



**Примерное десятидневное меню
для детей возрастной категории от 3 до 7 лет**

Понедельник (День 1)

Неделя первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углев	
	Завтрак					
4(199)	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\10	3,18	4,9	26,38	183,2
45(1)	Бутерброд с маслом	40	3,45	8,55	14,62	136
69(411)	Чай сладкий	180	0,6	0,02	9,99	40
	Итого за завтрак:	430	7,24	13,47	50,9	359,2
	Второй завтрак					
68(418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
60 (20)	Соленый огурец	50	0,3	0,04	1,10	5,6
12(73)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,4	8,90	6,78	120,8
22(59)	Бульон мясной	200	3,34	0,7	0,02	4,0
24(308)	Картофельная запеканка с мясом	160	12,13	18,9	25,7	337,0
65(394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
(47)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
(48)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	670	27,23	29,56	89,8	727,0
	Полдник					
38(452)	Булочка домашняя	70	5,09	9,8	37,74	320,6
69(411)	Чай сладкий	200	0,66	0,02	11,1	44,4
	Итого за полдник:	270	5,75	9,82	48,8	365,0
	Ужин					
7(101)	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,97	5,47	17,08	192,4
69(411)	Чай сладкий	200	0,66	0,02	11,1	44,4
(47)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	430	10,0	5,89	42,7	307,8
	Итого за день		50,72	58,7	242,3	1802

Вторник (день 2)
Неделя первая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
3 (199)	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200\10	4,91	6,0	28,41	187
42 (2)	Бутерброд с повидлом	40	1,81	2,8	20,0	113
66 (414)	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101
	Итого за завтрак:	430	9,88	11,47	64,3	401
	Второй завтрак					
64 (418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
15 (91) (128)	Суп картофельный с клецками	200 20	1,67 0,78	2,68 0,64	9,71 3,83	69,8 24,3
21 (60)	Бульон из птицы	200	0,28	0,03	0,24	4,0
30 (321)	Плов с курицей отварной	210	21,47	19,7	35,7	406
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	660	30,26	24,06	105,7	763,9
	Полдник					
51	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
64(396)	Кисель	200	1,36	-	29,0	121,5
	Итого за полдник:	250	5,11	4,9	66,2	330,0
	Ужин					
36(251)	Запеканка творожная	120	26,31	18,07	25,72	370,5
58(369)	Соус сметанный сладкий	30	5,8	4,6	3,9	30,45
69(411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	380	35,1	23,0	55,2	516,3
	Итого за весь день		80,3	63,4	301,5	2053

Среда (день 3)
неделя первая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
2 (199)	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200\10	4,59	4,90	31,26	187
45 (1)	Бутерброд с маслом	40	3,45	8,55	14,62	136
67 (416)	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	11,7	16,6	61,7	430
	Второй завтрак					
64 (418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
19 (85) (123)	Суп картофельный с гренками	200\25	1,87	2,26	13,30	81,0
21 (60)	Бульон из птицы	200	0,28	0,030	0,24	4,0
26 (272)	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116,0
28 (26)	Горох отварной с маслом	155	21,35	1,53	48,78	301,2
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
(47)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
(48)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	720	40,7	8,74	127,5	761,5
	Полдник					
39 (441)	Ватрушка	70	4,46	5,98	44,12	310,24
69 (411)	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	44,4
	Итого за полдник:	270	5,12	6,0	55,2	354,6
	Ужин					
60 (20)	Соленый огурец	50	0,3	0,04	1,10	5,6
29 (136)	Картофель отварной со сливочным маслом	200\5	4,03	0,82	31,84	193,0
69 (411)	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	44,4
(47)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	485	7,33	1,28	58,5	315
	Итого за весь день		65,4	32,6	313	1903

Четверг (день 4)
Неделя первая
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
5 (199)	Каша молочная «Дружба» с сахаром и маслом	200\10	5,27	11,3	22,7	215,2
42 (20)	Бутерброд с повидлом	40	1,81	2,8	20,0	113
69 (411)	Чай сладкий	180	0,6	0,02	9,99	40
	Итого за завтрак:	430	7,68	14,1	52,7	368,2
	Второй завтрак					
68 (418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
63 (34)	Свекла отварная	50	0,71	3,04	4,18	46,9
18 (82)	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	106,8
22 (59)	Бульон мясной	200	3,34	0,7	0,026	4,0
31 (292)	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	27,53	7,47	21,95	285
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	710	29,3	16,3	226,2	702,3
	Полдник					
49 (432)	Оладьи с маслом	125	9,05	11,37	49,10	335
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
	Итого за полдник:	325	9,71	11,4	60,2	379,4
	Ужин					
12 (229)	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	315	10,5	13,9	27,11	272,4
	Итого за весь день:		57,7	55,7	376,3	1765

Пятница (день 5)
Неделя первая
Возрастная категория от 3-х до 7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
1 (199)	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	200\10	2,17	3,89	27,45	154
45 (1)	Бутерброд с маслом	40	3,45	8,55	14,62	136
67 (416)	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	9,29	15,6	57,8	397
	Второй завтрак					
53 (386)	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
	Обед					
17 (68)	Борщ со сметаной	200	7,91	5,81	10,98	128
22 (59)	Бульон мясной	200	3,34	0,7	0,026	4,0
8 (330)	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,7
23 (293)	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	690	36,2	21,9	108,4	761,3
	Полдник					
40 (437)	Пирожки печеные	80	4,60	1,87	44,44	312,8
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
	Итого за полдник:	280	5,26	1,9	55,5	357,2
	Ужин					
6 (100)	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5\5	5,75	5,21	18,83	145,2
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	440	8,78	5,63	44,4	260,6
	Итого за весь день		59,9	45,4	275,9	1820

Понедельник (день6)
Неделя вторая
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
11 (222)	Макароны запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250
45 (1)	Бутерброд с маслом	40	3,45	8,55	14,62	136
69 (411)	Чай сладкий	180	0,6	0,02	9,99	40
	Итого за завтрак:	425	14,0	18,05	56,01	426,0
	Второй завтрак					
68 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
19 (86)	Суп овощной с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
22 (59)	Бульон мясной	200	3,34	0,7	0,026	4,0
25 (315)	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	620	25,26	13,0	87,9	555,8
	Полдник					
51	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
64 (396)	Кисель	200	1,36	-	29,0	121,5
	Итого за полдник:	250	5,11	4,9	66,2	330,0
	Ужин					
37 (245)	Сырники из творога	120	28,03	19,0	17,1	351
58 (369)	Соус сметанный	30	5,8	4,6	3,9	30,45
69 (411)	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	380	36,8	24,02	46,6	496,8
	Итого за весь день:		81,6	60,0	266,8	1808

Вторник (день 7)

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
7 (101)	Крупа гречневая с молоком	200	6,97	5,47	17,08	192,4
42 (2)	Бутерброд с повидлом	40	1,81	2,8	20,0	113
66(414)	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	420	11,6	10,68	51,4	396,4
	Второй завтрак					
68 (418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
15 (91) (128)	Суп картофельный с клецками	200 25	5,67 0,98	3,7 0,80	9,71 4,78	96,8 30,37
22 (59)	Бульон мясной	200	3,34	0,7	0,026	4,0
10 (219)	Вермишель отварная	150	5,68	4,36	27,25	171
23 (293)	Гуляш из отварного мяса	80	12,28	8,27	2,64	126
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	715	34,0	18,85	100,6	687,8
	Полдник					
41\1	Гренка молочная с сахар	50\5	5,84	5,26	25,32	165
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
	Итого за полдник:	255	6,5	5,28	36,4	209,4
	Ужин					
32 (148)	Рагу из овощей	200	3,18	19,16	17,04	352,9
69 (411)	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	430	6,21	28,4	42,6	468,3
	Итого за весь день:		58,8	63,2	241,1	1804

Среда (день 8)
Неделя вторая
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
3 (199)	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200\10	4,91	6,0	28,41	187
45 (1)	Бутерброд с маслом	40	3,45	8,55	14,62	136
67 (416)	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	12,03	17,7	58,8	430
	Второй завтрак					
68 (418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
20 (95)	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8
9 (332)	Рис отварной	150\5	3,65	5,37	36,68	209,7
34	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,76	9,28	11,07	128,8
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	690	30,3	22,4	115,4	847,3
	Полдник					
51	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
56 (420)	Кефир/Ряженка/Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	Итого за полдник:	230	8,9	9,4	44,4	298,5
	Ужин					
36(251) 64	Запеканка творожная с киселем	120\100	26,31 1,02	18,07 -	25,72 21,76	370,5 91,14
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	450	30,4	18,5	73,0	577,0
	Итого за весь день:		82,1	68,0	301,7	2,195

Четверг (день 9)
Неделя вторая
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
5(199)	Каша молочная «Дружба» с сахаром и маслом	200\10	3,37	4,34	29,33	170,5
42 (2)	Бутерброд с повидлом	40	1,81	2,8	20,0	113
66 (414)	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	8,03	9,5	63,7	374,5
	Второй завтрак					
68 (418)	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
17 (63)	Борщ с капустой и картоф	200	7,91	5,81	10,98	128
21 (60)	Бульон из кур	200	0,28	0,03	0,24	4,0
29(136)	Картофель отварной	150\5	3,05	4,17	24,08	146
27 (322)	Котлета рубленая из птицы	80	12,92	12,8	13,46	228
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	690	30,2	23,9	104,9	765,6
	Полдник					
49(432)	Оладьи с сахаром	120\5	9,05	11,37	49,10	338
69(411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
	Итого за полдник:	325	9,71	11,39	60,2	382,4
	Ужин					
6 (100)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,83	145,2
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин:	430	8,7	5,63	44,4	260,6
	Итого за весь день		57,1	50,4	283,3	1825

Пятница (день 10)

Неделя вторая

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	
	Завтрак					
4 (199)	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\10	3,18	3,89	26,38	183,2
45 (1)	Бутерброд с маслом	40	3,45	8,55	14,62	136
66(414)	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	9,48	14,8	55,4	410,2
	Второй завтрак					
61 (386)	Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	95
	Обед					
60 (20)	Соленый огурец	50	0,3	0,04	1,10	5,6
14 (88)	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
21 (60)	Бульон из птицы	200	0,28	0,03	0,24	4,0
33 (261)	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	136
28 (26)	Горох отварной	155	21,35	1,53	48,7	301,2
65 (394)	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,024	25,0	102
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,6
	Итого за обед:	740	38,1	9,44	122,2	790,2
	Полдник					
50 (430)	Блинчики с маслом сахаром	100\5\5	5,14	2,76	39,4	203
69 (411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
	Итого за полдник:	310	5,8	2,78	50,5	247,4
	Ужин					
12(229)	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157
69(411)	Чай сладкий	200	0,66	0,022	11,1	44,4
47	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71
	Итого за ужин :	315	10,5	13,9	27,1	272,4
	Итого за весь день		65,3	41,4	276,2	1815