

| Единое 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет | | | | | | | |
|---|--|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|
| ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник) | | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 213 | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 43 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,43 | 9,95 | 24,18 | 207 | 1,54 |
| 375 | Чай - заварка | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 3 | 0,03 |
| Пр.пр. | Печенье (3 шт.) | 30 | 2,4 | 3,9 | 20,1 | 126 | 0 |
| | Итого: | 470 | 13,0 | 18,5 | 56,6 | 398 | 1,57 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| Обед | | | | | | | |
| 57 | Икра кабачковая (консервы) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 4,5 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к б-не | 200/11 | 2,96 | 6,43 | 7,18 | 101,64 | 1,95 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80/40 | 20,6 | 16,3 | 5,24 | 250 | 1,11 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,12 | 38,64 | 244 | 0 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 72,72 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| | Итого: | 766 | 36 | 32 | 88 | 793 | 8 |
| Полдник | | | | | | | |
| 167 | Запеканка морковная с маслом | 150/5 | 4,77 | 9,5 | 29,44 | 222 | 2,2 |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,82 | 1,49 | 37,82 | 190 | 0,07 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 1,33 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| | Итого: | 455 | 15 | 14 | 102 | 605 | 4 |
| | ВСЕГО | 1876 | 63 | 67 | 244 | 1804 | 62 |

| ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 136 | 0 |
| 90 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 200\5 | 6,3 | 9,98 | 24,69 | 212 | 1,54 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 101 | 1,3 |
| | Итого: | 445 | 11,9 | 20,2 | 55,3 | 449 | 2,8 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 60 | 11,19 | 3,15 | 5,87 | 57 | 9,39 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной | 200\11 | 1,73 | 6,13 | 10,6 | 105 | 8,29 |
| 298 | Голубцы ленивые со сметаной | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 20,03 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 73 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| | Итого: | 736 | 33 | 19 | 89 | 626 | 38 |
| Полдник | | | | | | | |
| 212 | Лапшевник с творогом со сгущенным молоком | 200\20 | 17,82 | 11,19 | 42,06 | 341 | 0,16 |
| 394 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 2,6 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| | Итого: | 460 | 27 | 17 | 71 | 542 | 3 |
| | ВСЕГО | 1741 | 73 | 56 | 225 | 1662 | 54 |

| ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------------|-----------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,7 | 139 | 0,08 |
| 84 | Каша "Рябчик" | 200 | 6,64 | 7,54 | 27,61 | 203 | 1,95 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 119 | 1,6 |
| | Итого: | 445 | 16 | 18 | 60 | 461 | 4 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| Обед | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | 60 | 1,32 | 2,76 | 6,53 | 56 | 3,08 |
| 39 | Суп "Снежок" с мясом птицы | 200\15 | 5,5 | 7,2 | 18,35 | 205 | 12,76 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,93 | 15 | 20,91 | 262,36 | 15,8 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 73 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| | Итого: | 700 | 21 | 26 | 78 | 674 | 32 |
| Полдник | | | | | | | |
| 256 | Котлеты любительские из рыбы | 80 | 11,2 | 3,9 | 9,04 | 116 | 3,06 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,38 | 36,69 | 210 | 0 |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 22 | 8,19 |
| 375 | Чай - заварка | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 2,58 | 0,03 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| Пр.пр. | Печенье (3 шт.) | 30 | 2,4 | 3,9 | 20,1 | 126 | 0 |
| | Итого: | 530 | 21 | 15 | 99 | 571 | 11 |
| | ВСЕГО | 1875 | 58 | 59 | 257 | 1791 | 51 |

| ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------------|-----------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 93 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 200 | 7 | 11,28 | 24,61 | 226,83 | 1,54 |
| 213 | Яйцо вареное (1шт.) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 375 | Чай - заварка | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 2,58 | 0,03 |
| Пр.пр. | Печенье (3шт.) | 30 | 2,4 | 3,9 | 20,1 | 126 | 0 |
| | Итого: | 470 | 15 | 20 | 57 | 418 | 2 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| Обед | | | | | | | |
| 57 | Икра кабачковая (консервы) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 4,5 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на м/к бульоне | 200 | 4,95 | 4,35 | 13,1 | 113 | 4,65 |
| 282 | Биточки, рубленые из мяса | 80 | 12,4 | 9,24 | 12,6 | 183 | 0,12 |
| 344 | Рагу из овощей | 150 | 2,81 | 6,41 | 14,91 | 129 | 12,45 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 73 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| | Итого: | 695 | 27 | 21 | 93 | 670 | 18 |
| Полдник | | | | | | | |
| 336 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 113 | 25,74 |
| 454 | Пирог с картофелем и луком | 60 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 21,6 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 1,33 |
| Пр.пр. | Печенье (3 шт.) | 30 | 2,4 | 3,9 | 20,1 | 126 | 0 |
| | Итого: | 440 | 13 | 16 | 79 | 527 | 49 |
| | ВСЕГО | 1865 | 79 | 68 | 261 | 1935 | 30 |

| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|------------|------------|----------------------|-----------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,7 | 139 | 0,08 |
| 215 | Омлет с зеленым горошком | 180 | 9,2 | 12,2 | 5,2 | 165 | 3,5 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 119 | 1,6 |
| | Итого: | 425 | 18 | 23 | 37 | 423 | 5 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | | | | | | | |
| 58 | Свекольник на м\к б-не | 180 | 1,98 | 3,73 | 10,08 | 83,55 | 6,32 |
| 291 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 13,3 | 9,89 | 30,6 | 265 | 4,27 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 72,72 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| | Итого: | 675 | 19 | 14 | 73 | 499 | 11 |
| Полдник | | | | | | | |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,99 | 32 | 2,88 |
| 200 | Крупеник с маслом | 200\5 | 22,47 | 15,95 | 43,86 | 409 | 0,53 |
| 400 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 2,6 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| | Итого: | 445 | 31,43 | 21 | 73 | 610 | 3 |
| | ВСЕГО | 1645 | 50 | 44 | 137 | 1576 | 19 |

| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------------|-----------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 136 | 0 |
| 96 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200\6 | 7,11 | 10,53 | 28,74 | 238 | 0 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 1,33 |
| | Итого: | 446 | 13 | 21 | 59 | 473 | 1 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 |
| Обед | | | | | | | |
| 77 | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 200\40 | 7,12 | 6,88 | 13,7 | 146,8 | 9,88 |
| 178 | Котлета из курицы | 70 | 12,6 | 13,1 | 13,5 | 223 | 0,67 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 150\5 | 13,41 | 6,74 | 34,46 | 251 | 0 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 73 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| | Итого: | 690 | 36 | 27 | 79 | 771 | 11 |
| Полдник | | | | | | | |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,7 | 3,63 | 2,57 | 94 | 0,3 |
| 145 | Свекла тушеная в сметане | 150 | 3,1 | 9,54 | 14,14 | 155 | 1,99 |
| 233 | Кисель витаминизированный (из концентрата) | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 2 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| Пр.пр. | Печенье (3 шт.) | 30 | 2,4 | 3,9 | 20,1 | 126 | 0 |
| | Итого: | 500 | 21 | 18 | 84 | 582 | 4 |
| | ВСЕГО | 1836 | 71 | 66 | 243 | 1911 | 20 |

| ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|------------|-------------|----------------------|-----------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,7 | 139 | 0,08 |
| 44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,05 | 10 | 23,67 | 208 | 1,54 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 119 | 1,6 |
| | Итого: | 445 | 15 | 21 | 56 | 466 | 3 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 |
| Обед | | | | | | | |
| 83 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 200\20 | 5,46 | 4,16 | 12,5 | 111 | 8,96 |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 25,38 | 21,25 | 44,6 | 471 | 0 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,291 | 0,0388 | 17,64 | 73 | 0,29 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78 | 0 |
| | Итого: | 625 | 34 | 26 | 90 | 733 | 9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы с морковью | 60 | 0,66 | 3,11 | 6,87 | 59 | 5,58 |
| 235 | Пудинг из творога | 200 | 30,28 | 21,52 | 48,66 | 510 | 0,38 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 1,33 |
| Пр.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 |
| | Итого: | 500 | 37 | 28 | 91 | 762 | 7 |
| | ВСЕГО | 1625 | 64 | 61 | 258 | 1849 | 21 |

