

Утверждаю:

Заведующий

Анна Карачева ЕА
 15.03.2024



Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3- 7 лет
 весенний период

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	№ рец
			Б	Ж	У		
День: 1							
завтрак							
	омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,4	№215
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№6
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	№393
Итого за завтрак:			12,94	27,51	33,2	443,15	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			0,32	0,32	8,15	39,12	
обед							
	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№22
	запеканка из печени с рисом	165	18,59	7,4	20,51	223	№321
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	№45
	компот из свежих яблок	200	0,46	0,2	22,46	110,73	№376
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			26,15	20,14	103,62	631,31	
полдник							
	пудинг из творога с яблоками	100/30	13,61	10,67	14,63	209	№240
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№397
Итого за полдник:			17,72	14,24	32,34	328,84	
Итого за первый день:			57,13	62,21	177,31	1442,42	
День: 2							
завтрак							
	каша овсянная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	№22
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№7
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	№395
Итого за завтрак:			13,434	20,34	57,504	459,05	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	огурцы соленые	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№60
	борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	№57
	фрикадельки мясные в соусе	80/40	12,98	13,1	41,92	218	№50
	макароны отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	№205
	компот из свежих лимонов	200	0,45	0,1	33,99	138	№374
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			27,65	28,3	155,77	848,81	
полдник							
	ватрушка с повидлом	80	4,28	9,59	44,84	223,40	№200
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№392
Итого за полдник:			5,96	11,69	57,41	293,6	
Итого за второй день:			47,79	60,48	285,77	1627,09	

День: 3							
завтрак							
	суп молочный с гречневой крупой	180	7,12	7,68	26,22	250,50	№16
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	30	0,45	3,53	8,93	90,50	
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№6
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№392
Итого за завтрак:			11,77	18,34	64,41	525,95	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			0,32	0,32	8,15	39,12	
обед							
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,5	17,14	140,50	№87
	тефтели рыбные тушеные	80/30	8,94	0,4	7,11	68,00	№261
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	№21
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	№45
	кисель из свежих яблок	180	2,08	3,49	23,61	127,98	№642
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			22,43	18,83	127,57	668,73	
полдник							
	омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	№219
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№397
Итого за полдник:			12,58	12,03	38,62	305,84	
Итого за третий день:			47,10	49,52	238,75	1539,64	
День: 4							
завтрак							
	каша жидкая манная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	222	№185
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	№395
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№7
Итого за завтрак:			12,234	17,24	61,504	443,05	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	винегрет овощной	80	2,09	5,9	19,75	85,84	№45
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,87	9,72	11,46	133,8	№87
	плов из птицы	210	21,47	17,25	42,57	406	№304
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№392
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			36,58	36,29	115,49	827,09	
полдник							
	вареники ленивые с сахаром	110	16,85	8,72	27,97	240	№229
	кисель с повидлом	200	2,33	3,88	23,61	127,98	№383
Итого за полдник:			19,18	12,6	51,58	367,98	
Итого за четвертый день:			68,74	66,28	243,66	1663,75	
День: 5							
завтрак							
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№6
	каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,20	33,19	220,00	№168
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№397
Итого за завтрак:			10,69	12,49	65,43	441,55	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			0,32	0,32	8,15	39,12	
обед							
	рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	№76

	гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250,18	№277
	макароны отварные	120	9,08	5,57	43,57	260,40	№205
	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,96	6	2,15	66,36	№63
	компот из свежих лимонов или апельсинов	180	0,40	0,10	30,60	124,20	№374
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			37,22	33,38	123,97	928,99	
полдник							
	омлет с сыром	85	7,52	13,46	1,51	184,00	№216
	кефир	180	2,85	2,41	14,36	91	№401
Итого за полдник:			10,37	15,87	15,87	275,00	
Итого за пятый день:			58,60	62,06	213,42	1684,66	
День: 6							
завтрак							
	суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,83	132,4	№161
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№7
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	№392
Итого за завтрак:			8,584	15,31	46,144	367,45	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	огурцы соленые	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№60
	суп "паутинка"	200	5,02	6,3	32,37	283,31	№85
	рыба по-польски	80	9,5	5,3	50,48	125	№75
	картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	75	№321
	компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	№631
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			21,664	18,114	149,87	744,46	
полдник							
	пудинг творожный запеченный с соусом	120/30	18,6	14,6	47	340,00	№87
	молоко кипяченое	180	5,39	4,88	9,07	102	№400
Итого за полдник:			23,99	19,48	56,07	442	
Итого за шестой день:			54,99	53,05	267,17	1579,54	
День: 7							
завтрак							
	каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	33,19	220	№185
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	№158
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№6
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№397
Итого за завтрак:			14,87	17,4	82,85	572,59	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			0,32	0,32	8,15	39,12	
обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№63
	сельдь соленая	45	7,65	3,87	0	65,3	№87
	котлеты, биточки, шницели рубленые	85	8,85	26,07	12,56	320	№282
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	№21
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№392
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	№45
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			28,53	49,55	112,88	871,08	
полдник							
	сдоба обыкновенная	80	5,6	2,22	27,86	155,08	№466
	кисель с повидлом	200	2,33	3,88	23,61	127,98	№383
Итого за полдник:			7,93	6,1	51,47	283,06	

Итого за седьмой день:			51,65	73,37	255,35	1765,85	
День: 8							
завтрак							
	суп молочный с кукурузной крупой	200	7,8	8,78	36,67	205,2	№161
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	40	0,6	4,7	11,9	120,6	
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№7
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№392
Итого за завтрак:			12,664	22,31	77,884	526,05	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,10	№34
	суп картофельный с клецками	200	6,27	7,87	40,46	229,13	№85
	печень тушенная в соусе	60/50	17,56	22,36	0,68	270,20	№439
	картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	75	№321
	компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	№631
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			32,20	36,67	114,67	870,52	
полдник							
	запеканка морковная с творогом	100/30	7,66	4,26	19,78	234	№238
	кисель молочный	200	4,19	3,72	20,34	171,4	№384
Итого за полдник:			11,85	7,98	40,12	405,4	
Итого за восьмой день:			57,47	67,11	247,76	1827,60	
День: 9							
завтрак							
	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№6
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	№395
Итого за завтрак:			11,77	8,64	68,45	387,75	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			0,32	0,32	8,15	39,12	
обед							
	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,84	4,1	11,6	95	№67
	голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	№298
	каша гречневая	120	3,6	4,05	24,62	174,64	№314
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№392
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
	огурцы соленые	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№60
Итого за обед:			26,82	24,8	97,79	723,15	
полдник							
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	№158
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
	икра свекольная	60	2,9	5,74	15,38	94,96	№67
	компот из свежих лимонов или апельсинов	180	0,41	0,09	30,59	124,2	№374
Итого за полдник:			8,79	10,76	71,65	382,16	
Итого за девятый день:			47,70	44,52	246,04	1532,18	
День: 10							
	каша овсянная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	№304
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№7
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№397
Итого за завтрак:			12,694	21,5	60,854	487,89	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	

Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,31	4,14	12,35	120,5	№83
	пюре картофельное	100	2,1	0,8	14,7	75	№321
	рыба тушеная в томате с овощами	120	24,26	8,03	7,51	160,29	№98
	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,10	№34
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	№376
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			38,26	18,67	94,35	674,87	
полдник							
	ватрушка (с творожной начинкой или повидлом)	80	4,28	9,59	44,84	223,4	№200
	ряженка	200	5,8	5	8	100	№401
Итого за полдник:			10,08	14,59	52,84	323,4	
Итого за десятый день:			62	55	223	1512	
итого за весь период			553	594	2398	16175	
Среднее значение за период			55	59	240	1617	