	365,04	54-1т-2020
	Итого за ужин	410	37,814	13,08	47,92	461,674	
Итого за день		1860	90,269	53,068	242,255	1828,842	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ,	200	8	9,167	38,667	270,167	54-13к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	200	3,067	2,534	10,934	78,534	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	430	13,317	12,571	65,021	427,301	
завтрак второй							

	Флоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Щи из свежей капусты (кб),	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Запеканка из печени с рисом,	200	21,4	8,705	23,553	258,096	311
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,	200	0,4	0,134	18,4	75,867	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Салат из моркови с зеленым горошком,	60	1,14	6,06	3,54	73,2	27
	Итого за обед	740	29,8	19,579	81,933	625,263	
полдник							
	Йогурт,	200	10	6,4	17	174	536
	Браики,	40	2,36	0	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	12,36	6,4	47	320,4	
ужин							
	Винегрет овощной,	150	1,95	16,2	10,2	195	82
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Яйца вареные,	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Итого за ужин	420	9,464	21,04	31,66	354,634	
Итого за день		1930	65,341	59,99	235,414	1774,598	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая,	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	КАКАО С МОЛОКОМ,	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	30	1,2	12,5	7,5	147	100
	Итого за завтрак	430	10,734	22,627	49,427	443,467	
завтрак второй							
	Флоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ,	80	15,334	3,467	10,8	134,8	54-5м-2020
	Кисель из кураги	200	0,8	0,12	32,8	134	521
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Рассольник ленинградский,	200	1,64	4,2	13	97	139
	Свинина, тушенная в сметане или молочном соусе (сметана)	140	3,08	9,24	12,74	146,3	196
	Итого за обед	700	26,434	17,867	100,8	669,6	
полдник							
	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	586
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за полдник	260	5,3	5,2	55,5	295	
ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром,	150	9,075	7,575	25,5	206,25	301
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ,	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	380	11,489	7,815	46,794	303,95	
Итого за день		1870	54,357	53,909	262,321	1759,017	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,167	5,5	28,5	184,5	54-21к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	200	3,067	2,534	10,934	78,534	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	430	10,484	8,904	54,854	341,634	
завтрак второй							
	Флоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Бульон из кур прозрачный	200	1	0,2	0	5,8	127
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,1	5,7	31,8	131	440
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,267	0,134	12,267	50,534	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,688	0,17	10,461	50,13	176
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Кнели из кур с рисом	80	13,829	14,058	5,943	204,572	416
	Итого за обед	725	25,464	21,102	91,931	599,536	
полдник							
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	0	0	0	0	54-10в-2020

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,667	0,267	15,2	65,467	54-13хн-2020
	Итого за полдник	260	0,667	0,267	15,2	65,467	
ужин							
	Омлет натуральный	180	15,508	24,093	4,154	293,539	307
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	410	17,922	24,333	25,314	390,173	
Итого за день		1925	54,937	55,006	197,099	1443,81	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	171
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	200	3,067	2,534	10,934	78,534	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	430	11,017	8,664	45,334	303,134	
завтрак второй							
	Фрукты свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Свекла вареная (мб)	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,8	9,36	6,24	144	397
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,85	4,313	23	141,875	318
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ,	200	0,934	0	15,734	66,934	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Итого за обед	710	19,904	18,073	86,054	587,909	
полдник							
	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	585
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за полдник	260	6,76	1,52	53,92	262,4	
ужин							
	Сырники из творога запеченные	180	28,8	22,2	37,2	463,2	327
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Итого за ужин	380	28,934	22,2	43,6	489,334	
Итого за день		1880	67,015	50,857	238,708	1689,777	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	8,5	11,167	34,167	272,667	54-9к-2020
	КАКАО С МОЛОКОМ,	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	30	1,2	12,5	7,5	147	100
	Итого за завтрак	430	13,034	26,334	52,734	500,734	
завтрак второй							
	Фрукты свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,72	6,24	3,9	74,4	53
	Суп картофельный с клецками (мб)	200	0,96	2,08	7,02	50,6	151
	Печень говяжья по-строгановски,	80	13,091	10,037	3,128	154,91	403
	Картофельное пюре,	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,	200	0,534	0	19,867	81,067	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Итого за обед	770	24,035	25,797	81,725	656,477	
полдник							
	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	584
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за полдник	260	5,2	8,5	53,7	318	
ужин							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	16,48	5,36	36,64	260,8	424
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	410	18,894	5,6	57,8	357,434	
Итого за день		1970	61,563	66,631	255,759	1879,645	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	КАША "ДРУЖБА"	200	5	5,834	24	169	54-16к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	200	3,067	2,534	10,934	78,534	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	430	10,317	9,238	50,354	326,134	

завтрак второй							
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (кур.бульон)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Птица, тушеная в соусе с овощами, филе птицы (319)	200	10,412	2,534	18,323	137,778	319
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,	200	0,4	0,134	18,4	75,867	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Итого за обед	680	18,232	6,908	80,283	457,545	
полдник							
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Йогурт,	200	10	6,4	17	174	536
	Итого за полдник	260	14,5	14,2	20,2	407	
ужин							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (сгущенка),	180	27,3	12,9	18,45	300,45	54-4т-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	410	29,714	13,14	39,61	397,084	
Итого за день		1880	73,163	43,886	200,247	1634,763	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,834	5,834	32,834	207,834	54-1к-2020
	КАКАО С МОЛОКОМ,	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	30	1,2	12,5	7,5	147	100
	Итого за завтрак	430	10,368	21,001	51,401	435,901	
завтрак второй							
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (хб)	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Суфле куриное с рисом	200	27,164	32,8	9,164	469,091	311
	Кисель из кураги,	200	0,8	0,12	32,8	134	521
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Салат из моркови с зеленым горошком,	60	1,14	6,06	3,54	73,2	27
	Итого за обед	740	36,084	43,8	83,184	900,191	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,667	0,267	15,2	65,467	54-13хн-2020
	Пряники,	40	2,36	0	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	3,027	0,267	45,2	211,867	
ужин							
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,708	4,824	59,58	12
	Омлет натуральный	180	15,508	24,093	4,154	293,539	307
	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	470	19,652	28,041	30,138	449,753	
Итого за день		1980	69,531	93,509	219,723	2044,712	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,167	10,167	37,667	274,834	54-6к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	200	3,067	2,534	10,934	78,534	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	430	13,484	13,571	64,021	431,968	
завтрак второй							
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Рагу из овощей	150	2,68	10,385	14,748	144,73	92
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ (б/м),	80	18,4	4,16	12,96	161,76	54-5м-2020
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,267	0,134	12,267	50,534	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной,	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Итого за обед	710	29,087	17,799	86,495	603,524	
полдник							

	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,534	0	19,867	81,067	54-1хн-2020
	Пряники,	40	2,36	0	30	146,4	608
	Фрукты свежие (бананы),	60	0,9	0,3	12,6	57,6	118
	Итого за полдник	300	3,794	0,3	62,467	285,067	
ужин							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,334	7,417	18,917	195,834	346
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ,	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	430	15,748	7,657	40,211	293,534	
Итого за день		1970	62,513	39,727	262,994	1661,093	
Среднее значение за период:		1916,5	65,285	56,768	238,933	1750,222	