

Примерное десятидневное меню

(возрастная категория: 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,49	11,27	39,35	289,00	172
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,30	15,30	104,00	395
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,70	1,6
Итого за завтрак:		445	13,16	24,18	69,29	543,70	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,50	2,50	3,10	37,00	11
	Суп "Рассольник ленинградский"	250	1,99	5,11	16,92	121,75	76
	Капуста тушеная с мясом	230	10,45	8,57	11,29	292,73	200
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		770	16,31	25,63	73,95	718,24	
Полдник	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245,00	1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		370	7,76	7,71	85,51	447,00	
Ужин	Свекла тушеная в мол. соусе	150	2,64	4,99	14,01	113,89	536
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		430	10,78	9,91	45,98	315,65	
Итого за день		2015	48,01	67,43	274,73	2024,59	
День 2							
Завтрак	Каша вязка молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,30	15,30	104,00	395
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		457	12,54	23,20	61,55	495,88	
Обед	Овощи натуральные или соленые	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75	67
	Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,80	142,00	312
	Рыба тушеная с овощами	95	11,85	11,44	1,90	158,00	374
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		785	24,11	31,05	78,82	657,11	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,66	5,00	46,36	249,10	406
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		260	10,14	9,88	55,43	351,10	
Ужин	Запеканка из творога	120	13,15	9,03	12,86	185,25	237
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	237
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		410	17,46	12,11	102,53	403,77	
Итого за день		1912	64,25	76,24	298,33	1907,86	
День 3							
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная жид.	200	6,35	8,51	21,86	187,00	93
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,62	118,89	397
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,70	1,6
Итого за завтрак		445	12,89	21,66	54,12	456,59	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,50	2,50	3,10	37,00	11
	Суп с бобовыми с мясом	250	8,74	5,24	23,96	178,47	67

	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,90	6,90	39,40	247,00	247
	Рулет из говядины с яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145,00	295
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		770	29,49	32,20	117,14	874,23	
Полдник	Пирог с печенью	90	11,84	8,35	21,70	252,00	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		290	17,24	13,35	43,30	410,00	
Ужин	Макароны отварные	150	5,90	8,11	31,29	229,76	319
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		390	9,07	8,45	62,31	368,52	
Итого за день		1895	68,69	75,66	276,87	2109,34	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,90	4,00	25,49	157,56	172
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		477	13,74	21,02	63,00	490,44	
Обед	Горошек	45	0,90	4,05	3,83	54,90	50
	Суп "Свекольник"	250	2,04	5,00	14,10	109,75	58
	Голубцы ленивые	160	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		735	28,44	36,54	77,35	749,64	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,90	7,50	43,30	260,00	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		270	10,30	12,50	64,90	418,00	
Ужин	Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,80	142,00	312
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		390	9,87	5,56	56,47	280,76	
Итого за день		1872	62,35	75,62	261,72	1938,84	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	120	13,15	9,03	12,86	185,25	237
	Соус кисельный	35	0,10	0,10	8,00	33,00	01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,30	15,30	104,00	395
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,70	1,6
Итого за завтрак		400	18,92	22,04	50,80	472,95	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,50	2,50	3,10	37,00	11
	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,13	160
	Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,80	142,00	312
	Гуляш из говядины	90	6,75	8,55	2,78	185,40	152
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	532
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		780	21,19	30,38	83,30	744,53	
Полдник	Сушарики из хлеба пшеничного	70	8,01	3,01	50,01	260,26	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		250	13,49	7,89	59,08	362,26	
Ужин	Рыба по-польски	120	14,21	7,93	75,53	187,03	138
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		360	17,25	8,25	107,20	325,79	

Итого за день		1790	70,85	68,56	300,38	1905,53	
Неделя 2		День 6					
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	200	5,83	7,27	25,56	192,00	91
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,70	1,6
Итого за завтрак		465	14,01	21,73	59,17	349,70	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,50	2,50	3,10	37,00	11
	Суп с макаронными изделиями	250	5,62	10,37	30,90	203,75	38
	Капуста тушеная	150	3,00	4,56	9,01	102,33	200
	Котлета из мяса птицы	70	8,59	7,89	8,14	133,97	501
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		760	21,08	34,77	93,79	743,81	
Полдник	Печенье	70	0,93	1,40	8,75	49,00	1
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		270	6,33	6,40	30,35	207,00	
Ужин	Макароны отварные	150	5,90	8,11	31,29	229,76	319
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126,00	162
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		460	18,38	16,98	65,07	494,52	
Итого за день		1955	59,80	79,88	248,38	1795,03	
		День 7					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,90	4,00	25,49	157,56	172
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,30	15,30	104,00	395
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		457	11,23	19,47	59,33	452,44	
Обед	Овощи натуральные или соленые	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70
	Суп уха с консерв. рыбой	250	6,62	8,12	31,62	187,87	41
	Плов с курицей	180	7,40	4,58	21,04	152,73	64
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	532
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		720	18,40	22,38	92,13	608,20	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,70	3,60	36,20	196,00	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		260	10,10	8,60	57,80	354,00	
Ужин	Рагу овощное	150	3,76	5,10	14,65	122,20	64
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		430	11,90	10,02	46,62	323,96	
Итого за день		1867	51,63	60,47	255,88	1738,60	
		День 8					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	180	6,58	9,00	26,12	187,04	76
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,62	118,89	397
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,70	1,6
Итого за завтрак		425	13,12	22,15	58,38	456,63	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,50	2,50	3,10	37,00	11
	Суп с бобовыми с мясом	250	8,74	5,24	23,96	178,47	67
	Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,80	142,00	312
	Азу из отварного мяса	80	13,32	12,85	3,50	180,20	438
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1

Итого за обед		770	32,76	35,25	98,00	804,43	
Полдник	Булочка "Пермская"	75	4,70	7,20	39,30	241,00	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		275	10,10	12,20	60,90	399,00	
Ужин	Запеканка из творога	120	13,15	9,03	12,86	185,25	237
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	237
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,00	391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		410	17,59	12,13	56,34	403,77	
Итого за день		1880	73,57	81,73	273,62	2063,83	
День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,40	25,87	224,90	31
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		477	15,60	27,42	63,38	557,78	
Обед	Горошек	45	0,90	4,05	3,83	54,90	50
	Борщ со свежей капустой	250	1,70	4,82	6,68	146,25	76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,21	6,00	20,53	246,56	168
	Оладьи из печени	80	7,82	9,32	13,12	168,00	284
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		775	18,00	33,64	86,80	882,47	
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	6,10	8,20	50,90	302,00	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	401
Итого за полдник		280	11,50	13,20	72,50	460,00	
Ужин	Картофель в молоке	180	4,22	4,47	23,68	151,92	319
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		420	7,26	4,79	55,35	290,68	
Итого за день		1952	52,36	79,05	278,03	2190,93	
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,44	7,53	33,38	193,0	98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,30	15,30	104,00	395
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,70	1,6
Итого за завтрак		445	12,11	20,44	63,32	447,70	
Обед	Овощи натуральные или соленые	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70
	Суп "Московский"	250	3,20	4,80	16,70	123,00	101
	Жаркое по-домашнему	200	16,52	14,96	17,42	280,22	64
	Кисель	200	-	-	32,00	128,00	233
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
Итого за обед		740	23,10	29,24	85,39	706,82	
Полдник	Батон нарезной с повидлом	50	2,47	9,61	14,64	150,70	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		330	8,35	14,89	33,51	296,70	
Ужин	Суфле рыбное	130	9,88	13,49	6,09	184,62	70
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		370	12,92	13,81	37,76	323,38	
Итого за день		1885	56,48	78,38	219,98	1774,60	
Среднее значение за период		1902,30	50,16	74,30	268,79	1943,91	