

МЕНЮ от 3-до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	140/10	9,29	10,01	22,71	250	№359
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№211
	Бутерброды с маслом и яйцом	68	4.97	6.72	15.25	125.66	№ 703
Итого за завтрак		398	11,72	14,34	48,02	416,66	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Салат из репчатого лука	30	0.5	3.06	0.3	16.87	№ 14
	Свекольник мясной со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№57
	Печень по-строгановски	70	19,93	24,74	4,02	316,37	№108
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	130	6,18	3,55	24,58	154,52	№501
	Компот их сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		648	31,12	46,09	79,43	752,74	
полдник:	Булочка Веснушка	80	3,47	3,32	26,54	149,85	№ 602
	Какао на молоке	180	3,77	3,93	25,95	153,92	№200
Итого за полдник		260	10,87	7,25	52,49	457,69	
Итого за первый день	Завтрак 398 Второй завтрак: 100 Обед:648 Полдник:260 Итого: 1406		54,11	68,08	189,74	1627,09	

День 2							
завтрак:	Каша пшеничная с молоком	190	6,97	6,66	20,7	170,6	№310
	Бутерброды с сыром, маслом сливочным	60	4,73	6,88	14,56	139	№ 701
	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107	№669
Итого за завтрак		430	14,85	16,26	48,22	416,6	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Щи с мясом и сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	№725
	Икра овощная	60	0,66	5,04	3,84	63,04	№15
	Котлета или тефтели рыбные	70	8,87	1,65	5,81	73,55	№15
	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,46	№513
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		678	17,25	25,5	56,85	564,96	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,3	29	№213
	Суфле творожное с повидлом	120	10,92	8,82	14,69	120,8	№452
	Хлеб пшеничный	15	2,45	7,55	14,62	34,3	№663
Итого за полдник		315	10,99	8,83	21,99	184,1	
Итого за второй день	Завтрак:430 Второй завтрак: 100 Обед:678 Полдник:315 Итого : 1523		43,49	50,99	136,86	1165,66	

День 3							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	190	1,92	3,45	12,59	89,12	№310
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	№200
	Бутерброды с маслом	48	2,31	4,31	15,11	108,44	№ 700
Итого за завтрак		418	8,0	11,69	53,65	351,48	
второй завтрак:	Фрукты	100					
обед:	Рассольник с мясом со сметаной	200	6,96	7,75	13,54	151,49	№56
	Салат Зимний	60	1,52	5,69	5,38	78,5	№19
	Капуста тушенная	130	2,62	3,23	13,45	87,16	№510
	Котлета или биточки куриные	70	12,92	11,85	13,46	212,0	№119
	Компот их сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		678	22,21	31,29	87,88	710,8	
полдник:	Чай с молоком	180	3,78	3,91	26,04	154,15	№201
	Омлет натуральный	150	5,82	9,02	1,52	110,54	№400
	Хлеб пшеничный	15	2,45	7,55	14,62	34,3	№663
	Кондитерское изделие	30					
Итого за полдник		375	15,05	24,38	71,98	298,99	
Итого за третий день:	Завтрак: 418 Второй завтрак: 100 Обед: 678 Полдник: 375 Итого: 1571		45,66	67,76	223,31	1361,27	

День 4

завтрак:	Каша манная с молоком	190	5,49	5,05	16,1	131,8	№313
	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107,0	№669
	Бутерброды с маслом и яйцом	68	4.97	6.72	15.25	125.66	№ 703
Итого за завтрак		438	13,68	14,6	46,56	364,46	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Суп картофельный кудрявый с курами со сметаной	200	1.85	6.19	12.34	112.47	№63
	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,46	№513
	Гуляш мясной или из печени	70	15.42	12.41	3.96	189	№293
	Салат Витаминный или свекла долькой	50	0.57	5.07	5.77	70.97	№ 2
	Компот их сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		668	22,72	31,94	87,76	714,55	
полдник:	Чай с лимоном	180	0,07	,01	7,3	2,91	№412
	Запеканка из творога	110	10,92	8,86	14,69	120,8	№451
	Соус молочный сладкий	50	1.54	2.53	10.32	100.3	№554
	Хлеб пшеничный	15	2,45	7,55	14,62	34,3	№663
Итого за полдник		355	10,99	8,96	21,99	258,31	
Итого за четвертый день:	Завтрак :438 Второй завтрак: 100 Обед: 668 Полдник:355 Итого : 1561		47,79	55,9	166,11	1337,32	

День 5

завтрак:	Каша геркулесовая молочная	190	5,56	5,16	18,35	142,2	№314
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	№200
	Бутерброды с маслом	48	2,31	4,31	15,11	108,44	№ 700
Итого за завтрак		418	11,57	13,29	57,16	404,5	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Щи с мясом со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	№72
	Салат Крестьянский	60	1,52	5,69	5,38	78,5	№19
	Рис отварной	110	3,89	5,09	40,28	225,18	№503
	Соус овощной	40	0,21	0,75	0,88	18,2	№562
	Котлета мясная	70	13,98	10,61	14,46	208,5	№124
	Кисель из концентрата	180	4,2	3,73	30,25	171,4	№661
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		698	35,93	36,09	95,53	869,64	
полдник:	Пирог с яблоком	80	4,25	2,9	39,2	199,8	№607
	Кисломолочный напиток	170	5,04	5,74	7,36	124,67	№202
Итого за полдник		250	9,29	8,64	46,56	324,47	
Итого за пятый день:	Завтрак: 418 Второй завтрак: 100 Обед :698 Полдник: 250 Итого: 1466		57,19	58,42	209,05	1598,61	

День 6							
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным, с сахаром	130	5,82	3,62	30,00	175,87	№500
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	№211
	Бутерброды с сыром, маслом сливочным	60	4,73	6,88	14,56	139	№ 701
Итого за завтрак		370	10,62	10,51	24,86	355,87	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Борщ с мясом со сметаной	200	1.52	5.33	8.65	88.89	№52
	Салат из репчатого лука	30	0.5	3.06	0.3	18.96	№ 14
	Котлеты или тефтели рыбные	70	8,87	1,65	5,81	73,55	№15
	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,46	№513
	Компот их сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		648	16,72	77,1	79,16	450,51	
полдник:	Кофе напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107,0	№669
	Ватрушка с повидлом	80	5,32	1,98	31,44	164,71	№612
Итого за полдник		260	8,47	4,7	44,4	271,71	
Итого за шестой день:	Завтрак: 370 Второй завтрак: 100 Обед: 648 Полдник: 260 Итого : 1378		36,21	92,91	158,22	1078,09	

День 7

завтрак:	Каша Геркулесовая молочная	190	5,56	5,16	18,35	142,2	№314
	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107,0	№669
	Бутерброды с сыром, маслом сливочным	60	4,73	6,88	14,56	139	№ 701
Итого за завтрак		430	13,68	14,6	46,56	388,2	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Суп с клецками с мясом со сметаной	200	3,0	2,63	13,47	89,55	№60
	Икра из свеклы с зеленым горошком	60	0,65	2,06	3,58	68,78	№263
	Рагу овощное с мясом	180	2,67	4,82	12,19	178,9	№77
	Компот их сух/ф	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		658	19,12	28,29	76,49	518,88	
полдник:	Молоко кипяченое	180	7,5	4,8	12,75	130,5	№202
	Сырники творожные	100	10,92	8,82	14,69	158,97	№ 453
	Соус из киселя	40	0,48	0,19	32,43	133,4	№668
	Хлеб пшеничный	15	2,45	7,55	14,62	34,3	№663
Итого за полдник		335	15,12	13,61	20,83	457,17	
Итого за седьмой день:	Завтрак: 430 Второй завтрак: 100 Обед: 658 Полдник: 335 Итого : 1523		48,32	56,9	153,68	1364,25	

День 8							
завтрак:	Каша Дружба	190	6,55	8,33	35,09	241,11	№300
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	№200
	Бутерброды с маслом	48	2,31	4,31	15,11	108,44	№ 700
Итого за завтрак		418	15,05	19,14	75,6	503,47	
второй завтрак:	Фрукты	100					
обед:	Суп картофельный рыбный со сметаной	200	7,93	2,47	4,02	124,78	№62
	Винегрет	60	0,63	5,07	4.16	64.63	№1
	Макароны отварные	120	3,68	3,53	23,55	140,89	№506
	Соус овощной	40	0.21	0.75	0.88	11.12	№562
	Суфле печеночное	70	0,7	7,5	11,93	198,17	№15
	Фруктовый напиток из свежих фруктов	180	0.27	0.11	19.94	81.72	№666
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		708	28,0	30,58	83,82	702,91	
полдник:	Чай с молоком	180	3,78	3,91	26,04	154,15	№201
	Омлет	150	5,82	9,02	1,52	110,54	№400
	Хлеб пшеничный	15	2,45	7,55	14,62	34,3	№ 663
	Кондитерское изделие	15					
Итого за полдник		360	15,05	24,38	71,98	298,99	
Итого за восьмой день:	Завтрак:418 Второй завтрак: 100 Обед: 708 Полдник: 360 Итого: 1586		58,5	74,5	241,2	1505,37	

День 9							
завтрак:	Каша рисовая молочная	190	4,83	5,29	14,42	124,6	№311
	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107,0	№669
	Бутерброды с маслом и яйцом	68	4,97	6,72	15,25	125,66	№ 703
Итого за завтрак		438	10,29	12,32	42,49	357,26	
второй завтрак:	Фрукт	100					
Обед:	Суп гороховый с мясом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	№59
	Салат крестьянский	60	1,52	5,69	5,38	78,5	№19
	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,46	№513
	Котлеты или биточки куриные	70	12,92	11,85	13,46	212,0	№119
	Компот их сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	№662
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		678	9,28	29,4	89,68	711,64	
полдник:	Кисломолочный напиток	170	5,04	5,74	7,36	124,67	№202
	Плюшка	80	3,29	7,07	27,67	171,58	№604
Итого за полдник		250	8,33	12,81	35,03	296,25	
Итого за девятый день:	Завтрак: 438 Второй завтрак: 100 Обед: 678 Полдник: 250 Итого : 1466		28,3	54,93	177,0	1365,15	

День 10

завтрак:	Запеканка из творога	100	10,92	8,86	14,69	120,8	№451
	Соус молочный сладкий	40	1,54	2,53	10,32	100,3	№554
	Какао напиток с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	№200
	Бутерброды с маслом	48	2,31	4,31	15,11	108,44	№ 700
Итого за завтрак		368	17,0	17,1	55,75	483,46	
второй завтрак:	Фрукт	100					
обед:	Суп картофельный с курами со сметаной	200	2,26	2,29	17,41	99,27	№38
	Гренки пшеничного хлеба	20	1,19	0,14	7,8	37,36	№73
	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,82	5,04	5,31	67,47	№4
	Бигус с мясом/голубцы с мясом	180/140	3,93/11.3	4,85/30.50	20,18/10.13	156,43/360.5	№101/102
	Соус томатный	40	1,54	2,55	5,24	56,15	№557
	Фруктовый напиток из свежих фруктов	180	0,27	0,11	19,94	81,72	№666
	Хлеб ржаной	38	2,45	7,55	14,62	81,6	№665
Итого за обед		678	10,02	24,39	72,46	507/638,07	
полдник:	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,0	№126
	Хлеб пшеничный	10	2,45	7,55	14,62	34,3	№663
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,3	29	№213
	Кондитерские изделия	20					
Итого за полдник		250	8,31	14,99	31,11	126,3	
Итого за десятый день:	Завтрак: 368 Второй завтрак: 100 Обед: 678 Полдник: 250 Итого :1396		35,73	55,98	172,12	1116,76/1247,83	

Итого за весь период	Завтрак: 4126 Второй завтрак: 1000 Обед :6740 Полдник: 3010		555,3	636,37	2627,29	13519,48/13650,55	
Среднее значение за период	Завтрак: 412,6 Второй завтрак: 100 Обед : 674 Полдник: 301		55,53	63,63	262,73	1351,9/1365,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							